

УДК: 159.923.2:78.01

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-5\(63\)-4778-4786](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-5(63)-4778-4786)

Мартинюк Юлія Олександрівна кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології та психологічного консультування Одеського Національного університету ім. І.І. Мечникова, м. Одеса, <https://orcid.org/0000-0001-5246-848X>

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ У ОСІБ З РІЗНИМИ МУЗИЧНИМИ УПОДОБАННЯМИ

Анотація. В статті робиться акцент на розгляд структурних елементів психологічних ресурсів з погляду на концепцію життєстійкості, теорії стресу, діяльнісного та ресурсного підходів. Автором звертається увага на те, що в рамках цих підходів музичні уподобання також можуть виступати ресурсом, або причиною для формування певного ресурсного потенціалу особистості. Виявлено, що є високий рівень прихильності до сучасної масової та авангардної музики, а також духовної, медитативної та терапевтичної музики які виступають інструментом відновлення внутрішнього ресурсу і як причина стресостійкості, оскільки здатність до творчого переосмислення стандартів екстраполюється на вміння конструктивно долати кризові ситуації. Зазначено в статті, що у тих хто полюбляє сучасну авангардну музику, такий когнітивний ресурс як пізнання та думки має прямий кореляційний зв'язок з вірою і цінностями, між рівнем оптимістичного стану та життєстійкості, між дистанціюванням та уявою, і зворотній кореляційний зв'язок між прийняттям відповідальності та втечою-уникненням як копінг-стратегіями.

В статі виявлено, що прихильники сучасної розважальної музики часто демонструють розрив між раціональним плануванням і внутрішніми ціннісно-емоційними опорами, тобто соціальний ресурс супроводжує стратегію «втечі-уникнення», проте ресурс уяви виявився ключовим для трансформації негативного досвіду через механізм позитивної переоцінки, маючи тісні зв'язки з емоційним та ціннісним каналами. Досліджено кореляційні профілі прихильників терапевтичних музичних жанрів і виявлено низку зворотних залежностей: віри від оптимізму, конфронтації від життєстійкості та самоконтролю, а також прийняття відповідальності від дистанціювання.

Підтверджено роль когнітивного та соматичного каналів (за моделлю BASIC Ph) як прямих чинників, що забезпечують стратегію позитивної переоцінки в умовах стресу.

Ключові слова: психологічні ресурси, стресостійкість, життєстійкість, адаптація, копінг-стратегії, музичні уподобання, життєві ресурси.

Martyniuk Yuliia Oleksandrivna PhD in Psychology, Associate Professor at the Department of General Psychology and Psychological Counseling, Odesa Mechnikov National University, Odesa, <https://orcid.org/0000-0001-5246-848X>

PSYCHOLOGICAL RESOURCES IN INDIVIDUALS WITH DIVERSE MUSICAL PREFERENCES

Abstract. The article focuses on the structural elements of psychological resources through the lenses of the hardiness concept, stress theories, as well as activity-based and resource-based approaches. The author emphasizes that within these frameworks, musical preferences can function as a resource or a catalyst for forming a specific resource potential of the personality. It was found that a high level of affinity for modern popular and avant-garde music, as well as spiritual, meditative, and therapeutic music, serves as a tool for restoring internal resources and a factor in stress resistance, as the ability to creatively reinterpret standards is extrapolated to the skill of constructively overcoming crisis situations. The study indicates that for individuals who prefer modern avant-garde music, cognitive resources such as cognition and thought have a direct correlation with faith and values, as well as between optimism and hardiness, and between distancing and imagination. Conversely, an inverse correlation was found between accepting responsibility and escape-avoidance coping strategies. The article reveals that fans of modern entertainment music often demonstrate a gap between rational planning and internal value-emotional supports; specifically, social resources accompany the "escape-avoidance" strategy. However, the resource of imagination proved key to transforming negative experiences through the mechanism of positive reappraisal, maintaining close ties with emotional and value channels. The correlation profiles of therapeutic music genre enthusiasts were examined, revealing several inverse relationships: faith with optimism, confrontation with hardiness and self-control, and acceptance of responsibility with distancing. The role of cognitive and somatic channels (according to the BASIC Ph model) was confirmed as direct factors ensuring the strategy of positive reappraisal under stress.

Keywords: psychological resources, stress resistance, resilience, adaptation, coping strategies, musical preferences, life resources.

Постановка проблеми. Динамічність та екстремальність сучасного світу актуалізують потребу в вивченні особливостей психологічних ресурсів особистості, оскільки саме наявність цих внутрішніх та зовнішніх резервів виступають базисом, що забезпечує здатність до продуктивних дій у кризових ситуаціях та успішну протидію деструктивним стресорам.

При цьому актуальність дослідження психологічних ресурсів та музичних вподобань зумовлена необхідністю пошуку нових, екологічних способів саморегуляції, збереження ментального здоров'я та підвищення якості життя в умовах високого стресу та цифровізації суспільства. Музика розглядається як

маловитратний та ефективний засіб емоційної саморегуляції (психологічний ресурс), що забезпечує підтримку психічного благополуччя в епоху цифрових трансформацій.

Аналіз досліджень та публікацій. Проблема визначення поняття «психологічні ресурси» в сучасних умовах, де панує війна та різноманітні стало ще більш актуальним для досліджень серед української наукової спільноти. Так, в своїх роботах дуже ретельно розглядали особливості психологічних ресурсів такі закордонні вчені як С.Хобфолл, Р.Лазарус, А.Бандура, М.Селігман, О.Штепа, М.Лаад, К.Роджерс, Е.Фромм, В.Франкл. Водночас у вітчизняному науковому просторі психологічні ресурси розглядали З.Кіреєва, Н.Родіна, О.Кононенко, А.Курова, Ю.О.Мартинюк, Г.Костюк, С.Максименко та інші.

При цьому дослідженнями музичних уподобань займалися такі вчені як Дж.Рентфроу, С.Гослінг, А.Норт, Д.Харгрівз, Д.Грінберг, Дж.Слобода, А.Веллек та інші. В Україні це питання розробляли Г.й Тарасов, Л.Бочкарьов, Ю.Мартинюк, М.Кременчуцька та інші.

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні та практичному розкритті особливостей психологічних ресурсів у осіб з різними музичними уподобаннями.

Виклад основного матеріалу. В рамках поглядів вчених К.Коннор та Дж.Девідсон життєстійкість як психологічний ресурс розглядається як динамічний процес, що дозволяє не лише нівелювати наслідки деструктивних подій, а й демонструвати особистісне зростання в несприятливих умовах. На думку вчених, психологічний ресурс це здатність особистості до відновлення після пережитих травм, трагедій або хронічного стресу. Основними параметрами, що визначають наявність даного психологічного ресурсу є: адаптивна гнучкість у відповідь на зміни, копінг-стратегії для подолання життєвих викликів та стресових чинників, когнітивна стійкість (збереження фокусу та ясності мислення), емоційна витривалість, зокрема здатність до конструктивного переживання негативних афектів (гніву, болю, суму) та резистентність до розпаду у разі невдач [4].

За даним підходом музичні уподобання можливо розглядати як усвідомлену стратегію саморегуляції, де особистість застосовує цілеспрямований підбір треків для модуляції когнітивного фокусу або подолання апатичних станів, що дає змогу відновити суб'єктність та контроль над емоційною сферою в умовах невизначеності.

Наприклад, вибір складної, дисонансної або інноваційної музики розглядається як когнітивний виклик, що стимулює інтелектуальну гнучкість, а звернення до творів із глибоким філософським підтекстом чи класичного репертуару сприяє контекстуалізації власного травматичного досвіду. Це дозволяє сприймати особисті страждання як частину загальнолюдського буття, що є фундаментальним аспектом життєстійкості та реалізації катарсичної функції мистецтва.

У рамках теорії психологічного стресу психологічні ресурси визначаються як фізичні та духовні можливості людини, мобілізація яких забезпечує виконання програми та способів поведінки для запобігання або купірування стресу. Згідно з цим підходом при розгляді структури ресурсів можливо зробити акцент на особистісних (внутрішніх) ресурсах особистості, а саме: когнітивні, емоційні, мотиваційно-вольові та поведінкові ресурси.

Зауважимо, що з позицій теорії стресу музичні уподобання виступають потужним ресурсом адаптації, тобто музика слугує зовнішнім регулятором емоційного стану, що дозволяє людині ефективно керувати рівнем напруження нервової системи. При цьому обираючи певну музику людина може допомогти мозку, через вплив на біохімічні показники — зокрема пригнічуючи "гормон стресу" кортизол і активуючи вироблення дофаміну, швидше відновитись після психоемоційних перевантажень [1].

Згідно з діяльнісним підходом, психологічні ресурси розглядаються як індивідуальні, суб'єктні та особистісні особливості, які, перетворюючись під впливом виконуваної діяльності, складають своєрідне поєднання потенціалів розвитку людини. Діяльнісний підхід розглядає психологічні ресурси як функціональний потенціал суб'єкта, що забезпечує ефективне здійснення діяльності, досягнення цілей та особистісний ріст. Згідно з цим підходом, структура психологічних ресурсів включає: мотиваційний, цільовий, операційно-технологічний і результативний компоненти.

В рамках діяльнісного підходу музичні уподобання розглядаються не як статична характеристика людини, а як динамічний процес взаємодії особистості з певним жанром музики. У цьому контексті музичні уподобання можуть формуватись і змінюватись під час діяльності слухання, виконання, аналізу чи творчого використання музики. Музика використовується для покращення настрою, проживання стресу, виступаючи певним психологічним ресурсом [2].

Згідно ресурсного підходу М. Лахад підкреслював, що психологічні ресурси можливо розглядати як комплекс внутрішніх сил, знань, умінь та способів поведінки, які дозволяють людині не лише виживати в умовах стресу, криз чи війни, а й функціонувати, відновлюватися та розвиватися. Вчений виділяв шість основних каналів: віру, афект, соціальну взаємодію, уяву, когнітивну сферу та фізичну активність, що дозволяє ідентифікувати індивідуальний ресурсний профіль людини, що є ключовим для формування психологічної стійкості у кризових умовах. За концепцією вченого, фокус дослідження зміщується з механізмів пасивного виживання на активне використання внутрішнього потенціалу для повноцінного функціонування особистості [5].

В свою чергу, погляди М.Лахаада на психологічні ресурси можуть відкрити новий погляд на розуміння музичних уподобань, а саме не просто як хобі, а як потужний психологічний ресурс та інструмент подолання стресу. За моделлю BASIC Ph музика виступає поліфункціональним ресурсом, що активує одночасно кілька каналів стійкості: в емоційному аспекті вона сприяє

вербалізації прихованих афектів та досягненню катарсису, що знижує рівень тривожності; через канал уяви музика стимулює візуалізацію позитивних образів, трансформуючи деструктивні переживання у творчий процес; на фізіологічному рівні ритмічні структури модулюють вегетативні реакції, а рухова активність під музику нівелює м'язовий панцир стресу; соціальний канал актуалізується через колективні форми музикування чи відвідування концертів, що зміцнює почуття афіліації та солідарності; нарешті, через когнітивно-ціннісний рівень музика інтегрує індивідуальний досвід у систему загально-значущих сенсів [3].

Враховуючи вище зазначене за допомогою методики «Музична крамниця» спочатку були виявлені домінуючі музичні уподобання у респондентів, що виступало вагомою причиною для формування саме такого ресурсного потенціалу і певним духовним ресурсом особистості.

Так, результати дослідження свідчать, що значна частина респондентів демонструє високий рівень прихильності до сучасної масової музики, тобто вони характеризуються екстравертивністю, високим рівнем енергійності та відкритістю до соціальної комунікації. У цьому контексті розважальна музика виступає не лише об'єктом дозвілля, а й дієвим медіатором соціальної взаємодії, що сприяє формуванню психологічної резистентності та підтримці емоційної гомеостазу.

Високий ступінь зацікавленості респондентів сучасною авангардною музикою відображає їхній запит на автентичність та інтелектуальну автономію, що стає проявом суб'єктності. У контексті психологічної адаптації така спрямованість виступає потужним ресурсом стресостійкості, оскільки здатність до творчого переосмислення стандартів екстраполюється на вміння конструктивно долати кризові ситуації.

Високі показники при обранні духовної, медитативної та терапевтичної музики вказують на актуалізацію запиту респондентів на психологічне розвантаження та саморефлексію. З огляду на специфіку поточних життєвих обставин, такий вибір свідчить про використання музики як інструменту відновлення внутрішнього ресурсу та засобу когнітивного опрацювання власного досвіду.

Потім за рахунок методики «Оптимістичний стан», методики «Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона», опитувальника щодо способів подолання труднощів, опитувальника для знаходження життєвих ресурсів були виявлені відповідні зв'язки між структурними компонентами психологічних ресурсів у осіб з різними музичними уподобаннями.

Отже, встановлено, що у тих хто полюбляє сучасну авангардну музику, такий когнітивний ресурс як пізнання та думки має прямий кореляційний зв'язок з вірою і цінностями ($r=0,559$, $p<0,05$), що свідчить про те, що у даній категорії осіб інтелектуальна активність виступає базовим механізмом формування та зміцнення системи внутрішніх переконань, де раціональне осмислення світу безпосередньо підживлює ресурс віри та ціннісних орієнтацій.

Виявлено, що існує прямий кореляційний зв'язок між рівнем оптимістичного стану та життєстійкості ($r=0,839$, $p<0,01$), що свідчить про те, що складність та нелінійність авангардних композицій може виступати когнітивним дзеркалом готовності особистості до прийняття життєвих викликів, де оптимізм слугує емоційним ресурсом такої стійкості.

При цьому згідно даних дослідження існує прямий кореляційний зв'язок між дистанціюванням та уявою ($r=0,519$, $p<0,05$), що свідчить про те, складність музичної мови авангарду вимагає певного рівня внутрішньої дистанції для її адекватного сприйняття, що своєю чергою стимулює уяву як інструмент інтерпретації сенсів.

Встановлено, що у тих, хто полюбляє сучасну авангардну музику, існує зворотній кореляційний зв'язок між прийняттям відповідальності та втечою-уникненням як копінг-стратегіями ($r=-0,720$, $p<0,01$), що свідчить про те, що зростання готовності респондентів визнавати власну роль у вирішенні життєвих труднощів супроводжується пропорційним зниженням схильності до ігнорування проблем або ментального відходу від стресових ситуацій.

Був виявлений, у тих, хто полюбляє сучасну розважальну музику, зворотній кореляційний зв'язок між такими копінг-стратегіями як пошук соціальної підтримки та дистанціювання і самоконтроль ($r=-0,556$ та $r=-0,571$, $p<0,05$), де останній параметр також корелює з прийняттям відповідальності на рівні $p<0,01$, що інтенсифікація звернень до зовнішніх соціальних ресурсів у цій вибірці супроводжується зниженням показників внутрішньої саморегуляції та здатності до когнітивного відсторонення від стресової ситуації, але прийняття відповідальності виступає предиктором стратегії самоконтролю для подолання труднощів.

Дані дослідження показують, що у тих, хто полюбляє сучасну розважальну музику, існує прямий кореляційний зв'язок між копінг-стратегією «втеча-уникнення» та соціальним ресурсом ($r=0,519$, $p<0,05$), що свідчить про те, що соціальне середовище та пов'язана з ним музична культура можуть виступати простором для ментального відходу від життєвих труднощів, а не лише інструментом їх вирішення.

При цьому згідно даних дослідження у тих, хто полюбляє сучасну розважальну музику існує зворотній кореляційний зв'язок між копінг-стратегією «планування вирішення проблеми» та такими ресурсами як віра і цінності, а також емоції ($r=-0,694$ та $r=-0,703$, $p<0,01$), що свідчить про те, що у цій вибірці звернення до внутрішніх ціннісних орієнтирів та емоційних ресурсів регуляції супроводжується зниженням інтенсифікації раціональних стратегій подолання.

Водночас у тих, хто полюбляє сучасну розважальну музику виявлений прямий кореляційний зв'язок між такими життєвими ресурсами як віра і цінності, емоціям та уявою ($r=0,892$, $p<0,01$ та $r=0,559$, $p<0,05$), де остання корелює з позитивною переоцінкою ($r=0,583$, $p<0,05$), що свідчить про інтегрованість цих ресурсів у єдину систему емоційно-смыслову регуляції, де

також зв'язок уяви з позитивною переоцінкою дозволяє розглядати креативний ресурс особистості як фундамент для формування оптимістичних когнітивних моделей подолання труднощів.

Був виявлений у тих, хто полюбляє духовну, медитативну та терапевтичну музику зворотній кореляційний зв'язок між вірою та цінностями як психологічним ресурсом та рівнем оптимістичного стану ($r=-0,601$, $p<0,01$), що свідчить про те, духовний ресурс у цієї категорії осіб функціонує автономно від емоційного оптимізму, вказуючи на те, що внутрішня опора на цінності може супроводжуватися критичним або серйозним ставленням до життєвих обставин.

Встановлено, що у тих, хто полюбляє духовну, медитативну та терапевтичну музику існує зворотній кореляційний зв'язок між конфронтаційним копінгом та рівнем життєстійкості ($r=-0,606$, $p<0,01$), що свідчить про те, що респонденти в цій групі мають високу здатні до збереження внутрішньої цілісності та адаптивності, тому рідше вдаються до імпульсивних, агресивних стратегій подолання стресових ситуацій.

При цьому згідно даних дослідження у тих, хто полюбляє духовну, медитативну та терапевтичну музику існує зворотній кореляційний зв'язок між такою копінг-стратегією як «самоконтроль» та конфронтація та пряма кореляція з позитивною переоцінкою ($r=-0,688$, $p<0,01$ та $r=0,515$, $p<0,05$), що свідчить про те, що вольова регуляція у даної вибірки спрямована не на відкрите протистояння, а на трансформацію когнітивних оцінок події та пошук у ній позитивних сенсів. Водночас існує зворотній кореляційний зв'язок між такою копінг-стратегією як «Прийняття відповідальності» та дистанціюванням ($r=-0,552$, $p<0,05$), тобто якщо респонденти беруть на себе відповідальність за вирішення проблеми або подолання труднощів це нівелює їх бажання когнітивною відсторонитись від наявного стресового чиннику.

Нарешті, виявлений прямий кореляційний зв'язок між такими життєвими ресурсами як пізнання та думка і фізіологія/діяльність ($r=0,803$, $p<0,01$), тобто у даної категорії респондентів встановлено високий ступінь інтеграції інтелектуальної та соматичної сфер, де активність пізнавальних процесів безпосередньо детермінує рівень фізичного тону та загальну продуктивність діяльності.

Висновки. Встановлено, що психологічні ресурси це функціональний потенціал суб'єкта, прояв складної взаємодії можливостей, потенцій та внутрішніх сил людини протягом усього життя для запобігання або подолання стресу. Водночас згідно з концепцією життєстійкості, теорією стресу, ресурсним та діяльнісним підходами музичні уподобання розглядаються як динамічний процес взаємодії особистості з певним жанром музики, потужний ресурс адаптації і фундаментальний аспект життєстійкості, який людина використовує для задоволення психологічних, емоційних та соціальних потреб.

Прихильники сучасної авангардної музики демонструють раціональний тип адаптації, де інтелектуальне осмислення світу стає базою для зміцнення віри та ціннісних орієнтирів. Оптимізм у цієї групи стимулює уяву як інструмент

пошуку сенсів. Важливою закономірністю є трансформація копінг-поведінки: розвиток особистісної автономії та відповідальності закономірно витісняє стратегію ментального ескапізму. Для поціновувачів сучасної розважальної музики характерним є превалювання зовнішніх соціальних ресурсів, що, однак, знижує здатність до когнітивного відсторонення від стресу. Це дає підстави розглядати дану музичну культуру як простір для тимчасового ментального відходу від труднощів. Водночас креативність у цієї групи стає фундаментом для побудови оптимістичних моделей подолання, а прийняття відповідальності виступає ключовим предиктором розвитку самоконтролю. Слухачі духовної, медитативної та терапевтичної музики відзначаються високим рівнем внутрішньої цілісності та адаптивності. Специфікою цієї групи є автономне функціонування духовного ресурсу від емоційного оптимізму, що мінімізує імпульсивні та агресивні реакції на стрес. Встановлено, що в цій категорії трансформація когнітивних оцінок та пошук позитивних смислів безпосередньо детермінують високий фізичний тонус і загальну продуктивність діяльності.

Подальші перспективи дослідження вбачаються у дослідженні мотивації, мотивів, потреб та амбіцій як певних психологічних ресурсів особистості з різними музичними уподобаннями.

Література

1. Бірон Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю: дис ... канд. психол. наук. Одеса, 2015. 246 с.
2. Мартинюк Ю.О. Особливості сприйняття мистецтва як духовних ресурсів особистості. Особистісні ресурси людини на різних етапах життя : колективна монографія / заг. ред. З. О. Кіреєва– Одеса: Одес. нац. ун-тім. І. І. Мечникова, 2023. С.174-212.
3. Мартинюк Ю.О. Особливості емоційного сприйняття музичних жанрів у дівчат та юнаків. Проблеми гуманітарних наук. Психологія» № 55, 2025. С 94-98.
4. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2025. 12 с.
5. Lahad M., Leykin D. The Integrative Model of Resiliency –The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural. *London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley, 2013. P. 11-32.*

References

1. Biron B. V. Proaktivne podolannya stresovikh situatsii osobististy [Proactive Coping with Stressful Situations by the Personality]: dis ... kand. psikh. nauk. Odesa, 2015. 246 s.
2. Martyniuk Yu.O. Osoblyvosti spryiniattia mystetstva yak dukhovnykh resursiv osobystosti [Peculiarities of art perception as spiritual resources of a personality]. Osobystisni resursy liudyny na riznykh etapakh zhyttia : kolektyvna monohrafiia / zah. red. Z. O. Kireieva– Odesa: Odes. nats. un-tim. I. I. Mechnykova, 2023. S.174-212. [in Ukrainian].
3. Martyniuk Yu.O. Osoblyvosti emotsiinoho spryiniattia muzychnykh zhanriv u divchat ta yunakiv [Peculiarities of emotional perception of musical genres in girls and young men]. Problemy humanitarnykh nauk. Psykholohiia» № 55, 2025. S. 94-98. [in Ukrainian].
4. Stadnik A. V., Melnyk Yu. B. Shkala zhyttiistiikosti Konnora-Devidsona [Connor-Davidson Resilience Scale]: metod. posib. (ukr. versiia). Kharkiv: KhOHOKZ. 2025. 12 s. [in Ukrainian].

5. Lahad M., Leykin D. The Integrative Model of Resiliency –The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural. *London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley, 2013. P. 11-32. [in English].*

Дата першого надходження статті до видання: 01.05.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 19.05.2026