

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

« ____ » _____ 2023 р

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Зв'язок темпераменту та стрес-долаючої поведінки артистів
комедійного жанру»**

Виконавець: студент групи ПП-427 Корнійчук Назар Дмитрович

Керівник: доцент Павлюк Оксана Дмитрівна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

« » _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Корнійчука Назара Дмитровича

1. Тема кваліфікаційної роботи «Зв'язок темпераменту та стрес-долаючої поведінки артистів комедійного жанру» затверджена наказом ректора від «12» квітня 2023р. № 492/ст

2. Термін виконання роботи: з 07.02.2023 р. до 25.06.2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділів, загальних висновків, списку використаних джерел обсягом 63 сторінки, а також рекомендацій відповідно до теми дослідження. З них обсяг основного тексту 48 сторінок, список використаних джерел нараховує 39 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз зв'язку темпераменту та стрес-долаючої поведінки артистів комедійного жанру; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження зв'язку темпераменту та стрес-долаючої поведінки артистів комедійного жанру; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури;

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	07.02.2023	24.01.2023
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	22.02.2023	05.02.2023
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	29.03.2023	31.03.2023
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	28.04.2023	26.04.2023
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	12.05.2023	15.02.2023
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	29.05. -01.06.2023	30.05.2023
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	02.06.2023	04.05.2023
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	05.06.2023	
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	12.06.2023	
10.	Захист роботи	19-22.06.2023	

7. Дата видачі завдання: «07» лютого 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Оксана Павлюк

Завдання прийняв до виконання _____ Назар Корнійчук

(підпис випускника)

(П.І.Б.)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗВ'ЯЗКУ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА СТРЕС-ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ АРТИСТІВ КОМЕДІЙНОГО ЖАНРУ.....	5
1.1 темперамент: що це таке як індивідуальна психологічна особливість.....	5
1.2 особливості стратегій стрес-долаючої поведінки (копінг стратегій).....	10
1.3 Особливості професії артистів комедійного жанру (розвиток креативності особистості).....	18
Висновки до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА СТРЕС-ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ АРТИСТІВ КОМЕДІЙНОГО ЖАНРУ.....	24
2.1. Організація, етапи та умови проведення емпіричного дослідження.....	24
2.2 Аналіз та інтерпретація групових результатів за психодіагностичними методиками.....	30
2.3 Статистичний аналіз результатів.....	34
Рекомендації щодо подолання стресу.....	42
Висновки до розділу 2.....	45
ВИСНОВКИ.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	49
ДОДАТКИ.....	52

ВСТУП

Багато часу за 4 роки в університеті я провів в творчій організації ТОСА, також, вже поза межами університету, брав участь в “Лізі Сміху” з командою однодумців з мого факультету, багато спілкувався з коміками та артистами, що виступають в комедійному жанрі.

Саме тому, я вважаю доволі важливим питання, яке стосується життя артистів комедійного жанру, а саме, стресу в їх житті.

Складно не помітити, як коміки підносять наш настрій і змушують нас сміятися, але за кожним сміхом прихована інша сторона – та, яку намагаються уникнути, не показати публіці.

Стрес стає необхідною частиною життя багатьох артистів комедійного жанру. Постійний тиск: бути смішними, задовольнити очікування глядачів і забезпечити собі кар'єру. Це може бути важким тягарем на їх плечах. Вони часто стикаються з високими очікуваннями, конкуренцією, постійною потребою створювати нові, оригінальні ідеї, щоб продовжувати вражати свою аудиторію.

Окрім цього, артисти комедійного жанру також мають зіткнутися з власними переживаннями й проблемами, які можуть впливати на їх творчість і емоційний стан. Вони постійно виставлені на показ своїм глядачам і мають зберігати свою позитивну енергію, навіть коли вони самі знаходяться в стані стресу або занепокоєння.

Важливо визнати, що стрес в житті артистів комедійного жанру може мати негативний вплив на їх фізичне і психічне здоров'я. Часті стресові ситуації можуть призвести до виснаження, емоційного вигорання і навіть депресії, про що вже згадували вище, в розділі, присвяченому стресам.

Багато з них також мають недостатньо часу на відпочинок і відновлення, оскільки графік виступів і зйомок може бути дуже насиченим.

Як студент та товариш багатьох з цих людей, я відчуваю великий інтерес до дослідження стресу у цій професії. Я хочу дізнатися більше про те, як артисти комедійного жанру керують стресом, які стратегії вони використовують для збереження свого фізичного і психологічного благополуччя, а також дослідити

зв'язок з їх темпераментами. Можливо, виявляться ефективні методи, які можна рекомендувати для зменшення стресу в цій професії, або цікаві кореляції.

Це дослідження також може призвести до більшого розуміння і підтримки для артистів комедійного жанру. Якщо ми можемо пізнати їх потреби та проблеми, ми можемо створити сприятливі умови для розвитку їх таланту і творчості, а також підтримувати їх у боротьбі зі стресом.

Мабуть, немає жодної людини, що не відчувала б стрес в наші часи, особливо в нашій країні у часи війни. На проблему стресу все більше звертається увага у багатьох країнах світу. Багато досліджень ведуться, проте, в цьому питанні, безумовно, ще є що досліджувати багато й багато років.

Важливим пунктом цієї проблеми є процес переборювання стресу. Мені здається, цілком прозора думка щодо того, що тут є зв'язок з темпераментом.

Актуальність теми дослідження: ми можемо дізнатися більше про те, як артисти комедійного жанру керують стресом, які стратегії вони використовують для збереження свого фізичного і психологічного благополуччя, а також дослідити зв'язок з їх темпераментами. Можливо, виявляться ефективні методи, які можна рекомендувати для зменшення стресу в цій професії, або цікаві кореляції. Окрім того, стрес стосується не лише артистів, а й всіх громадян.

Наукова новизна. Емпірично вивчено особливості стрес-долаючої поведінки артиста комедійного жанру після його виступу.

Мета дослідження – дослідити зв'язок темпераменту із стрес-долаючою поведінкою особистості під час отримання стресу.

До завдань дослідження відноситься:

1. Визначити поняття темпераменту та його типів у різних психологічних підходах.
2. Визначити поняття стресу та Копінг-стратегій поведінки подолання стресу.
3. Визначити особливості професії артистів комедійного жанру.
4. Провести дослідження зв'язку темпераменту із Копінг-стратегіями.

Об'єкт нашого дослідження є стрес-долаюча поведінка особистості.

Предмет дослідження – зв'язок темпераменту та стрес-долаючої поведінки артиста комедійного жанру.

Методи дослідження. Завдання може бути виконане методами теоретичного та емпіричного дослідження стресу, стрес-долаючих стратегій та, безпосередньо, аналізу результатів. Теоретичні методи, а саме аналіз, синтез, зіставлення, систематизація, узагальнення дають можливість науково-теоретичного осмислення отриманих нами даних. На етапах емпіричного дослідження застосовувались наступні методики:

- методика «тест Айзенка на темперамент» (ЕРІ);
- опросник структури темпераменту (ОСТ) В.М. Русалова;
- копінг тест Р. Лазаруса.

Для математичної обробки отриманих результатів був застосований критерій Колмогорова-Смірнова (для встановлення типу розподілу даних) Розподіл виявився нормальним для всіх параметрів, отже для кореляційного аналізу було застосовано критерій Пірсона.

Опис групи респондентів : в дослідженні взяли участь 30 артистів віком від 16 до 46 років.

Практична значущість роботи. Розгляд копінг-стратегій як однієї із складових подолання стресу можуть бути корисним психологам, тренерам з розвитку особистості, коучам та студентам-психологам.

Апробація результатів (рекомендації щодо подолання стресу):

Аромотерапія, дихальні техніки, психічне та фізіологічне розвантаження, релаксація.

Техніки: Метод гумової стрічки, метод рахунку, метод сповільненого дихання, седативна дихальна техніка самопомоги під час панічної атаки «3-7-8»

Структура та обсяг роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділів, загальних висновків, списку використаних джерел обсягом 63 сторінки, а також рекомендацій відповідно до теми дослідження. З них обсяг основного тексту 48 сторінок, список використаних джерел нараховує 39 позицій.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗВ'ЯЗКУ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА СТРЕС-ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ АРТИСТІВ КОМЕДІЙНОГО ЖАНРУ

1.1 Темперамент: що це таке як індивідуальна психологічна особливість

Кожна людина має унікальну психіку, яка формується під впливом біологічних, фізіологічних структур організму та складу її соціальних відносин і контактів. Особливе значення у цьому процесі має темперамент, який є однією з найважливіших рис особистості. Вже більше двох тисяч років тому виник інтерес до цієї теми, оскільки було помічено наявність індивідуальних відмінностей, зумовлених як біологічними особливостями організму, так і унікальними соціальними зв'язками.

Темперамент, як одна з біологічно модифікованих структур особистості, визначає багато психологічних відмінностей між людьми. Це стосується інтенсивності та стабільності емоцій, емоційної чутливості, темпу та енергії дії, а також багатьох інших динамічних характеристик [4].

Усі люди відрізняються своїми навичками, інтересами, переконаннями та поведінкою. Вони виражають свої почуття по-різному - глибше, інтенсивніше або стабільніше. Кожна особа реагує на навколишнє середовище і вступає у відносини з людьми та світом на свій унікальний спосіб, будівлячи взаємодію у приміщенні чи на вулиці.

Всі ці фактори впливають на поведінку людей незалежно від ситуації. Пригадаймо фотографії Х. Бідструпа, на яких видно реакцію різних людей на зім'яту капелюху. Один герой сердито схопив злочинця, другий спокійно носить зім'яту капелюху і запалився, третій виглядає дуже сумним, а четвертий сміється та плаче. Така різноманітність поведінки персонажів пояснюється розбіжністю їхнього темпераменту.

Карл Густав Юнг, Герард Хейманс, Едвард Вірми, Ганс Гросс, Ян Стреляу, Айзек Томас, Роберт Пломін, Луїс Терстоун, Джо Гілфорд, Берт Хеллінгер — це лише найбільш гучні імена вчених, що досліджували темперамент та його особливості.

Тут можна згадати і теорію Ганса Айзенка, що запропонував розглядати типології Юнга та Кречмера як систему координат. Айзенк вважав, що існує два головні фактори темпераменту:

— Фактор «нейротизм» являє собою параметр, відповідно до якого, всіх індивідів можна розташувати в ряд, на одному полюсі якого знаходиться тип особистості з надзвичайною стійкістю, зрілістю та дуже доброю здатністю до адаптації, а на другому — надзвичайно нервозний нестійкий та погано адаптований тип.

— Фактор «екстраверсія-інтроверсія» біполярний. Для нього характерні високий ступінь позитивного насичення у випадку екстравертів і високий ступінь негативного насичення у випадку інтровертів [32].

Темперамент має незвичайно сильний вплив на різноманітні сфери людського існування. Він диктує стиль комунікації, визначає підхід до навчання, формує вибір професії та формує міжособистісні відносини. Особистості з різними типами темпераменту проявляють відмінні стресові реакції, мають схильність до специфічних психічних розладів і різну ступінь вразливості до зовнішніх факторів.

Розуміння, що психіка кожної людини є неповторною, є неоспоримим. Її неповторність пов'язана з біологічними і фізіологічними структурами організму (внутрішніми умовами) і особливим складом соціальних відносин і контактів (зовнішніми впливами). Темперамент є вирішальною характеристикою індивіда, яка формує його особистість в унікальний спосіб.

Кожна людина має свої унікальні навички, інтереси, переконання і т.д. Однак, важливо зазначити, що люди також відрізняються у своїй поведінці. Це проявляється у способі вираження почуттів (їх глибині, інтенсивності, стабільності) та реакції на навколишнє середовище і взаємини з іншими людьми і світом (наприклад, у приміщенні чи на вулиці). Все це має вплив на нашу поведінку незалежно від ситуації. Хочу навести приклад фотографій Х. Бідструпа, де можна побачити, як люди реагують на зім'ятій капелюх: одна людина сердито схопила злочинця, інший спокійно одягнув капелюх і запалився, третя особа була дуже сумною, а четверта

сміялася і плакала одночасно. Така різниця в поведінці персонажів пояснюється розбіжністю їх темпераменту.

Темперамент представляє собою складну систему динамічних елементів і характеристик поведінки. Важливо зазначити, що сам по собі темперамент не визначає конкретний зміст поведінки, а лише впливає на неї. Динамічний аспект психічної діяльності виявляється у швидкості, темпі та інтенсивності прояву наших компонентів. [2].

Зовні темперамент дуже різноманітний, тому складно визначити структуру темпераменту. Однак, спроби проаналізувати структуру темпераменту, призводять до визначення трьох основних областей, пов'язаних з темпераментом:

- 1) загальна психічна активність особистості;
- 2) мобільність;
- 3) емоційність.

Найважливішим елементом структури темпераменту є його динаміка, яка передбачає потяг особистості до самореалізації, ефективного розвитку та перетворення зовнішньої реальності [18].

Другий компонент темпераменту тісно пов'язаний з першим і відіграє вагомую роль у контексті опорно-рухового апарату, включаючи мовний апарат. Моторні навички мають виразне значення як засіб актуалізації внутрішньої динаміки психічних станів. Моторні компоненти динамічних характеристик включають швидкість, силу, різкість, ритм, амплітуду та інші ознаки, що впливають на м'язову активність. Закріплення моторних навичок часто служить основою для оцінки темпераменту особистості.

Третій компонент темпераменту – емоційність – включає сукупність властивостей і якостей, які характеризують походження, прояв та згасання різних почуттів, емоцій і настроїв. Чутливість, імпульсивність та емоційна нестабільність виступають ключовими ознаками емоційності.

Спостерігана в поведінці людини активність – рухи, реакції, спосіб взаємодії – часто сприймається як прояв темпераменту, хоча це може відображати не лише темперамент, а й індивідуальний стиль, який може відрізнитися від темпераменту.

Незалежно від особливостей темпераменту кожна людина працює більш інтенсивно і швидше, коли має інтерес до справи, ніж у відсутності такого інтересу. Це приносить радість, збільшує психологічні і фізичні сили та зменшує страждання. Проте якість темпераменту, на відміну від мотивації та психологічних умов, залишається стійкою в різних видах діяльності та обставинах. Наприклад, студентка з особливостями свого темпераменту може відчувати сильний страх перед іспитом. Ця особливість виявлятиметься в різних ситуаціях, таких як відсутність повідомлень від близьких людей або необхідність відвідати незнайоме місце.

Характеристики темпераменту є стійкими та тривалими, у порівнянні з іншими психологічними характеристиками людини. Темперамент також проявляється в різних аспектах життя, включаючи спосіб спілкування з іншими, реакцію на події та роботу і відпочинок [18].

Основні типи темпераменту

Ян Стреляу визначає наступні основні типи темпераменту, розглянемо їх та порівняємо, як вони будуть поводитись на вечірці:

1. **Сангвінік:** Сангвініки характеризуються надзвичайно високим рівнем енергії та нескінченим оптимізмом. Вони виявляють схильність до активної соціальної взаємодії та легко встановлюють контакти з іншими людьми. Наприклад, на будь-якій вечірці, сангвінік часто стає центром уваги, енергійно спілкується з оточуючими, приносить радість та викликає позитивні емоції. Сангвінік - це справжній енергетичний бунтар, працьовита особистість з надзвичайно високим рівнем активності, яка легко береться за нові завдання і може працювати безперервно протягом тривалого часу, не відчуваючи втоми. Він має здатність швидко зосереджуватися на поставленій меті та виявляє велику дисципліну у своїй роботі. Сангвінік здатний стримувати свої емоції та непередбачувані реакції, коли вважає це необхідним. Це сприяє швидкому мисленню, гнучкості розуму, творчому мисленню, швидкому мовленню та швидкому адаптуванню до нових завдань. Велика пластичність сангвініка проявляється у змінності його почуттів, настроїв та бажань, завжди готового до нових викликів і пригод.

Сангвініки легко спілкуються з іншими людьми і швидко адаптуються до нових вимог і умов. Вони не тільки можуть легко переключатися з одного виду діяльності на інший, але й мають здатність швидко опановувати нові навички. Зазвичай сангвінік більше реагує на зовнішні подразники, ніж на внутрішні образи або уявлення про минуле і майбутнє, що вказує на його екстравертовану природу.

2. **Холерик:** Холерики володіють високою активністю та наполегливістю. Вони часто мають сильну волюву силу та легко знаходяться у лідерських позиціях. На вечірці, холерик може взяти на себе організацію події, виступати з ініціативою та контролювати хід події, бути головним.

3. **Флегматик:** Флегматики володіють природним спокоєм та гармонійним підходом до життя. Вони можуть проявляти низьку емоційну реактивність та виявляти стійкість в різних ситуаціях. Навіть у подібних ситуаціях флегматик зберігає спокій і безперервно спостерігає за іншими та подіями, не проявляючи видимих емоційних реакцій. Вони мають енергію та практичний підхід до речей. Флегматики відрізняються терплячістю, наполегливістю та безтурботністю. Вони зазвичай легко встановлюють знайомства з новими людьми та мало реагують на зовнішні враження. За своїм характером вони замкнуті та не віддають перевагу багатомовності.

4. **Меланхолік.** Меланхоліки вирізняються своєю надзвичайною чутливістю та глибоким розмірковуванням. Вони можуть переживати емоції з незвичайною інтенсивністю та прагнути до досконалості. У подібних ситуаціях меланхоліки часто виявляють задумливість, уважно спостерігають за іншими, аналізують події та свої почуття. Їх чутливість може бути настільки високою, що викликає болісні реакції. Меланхоліки характеризуються згасеним виразом особистості, низьким голосом і неактивними рухами. Вони зазвичай почуваються неуверено та соромляться. Навіть невеликі труднощі можуть викликати у них відчуття безсилля. Меланхоліки мають низький рівень енергії, вони не настільки наполегливі, але просто відчувають втому. Їх сили обмежені, їм часто бракує уваги і вони легко відволікаються, що сповільнює їхні психічні процеси. Значна частина меланхоліків є інтровертами. [18].

Фундаментальними характеристиками темпераменту, які перебувають в антагоністичних відносинах, Стреляу вважає:

- реактивність – величина реакцій людського організму у відповідь на дії, чутливість і витривалість або здатність до роботи;
- активність
- природу типів темпераменту, майже на увазі, що не всі типи яскраво – інтенсивність і тривалість поведінкових актів, обсяг виконуваних дій [27].

Незважаючи на існування психологічно виражених типів темпераменту, можливість існування проміжних типів є досить поширеною. Деякі люди можуть виявляти риси різних типів темпераменту лише до певної міри, і це може залежати від ситуації та інших факторів. Усі ми можемо мати риси всіх типів темпераменту, просто деякі типи можуть бути більш вираженими у відносному відсотковому співвідношенні.

Таким чином, основний тип нервової діяльності є вродженим і, як правило, мало ймовірно, що він може бути змінений. Темперамент є динамічною характеристикою психічних процесів та поведінки людини, яка проявляється у швидкості, змінності, інтенсивності та інших характеристиках. Основні компоненти темпераменту - активність і емоційність.

1.2 Особливості стратегій стрес-долаючої поведінки (копінг стратегій).

Відповідь організму на стресори включає фізіологічні зміни, або реакцію, яка відбувається в результаті впливу різних факторів. Протягом еволюції було встановлено, що організм може реагувати на труднощі різними способами. Він може активно боротися з ними, пасивно уникати або витримувати компроміс. Незалежно від обраного способу реагування, організм спочатку мобілізує свої ресурси, щоб задовольнити збільшені потреби.

Стресори можуть мати різне походження, такі як фізичні, хімічні, теплові, соціальні або психологічні фактори. Незалежно від того, чи мають ці фактори позитивний чи негативний характер, організм реагує на них однаково.

Стрес не завжди є наслідком порушення. Навіть звичайні ситуації, такі як гра в шахи, емоційні обійми або придбання цуценяти, можуть викликати стресову реакцію, не завдаючи шкоди організму. Після впливу стресора на організм активується гіпофіз,

що призводить до виділення адренокортикотропного гормону, який стимулюють наднирники. В результаті наднирники починають виробляти більше гормонів, зокрема кортикостероїдів, які сприяють пристосуванню організму до нових умов.

Щоб пом'якшити негативні наслідки стресу, важливо знати, які події є стресогенними для вас особисто. Також варто вміти виявляти ознаки стресу та перетворювати їх з емоційної сфери на раціональну, щоб подолати небажаний стан.

Відповідь організму на дію стресорів включає фізіологічні зміни. Під час еволюції було встановлено, що організм реагує на труднощі різними способами. Він може активно боротися з ними, пасивно втікати від них або компромісно терпіти. Незалежно від обраного способу реагування, організм спочатку мобілізує свої ресурси, щоб задовольнити збільшені потреби. Стресори можуть мати різне походження, таке як фізичні, хімічні, теплові, соціальні або психічні чинники. Незалежно від цього, чи є ці чинники позитивними чи негативними, організм реагує на них однаково.

Ознаки стресу можуть включати нездатність до концентрації, постійні помилки в роботі, погіршення пам'яті, відчуття втоми, швидке мовлення, зникнення думок, безпричинні болі у голові, спині та шлунку, втрату задоволення від роботи, втрату почуття гумору, збільшення споживання цигарок та алкоголю, постійний голод або втрата апетиту. Якщо у вас є деякі з перерахованих ознак стресу, важливо знайти їх причину. Проблемами, які можуть спричинити стрес, є робота, яка не відповідає вашим бажанням, нестача часу для виконання завдань, постійне бажання спати, яскраві сні при втомі, вживання багато алкоголю, незадоволення життям та відсутність поваги до себе.

Незважаючи на психологічну виражених типів темпераменту можуть мати місце. Досить часто, деякі люди можуть відчувати проміжні типи, і вони можуть нагадувати лише до деякої міри тим чи іншим чином. Умовно кажучи, в нас всіх є риси всіх типів темпераменту, це залежить від ситуації тощо. Просто деякі типи більш виражені в умовному процентному співвідношенні. Отже, основний тип нервової діяльності є вродженим і зазвичай навряд чи може бути змінений. Таким чином, темперамент – це динамічна характеристика психічних процесів і поведінки людей,

яка проявляється у швидкості, мінливості, інтенсивності та інших характеристиках. Основні складові темпераменту – активність і емоційність.

Розглянувши ознаки та причини стресу, важливо усвідомити можливі наслідки, до яких вони можуть призвести..

Психічні хвороби

Складними наслідками стресу можуть бути депресія, «синдром хронічної втоми», неврози, включаючи істерію та психастенію. Часто спостерігається «синдром хронічної втоми», особливо серед працюючих людей. Це пов'язано з високими робочими вимогами, порушенням норм трудового кодексу роботодавцями та, як наслідок, недостатнім часом для відпочинку. Це може призводити до безсоння, постійної напруженості та дратівливості. Якщо не вживати відповідних заходів для корекції, цей стан може спричинити розвиток депресії, що в свою чергу стає додатковим джерелом стресу для організму. Для зупинки цього «замкнутого кола» необхідно звернутися до кваліфікованого лікаря. Неврози частіше розвиваються у людей з холеричним або меланхолічним темпераментом. Істерія є результатом слабкої нервової системи і характеризується перевагою емоційних реакцій, що наближаються до безумовних рефлексів.

У стані гострого стресу процеси збудження переважають, гальмування стає недостатнім. Це призводить до сплутування уявного з реальним, втрати критичного ставлення до навколишнього середовища і збільшеної нервовості. Психастенія проявляється у недовірі до власних здібностей, пам'яті та надмірному перебільшенні вигаданих страждань. Ці прояви мають настільки настирливий характер. Стрес відіграє важливу роль у розвитку синдрому Скуміна, який виникає у четвертій частини пацієнтів після протезування клапанного апарату серця. Цей синдром проявляється як нав'язливі сумніви в надійності імплантатів, необґрунтований страх їх поламання, стійкий негативний настрій щодо фізичного та емоційного навантаження, специфічні порушення сну, почуття тривоги, розгубленості та депресивний настрій. [3, 30].

Існують різні наукові підходи до розуміння стресу, але одна з найбільш популярних теорій – це теорія стресу, запропонована Гансом Сельє. Згідно з цією

теорією, стрес виникає, коли зовнішні подразники порушують внутрішній баланс і рівновагу організму. Відповідь на стрес є захисною і адаптивною реакцією, яка допомагає організму пристосуватися до подразника.

Постійний або надмірний стрес впливає на організм, спонукаючи його активувати різноманітні фізіологічні процеси у відповідь. Проте, тривале впливання стресу може спричинити виснаження організму і негативно впливати на його функціонування, збільшуючи ризик розвитку хвороб.

Стрес є неспецифічною реакцією організму на викликуючі ситуації, і він може проявлятися як фізіологічні, емоційні та поведінкові зміни. Реакція на стрес є індивідуальною і залежить від особливостей кожної людини. Деякі люди можуть проявляти активну реакцію на стрес, виявляючи підвищену активність і мобілізуючи свої ресурси, тоді як інші можуть відчувати пасивність і зниження функціональних показників.

Зважаючи на це, важливо знаходити способи ефективного управління стресом, такі як здоровий спосіб життя, релаксаційні техніки, підтримка соціальних зв'язків та регулярний відпочинок, щоб забезпечити оптимальне функціонування організму та підтримати його здоров'я. [30].

Стрес також може впливати на фізіологічні процеси в організмі. Наприклад, під дією стресу може відбуватися розщеплення білків і зменшення рівня певних вітамінів. Люди, які постійно відчують стрес, можуть виглядати втомленими і старше свого віку. Також стрес може сприяти виникненню окислювального стресу в організмі, що може мати негативний вплив на здоров'я. Тому лікарі часто рекомендують приймати антиоксидантні полівітамінні комплекси для боротьби зі стресом.

Важливо знати, що стрес є невід'ємною частиною життя і може мати як позитивні, так і негативні наслідки. Можливість ефективно керувати стресом і розвивати стресостійкість є важливою навичкою для збереження фізичного та психічного здоров'я.

Три етапи розвитку стресу:

1. Стадія страху.

При появі стресового подразника спостерігається зменшення розмірів виличкової залози, селезінки та лімфатичних вузлів, що пов'язано з активацією глюкокортикоїдів.

Це перша фаза стресу, коли з'являється подразник. Наявність такого подразника призводить до фізіологічних змін, таких як підвищений тиск та пульс при диханні. Також відбуваються зміни в психологічних функціях, проявляючись збудженістю, увага зосереджена на подразнику, і з'являється більший особистий контроль над ситуацією.

Все це спрямовано на мобілізацію захисних властивостей організму та механізмів саморегуляції для протидії стресу. Якщо ці механізми успішно працюють і стресовий подразник подоланий, то почуття тривоги та хвилювання зникають, і стресовий стан завершується. У цій фазі організм має можливість впоратися зі стресом.

2. Стадія опору (резистентності).

Унаслідок тривалого стресу розвивається гіпертрофія кори наднирників, що призводить до постійного збільшення виділення кортикостероїдів та адреналіну. Ці речовини сприяють збільшенню обсягу циркулюючої крові, підвищенню артеріального тиску та збільшенню синтезу глікогену в печінці. На цій стадії організм зазвичай проявляє високу стійкість та здатність протистояти надзвичайним подразникам. Людина на цьому етапі проявляє активність у розумовій та фізичній діяльності, мобілізує волю та бажання подолати незвичайні обставини або надзвичайну ситуацію. Якщо фактор стресу припиняє діяти або послаблюється, організм поступово повертається до нормального стану, і зміни, спричинені стресом, нормалізуються.

У разі тривалого впливу стресового фактора організм застосовує механізми "резервної" витривалості, що призводить до максимального навантаження на всі системи організму для захисту від стресу.

3. Стадія виснаження.

Продовження дії стресового фактора без перерви призводить до стійкого виснаження кори наднирників. В цей період повертаються реакції тривожності, а

процеси стають необоротними, що може в кінцевому підсумку призвести до смерті організму.

Якщо стресор продовжує діяти, то зниження можливостей опозиції стимулу викликає стрес, оскільки резерви організму вичерпуються. Це призводить до послаблення захисних сил організму.

Під впливом неприємного фактора людина оцінює ситуацію як загрозливу. Рівень загрози може бути індивідуальним, але негативні емоції виникають у будь-якому випадку. Свідомість про загрозу та наявність негативних емоцій "переключають" людину на подолання шкідливих впливів: вона намагається боротися з фактором, що перешкоджає її знищенню, або "віддалятися" від нього. Усі сили спрямовуються на цю ситуацію. Якщо ситуація не вирішується, і сили для боротьби вичерпуються, виникає невроз та ряд необоротних порушень в організмі людини. Свідомість про загрозу є головним фактором стресу у людини. Тому в одних і тих самих ситуаціях деякі люди бачать різний ступінь загрози, а інші не відчують стресу взагалі, а також кожен має свої власні шляхи подолання стресу. [17].

Стратегія стрес-долаючої поведінки

Велику увагу дослідники приділяють вивченню стратегій подолання стресу і їх впливу на фізичне та психічне здоров'я. Вік і стать також мають значення в контексті використання різних стратегій. Активні поведінкові стратегії та низька сприйнятливості до стресових ситуацій сприяють покращенню здоров'я, тоді як пасивні стратегії можуть призводити до негативних наслідків.

Дослідження показують, що емоційно-орієнтовані стратегії використовуються для негайного реагування на емоційні рішення та зменшення негативних почуттів, тоді як стратегії, спрямовані на проблему, спрямовані на зміну реальної ситуації. Висока тривожність може спонукати до використання емоційних стратегій, які можуть мати негативний вплив на самооцінку та адаптацію до захворювань.

Також було виявлено, що гендерні відмінності виявляються у стилі подолання стресу, де жінки частіше використовують емоційний стиль, а чоловіки з депресивними симптомами також використовують емоційні стратегії.

Дистанціювання та самоізоляція вважаються неефективними стратегіями, що сприяють розвитку депресії.

Стратегії поведінки також мають вплив на вживання психоактивних речовин. Поведінка, спрямована на уникнення контакту з наркоманами, полегшує конфронтацію і знижує ймовірність вживання наркотиків. Соціальна підтримка серед людей, які не вживають наркотики, сприяє припиненню наркозалежності. Однак пошук підтримки серед наркоманів може посилити вживання наркотиків.

Це лише загальний огляд стратегій подолання стресу, і деталі можуть варіюватися залежно від конкретних ситуацій та індивідуальних особливостей.

Дійсно, автори запитальників для вивчення стрес-долаючої поведінки, такі як Лазарус, Фолкман, Еппс, Спітцер та інші, зазвичай ставили за мету дослідження різних аспектів стратегій подолання стресу. Вони розділяли стратегії за основними напрямками психічної діяльності, такими як когнітивна, емоційна та поведінкова.

Одна з базових стратегій подолання полягає в поєднанні когнітивних, поведінкових та емоційних можливостей реагування на стрес, враховуючи принцип активності-пасивності. Ця стратегія передбачає використання запитальників, шкал, навчальних цілей та інших методів для визначення індивідуальних ситуаційно-орієнтованих стратегій подолання стресу.

Таким чином, дослідники намагалися вивчити різні типи стратегій подолання, включаючи як загальні базові стратегії, так і індивідуальні ситуаційно-орієнтовані стратегії. Використання запитальників, шкал і методів дозволяло оцінити і категоризувати ці стратегії для подальшого дослідження та порівняння. [3, 21].

Так, Дж. Амірхан розробив "індикатор копінг-стратегій" на основі факторного аналізу різних реакцій на стрес, який включає три великі групи стратегій: рішення проблем, пошук соціальної підтримки і уникнення. Цей інструмент є одним з найбільш вдалих інструментів у дослідженні основних стратегій поведінки людини під час подолання стресу.

Ідея застосування цього запитальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які людина використовує для подолання стресу, можна умовно розділити на три великі групи.:

- **Стратегія вирішення проблеми** – ця стратегія включає активну участь у процесі розв'язання проблеми. Людина активно використовує свої ресурси, знання та навички, щоб знайти ефективні шляхи подолання труднощів. Вона концентрується на пошуку реальних рішень, розробці стратегій і впровадженні планів дій. Ця стратегія сприяє активному впливу на ситуацію і може допомогти зменшити стрес, збільшити самоконтроль і досягти бажаного результату.
- **Стратегія пошуку соціальної підтримки** – ця стратегія передбачає звернення до людей у своєму оточенні для отримання допомоги, поради, розуміння або підтримки при вирішенні проблеми. Особа активно шукає соціальну підтримку у своїй сім'ї, друзях, колегах або професіоналах. Ця стратегія може допомогти зменшити почуття ізоляції, надати нові ідеї та перспективи, а також збільшити впевненість у собі та ефективніше вирішити проблему.
- **Стратегія уникнення** – включає уникнення прямої конфронтації з проблемою або уникнення негативної ситуації взагалі. Особа може намагатися уникнути проблеми, відволіктися від неї, заслонитися від негативних впливів або відкласти її вирішення на майбутнє. Ця стратегія може бути корисною в деяких ситуаціях, коли тимчасове віддалення може зменшити напругу або дозволити зібрати додаткові ресурси. Однак постійне уникнення проблем може призвести до накопичення стресу та невирішених проблем [16].

Людина має різні можливості для використання стратегій уникнення, які можуть проявлятися у відмові вирішувати проблему шляхом прихованого споживання алкоголю або наркотиків, або у відході у разі хвороби. Однак, ці пасивні методи уникнення можуть віддалити людину від розв'язання проблеми, за винятком ситуацій активного уникнення самогубства.

Стратегія уникнення є провідним способом поведінки, який сприяє формуванню недезадаптивної, псевдодолаючої поведінки. Її мета полягає у зменшенні або подоланні навантаження на людину на найнижчому рівні розвитку. Використання цієї стратегії пов'язане з недостатнім розвитком особистісно-екологічних ресурсів та навичок активного вирішення проблем. Проте ефективність

цієї стратегії може залежати від конкретної стресової ситуації, віку та ресурсної бази особистості.

Найбільш ефективним підходом є використання всіх трьох поведінкових стратегій, в залежності від ситуації. У деяких випадках людина може самостійно впоратися з труднощами, в інших вона може потребувати підтримки оточуючих, а в деяких випадках вона просто уникає зіткнення з проблемою, передбачаючи можливі негативні наслідки.

1.3 Особливості професії артистів комедійного жанру (розвиток креативності особистості)

Унікальність і індивідуальність тісно пов'язані з питанням творчості. Усі дослідження, спрямовані на вивчення творчості, можна поділити на два основних напрямки. Перший напрямок, відомий як "пізнавальний", базується на концепції творчості як універсальної пізнавальної якості. У цьому напрямку виділяються такі дослідники, як Дж. Гілфорд, С. Тейлор, Е. Торренс та інші, які досліджували взаємозв'язок між творчістю, інтелектом, когнітивними здібностями і реальними досягненнями людей, а також вплив інтелектуальних когнітивних характеристик на людські здібності.

Другий напрямок досліджень творчості представлений такими визначними вченими, як Ф. Беррон, А. Маслоу, Р. Штернберг і інші, які розглядали творчість з точки зору особистісних характеристик. Вони досліджували вплив особистісних якостей на творчі здібності та розуміння факторів, що сприяють розвитку творчості у людей.

Обидва ці напрямки досліджень є авторитетними і внесли вагомий внесок у розуміння природи творчості, включаючи її зв'язок з інтелектом, когнітивними здібностями і особистісними характеристиками. [31].

Багато емпіричних досліджень також були присвячені створенню «портрета творчої особистості», когнітивним особистісним рисам творчої особистості, визначенню особистісних і мотиваційних чинників зростання творчих здібностей. Проблема творчості загострилася в 1950-ті роки, коли відомий американський

психолог, який розробив модель структури інтелекту, професор Дж. Гілфорд, закликав своїх колег з інших країн активізувати дослідження психології творчості. У цей період вся наукова робота Джея Гілфорда була присвячена вивченню індивідуальної творчості, креативності та продуктивності дивергентного мислення.

Вчений дійшов важливого висновку, що творчість притаманна не тільки геніям і талантам – креативність характерна для звичайної людини. Джей Гілфорд відзначав, що одна з основних характеристик творчої особистості – це здатність бачити проблему, реальні суперечності. Творчим людям, як підкреслював вчений, властива гнучкість мислення, такі люди швидко відмовляються від старих способів мислення, легко долають стереотипи мислення, охоче сприймають перехід до нових напрямків вирішення проблем.

Початок науково-технічної революції привернув новий інтерес до питань творчості, що був пов'язаний з психологічними і освітніми потребами. У цей період історії розпочалися дослідження закономірностей творчого мислення та творчих якостей особистості. Були розроблені тести для виявлення творчих здібностей та методи навчання творчому мисленню.

Поворотним моментом у новому дослідженні творчості вважається період 1950-х років, коли Джей Гілфорд, президент Американської психологічної асоціації, виступив з важливою промовою на тему "Креативність". Це призвело до того, що багато психологів того часу почали використовувати терміни "творчість" і "дивергентне мислення" як синоніми. Сам Гілфорд визначив творчість як процес, що відрізняється від звичайного мислення. Дивергентне мислення, згідно з його визначенням, є особливим типом мислення, який передбачає здатність людини шукати рішення проблем у різних напрямках та генерувати велику кількість альтернативних варіантів.

Саме завдяки дивергентному мисленню народжуються і розвиваються творчі ідеї. Багато вчених ототожнюють дивергентне мислення з поняттями «творче мислення», «дослідницьке мислення», «продуктивне мислення», «творче мислення» і «незалежне мислення». Зверніть увагу, що дивергентне мислення – це конвергентне мислення. Якщо дивергентне мислення розглядається як всеосяжне, багатовимірне,

різноманітне, інтуїтивне, альтернативне мислення, то психологи конвергентного мислення називають його логічним, адаптивним, лінійним і одновимірним психічним процесом.

Згідно з Дж. Гілфордом, творче мислення вчителя може породити нові освітні проблеми, нові методи розв'язання цих проблем і нові результати їх вирішення. Він також визначив рухливість творчого мислення та його типи, такі як вербальне, асоціативне, експресивне і ідейне.

Щодо дивергентного мислення, найбільш точно розуміння цього поняття можна знайти у нестандартних концепціях Х. Грубера, К. Роджерса, С. Тейлора і Е. Торранса. Вони відкрили, що дивергентне мислення допомагає генерувати незвичні ідеї, використовувати нестандартні форми діяльності та стимулювати науковий інтерес. Наприклад, Е. Торренс вважав, що творчість полягає в здатності приймати нові ідеї, які руйнують стереотипи. Карл Роджерс, американський психолог і засновник гуманістичної психології, вважав творчість глобальним явищем.

Ці дослідники розширили наше розуміння творчості і надали важливі відомості про її прояви та значення у різних сферах життя [38, 39].

На думку цього вченого, причиною низького рівня розвитку творчості людини є освіта, орієнтована на проміжні критерії. К. Роджерс зазначив, що після отримання такої підготовки люди зі стереотипним мисленням відповідають «завершеній освіті», але не є вільними, креативними та справжніми мислителями. Розглядаючи творчість як процес самореалізації, К. Роджерс зазначав, що головною мотивацією людської діяльності має бути прагнення до самореалізації, творче ставлення особистості [39].

Відповідно до американського психолога, потреба у творчих індивідах впливає з викликів, що виникають у зовнішньому світі, оскільки людина є пасивною і культурно неспроможною вирішувати проблеми. Франсуа Баррон, Абрахам Маслоу, Еріх Фромм та інші займалися вивченням творчості у зовнішній психології. Франсуа Баррон, професор психології з Каліфорнійського університету в Санта-Крус, був одним з перших дослідників психології творчості та людської особистості. Він стверджував, що творчість є властивістю кожної людини, оскільки вона пронизує їх повсякденне життя. Мотивація відіграє ключову роль у його дослідженнях.

Характерним рисою творчого пошуку сенсу є спроба особистості проникнути в таємницю свого буття. Незважаючи на те, що творчість є колективним процесом, як підкреслив Баррон, творчі люди прагнуть зберегти свою незалежність, висловлюють власну думку та готові ризикувати. Підприємницький дух характерний для творчих особистостей, оскільки вони зосереджені на тому, щоб віддати себе професійній діяльності, яка має значуще значення в їхньому житті.

Американського психолога, засновника гуманістичної психології А. Маслоу, а також Ф. Баррона переконували, що творча поведінка залежить від мотивації, цінностей, особистісних рис, процесу творчості, а також самореалізації та втілення потенціалу. А. Маслоу акцентував увагу на тому, що людина має здатність творити й усвідомлювати свою індивідуальність. Вчений прийшов до висновку, що творчість є універсальною функцією людини, що проявляється у всіх сферах вираження світогляду. За думкою А. Маслоу, здатність до творчості є вродженою і не потребує особливих талантів, тому будь-яка людина, незалежно від професії, може бути творчою. Однак, як відзначив вчений, в процесі "культивування" і розвитку людина може втрачати здатність до творчості [25, 29].

Німецько-американський філософ, соціолог, соціальний психолог, психоаналітик, антрополог, Е. Фромм дав таке визначення поняття «творчість»: це здатність дивуватися і пізнавати, здатність знаходити рішення в незвичних ситуаціях, зосереджуватися на новому відкритті, вміння глибоко аналізувати, усвідомлення власного досвіду. Тобто творчість визначається емоціями, почуттями, емоційним станом і залежить від рівня розвитку творчих здібностей та індивідуальних особливостей. Вважаючи, що кожна людина — це індивідуальність.

Як психолог, Е. Фромм прагнув максимізувати розуміння своєї індивідуальності, вважаючи, що це можливо лише завдяки оригінальному інтелекту, силі волі та людському досвіду. За його переконаннями, людина досягає своєї індивідуальності лише через унікальність своїх творчих зусиль. У своїй праці "Психоаналіз та етика" Е. Фромм зробив висновок, що якщо бажання творити не знаходить конкретного виразу, то виникає прагнення до руйнування. Якщо людина не може взаємодіяти зі світом через творчі дії, виникає психічна напруга, яка

примушує людину руйнувати світ. Парадоксально, але таким чином людина намагається вирішити проблему самотності. Таким чином, творчість і руйнування не є інстинктивними потребами, а є відповіддю на стан людини в конкретному соціумі. Існує два можливі варіанти: створити або знищити. Тому можливість побудови нового і конструктивного продукту визначається рівнем розвитку творчого мислення. Творче мислення є основою, "стрижнем" людського інтелекту. [27].

Висновки до першого розділу

У першому розділі нашої роботи було представлено поняття темпераменту як вродженої психологічної особливості, що впливає на поведінку та сприйняття навколишнього світу. Він наводить історичний контекст дослідження темпераменту і оглядає сучасні теорії, які допомагають пояснити природу та структуру цієї особливості. Далі будуть розглянуті методи вимірювання темпераменту та його вплив на різні аспекти життя людини. Також розділ вивчає поняття стресу, його причини, етапи формування, прояви та можливі наслідки. Окрім того, визначили актуальність дослідження саме артистів комедійного жанру та важливість такого дослідження.

- 1) Індивідуальні особливості психіки, які визначають динаміку психічної діяльності людини, незалежно від її змісту, цілей і мотивів, називаються темпераментом. Зараз відомо чотири типи темпераменту: сангвінік, холерик, флегматик і меланхолік, які були визначені Яном Стреляу. Сангвініки характеризуються підвищеною реактивністю і здатністю легко адаптуватися до нових ситуацій. Холерики є неприборканими і запальними, мають високу реактивність. Флегматики мають високу активність, але низьку реактивність і емоційність. Меланхоліки відрізняються високою чутливістю і низькою реактивністю.
- 2) Стрес – це стан психічної напруги, що виникає в складних і важких умовах і є неспецифічною реакцією на подразнюючі фактори навколишнього середовища. Постійна дія подразника спричиняє зростання стресу і змушує організм змінюватися для протидії йому.

- 3) Копінг – це когнітивні і поведінкові стратегії, які людина використовує для справляння з надмірними або надто важкими вимогами зовнішнього або внутрішнього середовища. Це один з основних механізмів подолання стресу. Дж. Амірхан виділив три групи копінг-стратегій: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки і уникнення.
- 4) Комедійний жанр є дуже стресовим сам по собі, та може включати неочевидні причини та наслідки стресу, а артисти, що виступають в такому жанрі, як ніхто піддаються стресу, переживанням, побоюванням тощо. Саме тому важливо зрозуміти, як різні люди борються з цим, та які методи є ефективнішими, які темпераменти краще з цим працюють.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА СТРЕС-ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ АРТИСТІВ КОМЕДІЙНОГО ЖАНРУ

2.1. Організація, етапи та умови проведення емпіричного дослідження

Після теоретичного огляду літератури та аналізу основних підходів до проблеми, ми переходимо до проведення емпіричного дослідження. Дослідження складається з декількох етапів.

- На першому етапі ми проводимо аналіз та систематизацію наукових праць, що досліджують зв'язок між темпераментом та стрес-долаючою поведінкою людини.
- Другий етап передбачає підбір психодіагностичних методик для діагностики зв'язку між темпераментом та стрес-долаючою поведінкою.
- На третьому етапі ми проводимо тестування респондентів і оброблюємо отримані результати.
- Четвертий етап включає якісний та кількісний аналіз результатів за кожною методикою.
- П'ятий етап передбачає використання методів математичної статистики для порівняння Копінг-стратегій артистів різних типів темпераменту.
- На шостому етапі ми встановлюємо зв'язок між типом темпераменту та стрес-долаючою поведінкою людини.
- Сьомий етап включає інтерпретацію отриманих результатів та формулювання загальних висновків.

Дослідження проводилось за допомогою інтернет-платформи "Google Форми" і в ньому взяли участь 30 артистів у віці від 16 до 46 років. Співвідношення хлопців і дівчат було 1:1.

Мета дослідження полягає у визначенні зв'язку темпераменту та стрес-долаючої поведінки артистів комедійного жанру.

Відповідно до мети дослідження були поставлені такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури стосовно зв'язку темпераменту та стрес-долаючою поведінки людини.
2. Провести діагностику типів темпераменту у артистів комедійного жанру.
3. Виявити домінуючі Копінг-стратегії в професійній діяльності артистів комедійного жанру.
4. Встановити зв'язок між типом темпераменту та стрес-долаючою поведінкою артистів комедійного жанру.

Для вирішення поставлених завдань у цій роботі були використані методи теоретичного та емпіричного дослідження. Застосування теоретичних методів, таких як аналіз, синтез, зіставлення, систематизація та узагальнення, дало нам можливість науково-теоретичного осмислення отриманих даних.

На етапах емпіричного дослідження були використані наступні методики:

1. Методика Айзенка на визначення типу темперамента (EPI) [24];
2. Опитувальник структури темпераменту (ОСТ) В.М. Русалова [33];
3. Копінг-тест Р. Лазаруса. [10];

Для математичної обробки отриманих результатів був використаний критерій Колмогорова-Смірнова для встановлення типу розподілу даних. Виявилось, що розподіл був нормальним для всіх параметрів. Тому для кореляційного аналізу був застосований критерій Пірсона.

1. Методика Айзенка на визначення типу темперамента (EPI)

Особистісний опитувальник Ганса Айзенка (EPI) допоможе вам визначити ваш темперамент, враховуючи інтроверсію, екстраверсію та емоційну стійкість. Це класичний метод визначення темпераменту, який дає можливість оцінити самооцінку за Г. Айзенком.

Екстраверсія характеризується товариськістю, спрямованістю на зовнішній світ, широким колом знайомств і необхідністю у контактах. Екстраверти діють під впливом моменту, є імпульсивними, запальними, безтурботними, оптимістичними, доброзичливими та веселими. Вони віддають перевагу руху і дії, мають тенденцію до

агресивності. Почуття і емоції не підлягають строгому контролю, іноді їм не можна повністю довіряти.

Типовий інтроверт натомість є спокійним, сором'язливим та інтровертивним. Він схильний до самоаналізу і віддалений від багатьох людей, за винятком близьких друзів. Він планує свої дії заздалегідь, не довіряє раптовим спонуканням і ставиться серйозно до прийняття рішень. Він любить порядок і контролює свої почуття. Його нелегко вивести з рівноваги. Інтроверти цінують моральні норми і мають песимістичний погляд на речі.

Нейротизм відображає емоційну стійкість чи нестійкість особистості. Емоційна стійкість проявляється у збереженні організованої поведінки та здатності до цілеспрямованості навіть у стресових ситуаціях. Вона характеризується зрілістю, відмінною адаптацією, відсутністю значних напружень та занепокоєння, а також схильністю до лідерства та товариськості.

Нейротизм натомість проявляється в надзвичайному нервовому стані, нестійкості, поганій адаптації, швидкій зміні настрою (лабільності), почутті провини, занепокоєння, депресивних реакціях, не зосередженості та нестійкості в стресових ситуаціях. Нейротизм відображається у високому рівні емоційності, імпульсивності, нерівномірності у взаєминах з людьми, змінливості інтересів, невпевненості в собі, вираженій чутливості, вразливості та схильності до подразливості. Нейротична особистість характеризується неадекватно сильними реакціями на стимули. У людей з високим рівнем нейротизму в несприятливих стресових ситуаціях може розвинути невроз.

- Сангвінік = стабільний + екстравертивний.
- Флегматик = стабільний + інтровертивний.
- Меланхолік = нестабільний + інтровертивний.
- Холерик = нестабільний + екстравертивний.

Сангвінік (висока екстраверсія і низький нейротизм) швидко адаптується до нових умов і легко знаходить спільну мову з людьми. Він є товариським і його емоційні переживання змінюються швидко і поверхнево. Міміка у нього багата, рухи активні та виразні. Сангвінік є непосидючим і завжди шукає нових вражень. Він не

здатний суворо дотримуватися розпорядку та системи у роботі. Він не витрачає достатньо зусиль на завдання, які потребують тривалого напруження, посидючості та уваги. У відсутності серйозних цілей і творчої діяльності, сангвінік може проявляти поверховість та непостійність.

Холерик (висока екстраверсія і високий нейротизм) характеризується підвищеною збудливістю та переривчастою діяльністю. Він виявляє різкість і швидкість рухів, силу, імпульсивність та яскравість емоційних переживань. Холерик, захопившись справою, часто діє з усією силою і виснажує себе більше, ніж потрібно. Він ініціативний, енергійний та принциповий, особливо в суспільних справах. Відсутність духовного життя може призводити до дратівливості, нестриманості та нездатності до самоконтролю в емоційних ситуаціях.

Флегматик (висока інтроверсія і високий нейротизм) проявляє низький рівень активності у своїй поведінці, нові форми якої розвиваються повільно, але стійко. Він характеризується повільністю та спокоєм у діях, міміці та мові, рівністю, постійністю, глибиною почуттів та настроїв. Флегматик є наполегливим та завзятим працівником, рідко виходить з себе, не схильний до афектів. Він економить сили та не витрачає їх марно. Залежно від умов, флегматик може проявляти "позитивні" риси, такі як витримка, глибина думок, сталість, але також може бути сприйнятим як млявий, байдужий, ледар, бідний у емоціях та схильний до рутинних дій.

Меланхолік (висока інтроверсія і високий нейротизм) має незбалансовану реакцію на подразники, відчуває глибокі та стійкі почуття, навіть якщо вони слабо виражені. Важко зосередитися на чомусь тривалий час. Меланхолік має стриману та приглушену моторику та мову, він сором'язливий, боязкий та нерішучий. У нормальних умовах, меланхолік може бути глибокою та змістовною людиною, яка успішно справляється з життєвими задачами. Проте, при несприятливих умовах, він може стати замкненим, боязким, тривожним та вразливим, схильним до внутрішніх переживань важких життєвих обставин, які не заслуговують такої реакції (Додаток А).

2. Опитувальник структури темпераменту (ОСТ В.М. Русалова)

Опитувальник структури темпераменту використовується для діагностики властивостей «предметно-діяльнісного» і «комунікативного» аспектів темпераменту. ОСТ має 105 питань, допускає індивідуальне та групове застосування, без обмеження часу.

Обробка результатів і інтерпретація

- Високі значення (ВЗ) від 9 до 12 балів
- Середні значення (СЗ) від 4 до 8 балів
- Низькі значення (НЗ) від 0 до 3 балів

ОСТ містить наступні шкали:

1. **Предметна ергічність** — в найзагальнішому вигляді відображає активність людини, а саме: вираженість потреби в освоєнні предметного світу, наявність або відсутність прагнення до діяльності, до напруженого розумовому і фізичному праці, а також рівень тону і залученості в процес діяльності.

2. **Соціальна ергічність** – пов'язана з потребою в соціальному контакті, з бажанням дослідити соціальні форми діяльності, з прагненням до лідерства, спілкування, до придбання високого рангу при освоєнні світу через комунікацію.

3. **Пластичність** – виражається в швидкості перемикання з одного виду діяльності на інший, переходу від одних форм мислення до інших в процесі взаємодії з наочним середовищем, в прагненні до різноманітності або одноманітності форм предметної діяльності.

4. **Соціальна пластичність** – містить питання, спрямовані на з'ясування ступеня легкості або труднощі перемикання в процесі спілкування від однієї людини до іншої, схильності до різноманітності комунікативних програм.

5. **Темп або Швидкість** – включає питання про швидкість моторно-рухових актів при виконанні предметної діяльності.

6. **Соціальний темп** — включає питання, спрямовані на виявлення швидкісних характеристик мовленнєво-рухових актів в процесі спілкування.

7. **Емоційність** – включає в себе питання, що оцінюють емоційність, чутливість, чутливість до не вдала в роботі.

8. **Соціальна емоційність** – включає питання, що стосуються емоційної чутливості в комунікативній сфері.

9. **«К»** – контрольна шкала (шкала соціальної бажаності відповідей) включає питання на відвертість і щирість висловлювань (Додаток Б).

3. Методика «Копінг тест Лазаруса»

Методика призначена для визначення Копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, Копінг-стратегій. Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою в області вимірювання копінга. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом в 1988 році, адаптована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвої в 2004 році.

Владнання з життєвими труднощами, як стверджують автори методики, є постійно змінюються когнітивні і поведінкові зусилля індивіда з метою управління специфічними зовнішніми і (або) внутрішніми вимогами, які оцінюються їм як піддають його випробуванню або перевищують його ресурси. Завдання опанування з негативними життєвими обставинами полягає в тому, щоб або подолати труднощі, або зменшити їх негативні наслідки, або уникнути цих труднощів, або терпіти їх. Можна визначити впорається поведінки як цілеспрямоване соціальне поведінка, що дозволяє впоратися з важкою життєвою ситуацією (або стресом) способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації, – через усвідомлені стратегії дій. Це свідоме поведінка направлено на активну зміну, перетворення ситуації, піддається контролю, або на пристосування до неї, якщо ситуація не піддається контролю. При такому розумінні воно важливо для соціальної адаптації здорових людей. Його стилі і стратегії розглядаються як окремі елементи свідомого соціальної поведінки, за допомогою яких людина справляється з життєвими труднощами.

Інструкція. Випробуваному пропонуються 50 тверджень стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Випробуваний повинен оцінити як часто ці види поведінки виявляються у нього.

0-6 – низький рівень напруженості, говорить про адаптивне варіанті копінга;

7-12 – середній, адаптаційний патенціал особистості в прикордонному стані;

13-18 – висока напруженість копінга, свідчить про виражену дезадаптації.

Опис субшкал

Конфронтаційний копінг. Наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовності до ризику.

Дистанціювання. Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значимість.

Самоконтроль. Зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. пункти:

Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою спроб її вирішення.

Втеча-уникнення. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми.

Планування рішення проблеми. Довільні проблемно-фокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.

Позитивна переоцінка. Зусилля по створенню позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір (Додаток В).

Очікування від досліджень

Вищезазначені методики мають визначити тип темпераменту респондентів, рівень стресу наразі та основні стратегії боротьби зі стресом, що вони використовують. Ці дані дадуть змогу проаналізувати зв'язок між темпераментом та стратегіями, що частіше обирає один чи інший тип темпераменту.

Внаслідок чого ми зможемо глибше зрозуміти кореляції між темпераментом та стресом, його впливом, визначити кращі методи боротьби.

2.2. Аналіз та інтерпретація групових результатів за психодіагностичними методиками

Після проведення психодіагностичних методик та аналізу сирого балу, отриманого в результаті тестування респондентів, були обчислені групові статистики.

Ці статистики включають середні показники за кожною методикою, відсоткове співвідношення високих, середніх і низьких показників.

Наша подальша робота полягатиме у детальному аналізі отриманих групових результатів для кожної психодіагностичної методики з метою визначення темпераменту респондентів та їх стратегій подолання стресу. Почнемо з розгляду результатів за методикою "Особистісний опитувальник Г. Айзенка", результати на Рис. 2.2.1.

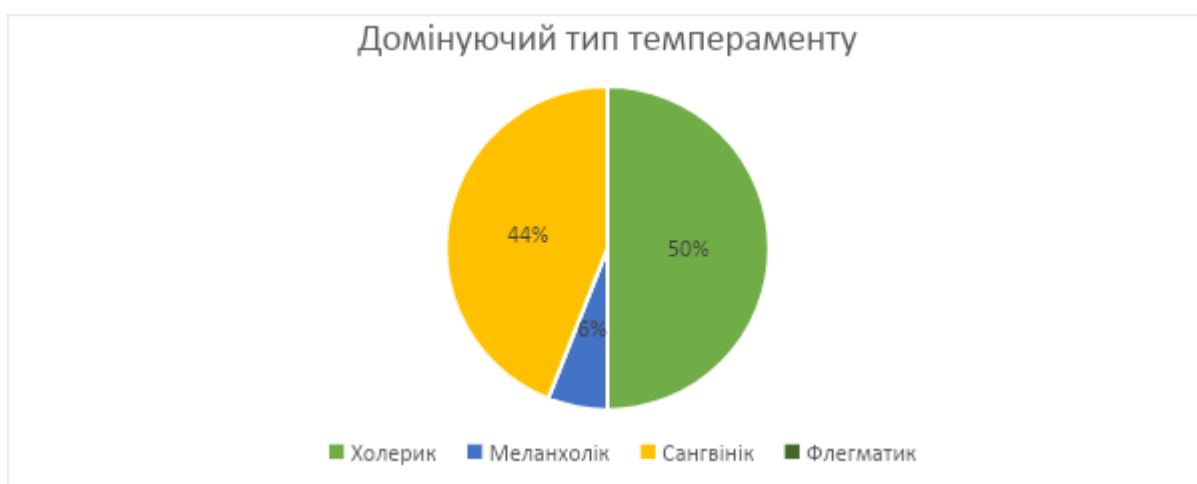


Рис. 2.2.1. Групові результати за методикою «Особистісний опитувальник Г. Айзенка»

Аналізуючи дані з Рис. 2.2.1, видно, що вираженість різних типів темпераменту розподілилася нерівномірно серед респондентів. На основі цих даних було встановлено, що домінуючим типом темпераменту у більшості респондентів є "Холерик", який становить 50% від усіх випадків. Цей тип темпераменту характеризується активністю, оптимізмом, імпульсивністю, агресивністю, непостійністю та іншими властивостями. Домінуючим типом для 44% респондентів є "Сангвінік", який проявляється у властивостях, таких як ініціативність, життєрадісність, чутливість та інші. Лише 6% респондентів мають домінуючий тип "Меланхолік", який характеризується тривожністю, стриманістю, песимізмом, жорсткістю та іншими властивостями. Зауважимо, що серед респондентів не було виявлено жодного "флегматика".

**Розподіл результатів за методикою «Опитувальник структури
темпераменту (ОСТ В.М. Русалова)»**

	Високе значення (ВЗ)	Середнє значення (СЗ)	Низьке значення (НЗ)
Предметна ергічність	9 (30%)	14 (46.6%)	7 (23.3%)
Соціальна ергічність	13 (43.3%)	12 (40%)	5 (16.6%)
Пластичність	23 (76.6%)	7 (23.3%)	0 (0%)
Соціальна пластичність	3 (10%)	24 (80%)	3 (10%)
Темп	16 (53.3%)	12 (40%)	2 (6.6%)
Соціальний темп	19 (63.3%)	9 (30%)	2 (6.6%)
Емоційність	8 (26.6%)	8 (26.6%)	14 (46.6%)
Соціальна емоційність	8 (26.6%)	14 (46.6%)	8 (26.6%)

Аналізуючи наведену вище таблицю, помічається, що серед всіх опитаних респондентів переважають ті, у яких відзначається високе значення у більшості шкал. Зокрема, соціальна ергічність (43,3%), пластичність (76,6%), темп (53,3%) та соціальний темп (63,3%) є найбільш поширеними. Це можна пояснити тим, що в області комедії вимагається значна емоційна рухливість, багато різних видів реквізитів та ролей в колективі, які можуть виконувати учасники, починаючи від простого артиста до режисера-постановника чи оператора. Таке явище пояснюється високим відсотком у шкалі "пластичність".

Середні значення спостерігаються у шкалах предметної ергічності (46,6%), соціальної пластичності (80%) та соціальної емоційності (53,3%). Це можна пояснити тим, що артистам потрібно взаємодіяти між собою для кращого спілкування. Часом виникають конфлікти інтересів та розбіжності у сприйнятті робочих моментів, але

артисти звикли до такої ситуації і не ображаються один на одного, розуміючи, що всі працюють на спільну мету та прагнуть зробити роботу якнайкраще.

Низькі значення переважають лише у шкалі емоційності (46,6%). Це пояснюється тим, що люди не обов'язково є емоційно яскравими. Це діяльність, пов'язана з певним тиском зі сторони аудиторії в залі, і тому люди з "слабкими нервами" уникають такого виду занять. Ті, хто вирішує займатися цим, можуть відчувати сильні емоції внаслідок викиду адреналіну та інших гормонів під час виступу.

Таблиця 2.2.2

Таблиця результатів методики «Копінг тест Лазаруса»

	Рідкісне	Помірне	Виражене використовування стратегії
Конфронтація	0 (0%)	18 (60%)	12 (40%)
Дистанціювання	0 (0%)	11 (36.6%)	19 (63.3%)
Самоконтроль	2 (6.6%)	24 (80%)	4(13.3%)
Пошук соціальної підтримки	7 (23.3%)	18 (60%)	5 (16.6%)
Прийняття відповідальності	3 (10%)	19 (63.3%)	8 (26.6%)
Уникання	0 (0%)	19 (63.3%)	11 (36.6%)
Планування вирішення проблеми	0 (0%)	27 (90%)	3 (10%)
Позитивна переоцінка	0 (0%)	24 (80%)	6 (20%)

Як можна побачити з таблиці 2.2.2 у більшості артистів комедійного жанру переважає помірний рівень майже усіх копінг-стратегій, а саме: конфронтації (60%), Самоконтролю (80%), пошук соціальної підтримки (60%), прийняття

відповідальності (63.3%), уникання (63.3%), планування вирішення проблем (90%), позитивна переоцінка (80%). Тільки у стратегії дистанціювання у більшості респондентів було виявлено виражене використання стратегії.

2.3. Статистичний аналіз результатів

Для встановлення зв'язку між темпераментом та стрес-долаючою поведінкою ми використали кореляційний аналіз. Перевірка типу розподілу даних за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова показала, що всі змінні розподілились згідно з нормальним розподілом, тому застосовуємо коефіцієнт кореляції Пірсона.

Таблиця 2.3.1

Результати кореляційного аналізу нейротизму з пошуком соціальної підтримки, самоконтролем та униканням.

Шкали		Пошук соціальної підтримки	Самоконтроль	Прийняття відповідальності	Уникання
Нейротизм	Коефіцієнт кореляції	,614**	,391*	,416*	,706**
	Значимість	,000	,033	,022	,000

За даними з таблиці 2.3.1, нейротизм безпосередньо пов'язаний з пошуком соціальної підтримки, прийняттям відповідальності, уникненням та самоконтролем. Чим вищий рівень нейротизму, тим більше спостерігається активний пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникання та самоконтролю. Люди з високим рівнем нейротизму виявляються дуже активними та завжди прагнуть знаходити нові завдання та заняття. Вони також проявляють більшу зрілість,

врівноваженість та адаптивність, а також володіють високим рівнем самоконтролю, що дозволяє їм брати на себе відповідальність. Високий рівень нейротизму також допомагає їм вибирати оптимальні стратегії подолання стресу в залежності від ситуації. Наприклад, якщо найкращим виходом є звернення по допомогу, вони здатні це зробити, а якщо ситуація вимагає уникнення, вони зможуть її уникнути, завдяки швидкості та контролю нервових процесів.

Таблиця 2.3.2

Результати кореляційного аналізу інтроверсії з конфронтацією, самоконтролем та прийняттям відповідальності

Шкали		Конфронтація	Самоконтроль	Прийняття відповідальності
Інтроверсія	Коефіцієнт кореляції	,444*	-,606**	-,583**
Екстраверсія				
	Значимість	,014	,000	,001

З таблиці 2.3.2 ми можемо побачити зворотну кореляцію екстраверсії та самоконтролю з прийняттям відповідальності, тобто чим більша екстраверсія, тим менший самоконтроль та прийняття відповідальності. Та пряма кореляція між екстраверсією та конфронтацією чим більша екстраверсія тим більша конфронтація. Екстраверти дуже активні та соціальні, а також імпульсивні тому вони нерідко входять у конфронтацію та мають малий самоконтроль.

Результати кореляційного аналізу соціальної ергічності з конфронтацією та самоконтролем.

Шкали		Конфронтація	Самоконтроль
Соціальна ергічність	Коефіцієнт кореляції	,801**	-,543**
	Значимість	,000	,000

У таблиці 2.3.3 ми можемо спостерігати пряму кореляцію соціальної ергічності та конфронтації, чим більша соціальна ергічність, тим більша конфронтація. Та зворотна кореляція між соціальною ергічністю та самоконтролем, чим більша ергічність, тим менше самоконтроль. Соціальна ергічність пов'язана з конфронтацією та самоконтролем, бо соціально ергічні люди дуже легко входять у комунікацію з іншими людьми що підвищує їх шанси на конфронтацію за рахунок низького самокнтролю.

Результати кореляційного аналізу пластичності з плануванням вирішення проблем

Шкали		Планування вирішення проблеми
Пластичність	Коефіцієнт кореляції	,418*
	Значимість	,022

На таблиці 2.3.4 ми можемо побачити пряму кореляцію пластичності та планування вирішення проблем. У людей з високим рівнем пластичності дуже

пластичне та різностороннє мислення, тому вони віддають перевагу плануванню вирішення проблем.

Таблиця 2.3.5

Результати кореляційного аналізу предметної ергічності з дистанціюванням

Шкали		Дистанціювання
Предметна ергічність	Коефіцієнт кореляції	,365*
	Значимість	,047

На таблиці 2.3.5 ми бачимо пряму кореляцію предметної ергічності та дистанціювання. Предметна ергічність характеризує бажання до розумового та фізичного навантаження, в наслідок чого в них надлишок, або нестача сил, тому вони віддають перевагу дистанціюванню.

Таблиця 2.3.6

Результати кореляційного аналізу соціальної пластичності з плануванням вирішення проблеми, самоконтролю та позитивної переоцінки

Шкали		Планування вирішення проблеми	Самоконтроль	Позитивна переоцінка
Соціальна пластичність	Коефіцієнт кореляції	,795**	-,629**	,388*
	Значимість	,000	,000	,034

На таблиці 2.3.6 ми бачимо пряму кореляцію соціальної пластичності та планування вирішення проблем та позитивної переоцінки. Та зворотну кореляцію

соціальної пластичності та самоконтролю. Соціальна пластичність передбачає стриманість, або розкутість у спілкуванні, за рахунок раціональності вони обирають планування вирішення проблем та позитивну переоцінку, але за рахунок розкутості в них малий самоконтроль.

Таблиця 2.3.7

Результати кореляційного аналізу темпу з дистанціюванням та самоконтролю

Шкали		Дистанціювання	Самоконтроль
Темп	Коефіцієнт кореляції	-,364*	-,722**
	Значимість	,048	,000

На таблиці 2.3.7 ми бачимо зворотну кореляцію темпу та дистанціювання з самоконтролем. Темп це швидкість моторно-рухових дій, тому в таких людей низький самоконтроль. Вони не терплячі тому вони схильні швидко вирішити проблеми замість того щоб чекати доки вона вирішиться сама.

Таблиця 2.3.8

Результати кореляційного аналізу соціального темпу з дистанціюванням, самоконтролем, прийняттям відповідальності та униканням

Шкали		Дистанціювання	Самоконтроль	Прийняття відповідальності	Уникання
Соціальний темп	Коефіцієнт кореляції	-,380*	-,810**	-,368*	-,436*
	Значимість	,038	,000	,045	,016

На таблиці 2.3.8 ми бачимо зворотну кореляцію соціального темпу з дистанціюванням, самоконтролем, прийняттям відповідальності та униканням. Соціальний темп передбачає швидкість мовленнєво-рухової активності тому в них низький самоконтроль, за рахунок нетерпимості вони схильні швидко вирішувати проблеми, а не чекати, або уникати їх. За рахунок імпульсивності вони схильні допускати помилки за які не сильно бажають брати відповідальність.

Таблиця 2.3.9

Результати кореляційного аналізу емоційності із плануванням вирішення проблем, прийняттям відповідальності, уникання та позитивного переоцінювання

Шкали		Планування вирішення проблеми	Прийняття відповідальності	Уникання	Позитивне переоцінювання
Емоційність	Коефіцієнт кореляції	-,701**	,665**	,616**	-439*
	Значимість	,000	,000	,000	,015

На таблиці 2.3.9 ми бачимо зворотну кореляцію емоційності з плануванням вирішення проблем, та позитивним переоцінюванням. Та пряму кореляцію емоційності з прийняттям відповідальності та униканням. Емоційні люди дуже ранимі тому вони схильні уникати конфліктів та проблем, емоції заважають їм раціонально мислити тому вони не здатні розумно планувати вирішення проблем, за

рахунок егоцентризму вони схильні приймати відповідальність, поступатися своєю позицією, через що не здатні на позитивну переоцінку.

Таблиця 2.3.10

Результати кореляційного аналізу соціальної емоційності з плануванням вирішенням проблем, прийняттям відповідальності, униканням, самоконтролем та пошуком соціальної підтримки

Шкали		Планування вирішення проблеми	Прийняття відповідальності	Уникання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки
Соціальна емоційність	Коефіцієнт кореляції	-,560**	,658**	,736**	-383*	,481*
	Значимість	,000	,000	,000	,037	,007

На таблиці 2.3.10 ми бачимо зворотну кореляцію соціальної емоційності з плануванням вирішення проблем, та самоконтролем. Та пряму кореляцію соціальної емоційності з прийняттям відповідальності, униканням та пошуком соціальної підтримки. Соціально емоційні люди дуже піддаються впливу соціуму тому для них характерно шукати соціальну підтримку. Іншим людям дуже легко їх зачепити тому вони усіма силами намагаються цього уникнути.

Емоції заважають їм продумати раціональне вирішення проблеми, а також заважає самоконтролю. На їх погляд краще вступити взяти на себе відповідальність ніж піти у конфронтацію.

За допомогою кореляційного аналізу вдалося встановити зв'язок між темпераментом та копінг-стратегією. Холерики, відрізняються більш бурхливими реакціями на стрес, оскільки з біологічної точки зору у них превалюють процеси збудження нервової системи. Часто холерики самі заганяють себе у стан стресу,

переважаючи свої сили та можливості. Але все ж таки, обираючи стратегію стрес-долаючої поведінки, вони обирають стратегію вирішення ситуації, не вдуваючись до допомоги сторонніх людей, оскільки таким чином підтверджують для себе силу свого характеру. Меланхоліки відрізняються своєю бурхливою реакцією. Наразі, для цього типу темпераменту стрес є найбільш руйнівним та травмуючим.

Надмірною емоційною чутливістю пояснюється їх постійна потреба в співпереживанні, яка може стати стимулом для встановлення соціальних контактів. Почуття легко виникають, погано контролюються і виразно проявляються зовні. Тому оптимальна Копінг-стратегія для цього типу темпераменту – стратегія пошуку соціальної підтримки. Флегматики реагують на різні ситуації, у тому числі і на стресові, спокійно і повільно.

У флегматика ж необхідний процес накопичення роздратування і сумарний результат повинен подолати значне гальмування, перш ніж почнеться розряд. Спалах може мати як відстрочений характер, і статися через певний час після провокації. Частіше за все оптимальна копінг-стратегія для флегматика – це стратегія уникання. Сангвініки – схильні до врівноважених реакцій на стресові ситуації, що пояснюється збалансованістю процесів гальмування та збудження нервової системи. У разі виникнення стресової ситуації сангвініки обирають стратегію вирішення проблеми – вони націлені на пошук оптимального вирішення ситуації.

Рекомендації щодо подолання стресу

Існує багато методів подолання стресу – спробуйте їх та виберіть ті, що підходять саме Вам. Дійте відповідно з порадами - і незабаром Ви відчуєте, що спокійніше сприймаєте життя та долаєте труднощі.

1. Перерахуйте речі, що викликають у Вас стрес - це допоможе Вам уникати провокуючих ситуацій. Намагайтеся розслабитися та формуйте психологічну установку на спокій, якщо така ситуація все ж таки виникла.

2. Психічне і фізичне здоров'я людини невід'ємні, а регулярне виконання фізичних вправ врівноважує нервову діяльність. Дозована ходьба, оздоровчий біг, плавання, велоспорт - ідеальні засоби для зняття напруги, покращують сон та не мають вікових обмежень.

3. Знайдіть час для занять, які приносять Вам задоволення: спілкування з друзями, прогулянки на свіжому повітрі, відпочинок на природі.

4. Плануйте короткі програми релаксації за будь-якими методиками: аутотренінг, медитація, молитва, дихальна гімнастика, фізичні вправи.

5. Не намагайтеся робити багато справ одночасно. Розплануйте свій день та виконуйте заплановані завдання в залежності від їх важливості, не робіть все в останню хвилину.

6. Вам допоможе здорове харчування - обмеження вживання кухонної солі, кількості насичених жирів та холестерину, достатнє споживання калію, кальцію, магнію.

7. Якщо внаслідок стресу Ви почали палити та збільшили вживання алкоголю, знайте, це лише тимчасове вирішення проблеми, а шкода здоров'ю досить велика. Відмовтеся від паління та зменшіть вживання алкоголю.

8. Використовуйте засоби аромотерапії (м'ята, розмарин, сосна) та фітотерапії (валеріана, пустирник, глід, м'ята, меліса, звіробій). Ці засоби діють заспокійливо та нормалізують сон. Лікувальний ефект мають теплі ванни з хвойним екстрактом та морською сіллю [36].

Рекомендації щодо подолання паніки. Самодопомога. Не концентруй увагу на симптомах, ти тільки посилюєш їх і загострюєш напад паніки! Є декілька методів, які допомагають відвести увагу від панічних відчуттів. Спробуй кожен з них і вибери той, який підходить тобі якнайбільше.

1. Метод гумової стрічки. Носи на зап'ясті гумову стрічку. Відчувши наближення нападу паніки, відтягни її, і хай вона з достатньою силою клацне тебе по руці. Різке болісне відчуття відверне увагу від підступаючих симптомів і дасть час застосувати й інші методи для контролю страху, наприклад, метод сповільненого дихання. Іноді буває достатньо і самого відчуття, щоб зупинити напад паніки.

2. Метод рахунку. Спробуйте робити нескладні математичні вправи в голові, як от від ста відняти три, потім від отриманого числа віднімати три, і так далі. Це гарно допомагає відволікти увагу від панічних відчуттів.

3. Метод сповільненого дихання. Цей метод може застосовуватись у будь-який час і в будь-якому місці і триває всього декілька хвилин. Мета метода – у момент появи страху або паніки уповільнити дихання до 8-10 вдихів за хвилину. Якщо тренуватися регулярно і навчитися «тримати» нормальне дихання завжди, то можна краще контролювати його, навіть помітивши у себе перші ознаки паніки.

- Для початку зосередься на своєму диханні. Якщо увага з почне «блукати», спробуй повернути її до дихання.

- Потренуйся дихати діафрагмою. Поклади руку на область шлунку; на вдих – спокійно розтягуй саме ці м'язи. Одночасно намагайся під час дихання не рухати грудною клітиною і плечима. Така методика утримає тебе від судорожних, різких вдихів-видихів.

- Під час наступного вдиху затримай дихання на 10 секунд (повільно порахуй до 10). Дуже глибоко не вдихай. Якщо на десять секунд не виходить, постарайся хоча б на вісім. Повільно видихни.

- Тепер, повільно рахуючи до трьох, вдихни і, також, продовжуючи рахувати, видихни. Продовжуй дихати на рахунок три, намагаючись не робити дуже глибоких вдихів. Заспокой дихання, щоб на кожний вдих-видих було по три секунди. • Подихай в такому темпі хоча б хвилину.

- Якщо ти все ще панікуєш, знову затримай дихання на десять секунд і повтори вправу. Повторюй її до тих пір, поки симптоми паніки не вщухнуть. Тренуючись регулярно і достатньо часто (5-6 разів на день), ти невдовзі зможеш контролювати дихання постійно. Користуйся будь-яким вільним моментом, щоб позайматися: перетвори вправу на «приховану гру», в яку ти граєш, де завгодно – коли куди-небудь їдеш або навіть стоїш. Натренувавшись, ти зможеш придушити симптоми паніки ще до того, як вони отримають повноцінний розвиток.

4. Седативна дихальна техніка самопомоги під час панічної атаки «3-7-8».

Для початку максимально вирівняйте дихання, подовжуючи видих. Потім починайте. Вдихайте 3 секунди, потім утримуйте дихання 7 секунд і видихайте протягом 8 секунд. Намагайтеся дихати не тільки грудьми, але і животом. Зробіть вдих носом, а видих через рот. Налаштування себе на виконання цієї техніки дозволяє відчутти її дієвість. Не буває прийомів, які були б ефективними абсолютно для всіх. Комуś легше нормалізувати свій психологічний стан шляхом розслаблення м'язів, декому – шляхом рухової активності. Хтось ліпше використовує можливості уяви, а хтось – абстрактно-логічного мислення [37].

Висновки до другого розділу

В емпіричній частині нашого дослідження ми виявили що серед артистів комедійного жанру переважно холерики, або сангвініки яких об'єднують висока екстраверсія та переважно низька емоційність, через це в них дуже низький рівень самоконтролю, та велика соціальна активність, вони полюбують увагу та брати на себе багато обов'язків, які не завжди можуть виконати. Для них найбільш актуальною стратегією боротьби зі стресом є спосіб дистанціювання та конфронтації, для них це як черговий «виклик від життя» інколи для них принципово важливо вирішити проблему без сторонньої допомоги, тому вони дуже не часто вдаються до соціальної підтримки. Зайві емоції заважають артистам у раціональності що може призвести до розгубленості на сцені та провалу виступу.

За результатами дослідження ми можемо зробити висновок, що характеристики притаманні холерикам та сангвінікам найбільш підходять для цієї професії, а саме раціональність та тверезість розуму, вміння створювати комунікації, енергійність, довіра до інших, пластичність та вміння до здорової конфронтації, що не завжди виходить через їх високу імпульсивність, але це, на мій погляд є невелика супутня втрата, що у перспективі буде підвищувати розвиток людини, як артиста, так і особистості.

ВИСНОВКИ

Темперамент є важливим аспектом психічних процесів та поведінки людини, проявляючись у їхній швидкості, змінюваності, інтенсивності та інших характеристиках. Основними складовими темпераменту є активність і емоційність.

Стрес є станом психологічної напруги, що виникає в складних та важких умовах. В житті зустрічаються труднощі, від маленьких проблем до трагічних ситуацій, які викликають негативні емоційні реакції та супроводжуються фізіологічними та психологічними змінами.

Копінг-стратегії, що формуються в процесі життя, можна поділити на три великі групи: стратегії вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення.

Комедійний жанр є діяльністю, що тісно пов'язана з психологічним стресом. Комедіанти повинні володіти вміннями керувати різноманітними образами, реквізитом, декораціями, а також мати глибокі знання у сферах людської психології, соціології, режисури, драматургії та безпосередньо комедії, для кращого розуміння всіх аспектів своєї професії, а також добру моральну підготовку для стабільних та впевнених виступів.

Більшість респондентів (50%) мають холеричний тип темпераменту, що характеризується активністю, оптимізмом, імпульсивністю, агресивністю та непостійністю. Домінантним типом у 44% респондентів є "Сангвінік", які відрізняються ініціативністю, життєрадісністю, чутливістю і т.д. Лише у 6% респондентів переважає меланхолічний тип темпераменту, що характеризується тривожністю, стриманістю, песимізмом, ригідністю і т.д. Не виявлено жодного "флегматика" серед опитаних.

У більшості артистів комедійного жанру помітний помірний рівень усіх копінг-стратегій: конфронтація (60%), самоконтроль (80%), пошук соціальної підтримки (60%), прийняття відповідальності (63,3%), уникання (63,3%), планування вирішення проблем (90%), позитивна переоцінка (80%). Тільки у стратегії дистанціювання було помітне використання серед більшості респондентів. Серед всіх опитаних

переважають ті, у кого високі значення в більшості шкал, зокрема: соціальна ергічність (43,3%), пластичність (76,6%), темп (53,3%), соціальний темп (63,3%).

Це можна пояснити тим, що в області комедії вимагається значна емоційна рухливість, багато різних видів реквізитів та ролей в колективі, які можуть виконувати учасники, починаючи від простого артиста до режисера-постановника чи оператора. Таке явище пояснюється високим відсотком у шкалі "пластичність".

У середньому значення переважають такі шкали як: предметна ергічність (46,6%), соціальна пластичність (80%) і соціальна емоційність (53,3%). Це можна пояснити тим, що артистам потрібно спілкуватися між собою для кращої взаємодії. Іноді виникають конфлікти і різні погляди на робочі моменти, але артисти розуміють, що всі працюють над загальною метою і не ображаються одне на одного. Низьке значення спостерігається тільки у шкалі емоційності (46,6%), оскільки люди з "слабкими нервами" уникають такого виду діяльності, який пов'язаний з тиском та стресом.

За допомогою кореляційного аналізу вдалося встановити зв'язок між темпераментом і стратегіями копінгу. Холерики, які мають бурхливі реакції на стрес, часто самі заносять себе у стресові ситуації. Вони вибирають стратегію вирішення проблеми, не залучаючи допомогу інших людей, оскільки таким чином вони підтверджують свою силу і характер. Меланхоліки також реагують бурхливо на стрес. Для них стрес є найбільш руйнівним і травмуючим. Їхня постійна емоційна чутливість пояснюється потребою в співпереживанні, що може стати стимулом для встановлення соціальних контактів.

Почуття виникають легко, їх важко контролювати і вони виражаються яскраво зовнішньо. Оптимальна стратегія копінгу для цього типу темпераменту – пошук соціальної підтримки. Флегматики реагують на різні ситуації, включаючи стресові, спокійно, зважено і повільно. У флегматиків необхідний процес накопичення роздратування, і перед тим, як відбудеться розрядка, необхідно подолати значну затримку. Спалах може бути відкладеним у часі і статися через певний період після провокації. Найчастіше оптимальна стратегія копінгу для флегматиків - уникнення. Сангвініки схильні до збалансованих реакцій на стресові ситуації, що пояснюється

збалансованістю процесів гальмування та збудження нервової системи. У разі виникнення стресової ситуації сангвініки обирають стратегію вирішення проблеми – активно шукають оптимальне рішення ситуації.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Коломієць, О. В. (2015). Психологічні особливості темпераменту артистів. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, 1(2), 32-36.
2. Кравцова, О. І. (2011). Індивідуальні психологічні особливості артистів театру. Психологічний часопис, 6(1), 24-30.
3. Найдьонова, Н. О. (2016). Особливості стрес-долаючої поведінки артистів у процесі професійної діяльності. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія», 2(40), 100-105.
4. Грабовська, І. Ю., & Гладка, А. В. (2017). Особливості темпераменту артистів музичного мистецтва. Вісник Запорізького національного університету. Психологічні науки, 1(29), 20-25.
5. Петрушко, А. А. (2014). Формування стрес-долаючої поведінки студентів мистецьких спеціальностей. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 2, 189-193.
6. Безкоровайна, І. В. (2015). Особливості стрес-долаючої поведінки акторів. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Психологічні науки, 215, 66-72.
7. Горбунова, Л. М., & Жуковська, І. В. (2015). Темперамент як фактор професійної діяльності артистів-музикантів. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 13, 253-259.
8. Лагунова, Ю. А. (2017). Особливості стрес-долаючої поведінки акторів театру. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія Психологія, 61, 109-113.
9. Некоз, О. В. (2014). Особливості темпераменту та копінг-стратегій у творчих професій артистів. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія Психологія, 5(66), 54-57.
10. Текст копінг-тесту Лазаруса. URL: <http://surl.li/hrqrg>
11. Старовойтова, О. Г. (2012). Психологічні особливості темпераменту та стрес-долаючої поведінки акторів. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія Психологія, 1007, 102-105.
12. Валуйко О. М., Гошкодеря О. В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ: навч. посібник. – К.: Видавничий дім «Скіф», КНТ, 2008. 7 с.

- 13.Валуйко О. М., Гошкодеря О. В. Управління професійним стресом керівників ОРГАНІВ внутрішніх справ: навч. посібник. — К.: Видавничий дім «Скіф», КНТ, 2008. 12-24 с.
- 14.Помиткіна Л.В. Психологія професійної самореалізації особистості // Гуманітарні проблеми становлення сучасного фахівця: Матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конфер.: В 3-х т. – К.: НАУ, 2006. – Т. 1 148 – 149 с.
- 15.Помиткіна Л.В. Психодинамічна неконгруентність особистості: діагностика, корекція та консультування / Монографія. – К.: Книжкове видавництво НАУ, 2007. 180 с.
- 16.Помиткіна Л.В. Прийняття рішень як фактор стресової ситуації для суб'єкта праці в особливих умовах діяльності / Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць / за заг. ред. Л.В.Помиткіної, Т.В.Вашеки, О.В.Сечейко. – К.: Аграр Медіа Груп, 2017. 228-232 с.
- 17.Семиченко В. А. Вариативность мышления как объект психологического анализа / В. А. Семиченко, Э. Н. Кудусова // Проблемы сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія . - 2013. - Вип. 38(1). - 188-206 с.
- 18.Стреляу Я. Роль темпераменту в психологічному розвитку. — М., 1982.
- 19.Шебанова, В. І., & Діденко, Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2017. Вип. 39. 368–379 с. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.368-379>
- 20.Яковицька Л.С. Досвід вивчення впливу творчих психолінгвістичних прийомів розвитку мови на вербальні здібності підлітків. Актуальні проблеми психології. Том 5. Вип.3 / За ред. С.Д. Максименка. К.: Міленіум, 2004. 243-248 с.
- 21.Яковицька Л.С. Дослідження впливу рівня самооцінки на ступінь стресостійкості студентів-психологів. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Том XIV. Вип.2. Київ – Ніжин: Видавець «ПП Лисенко М.М.», 2019. 443-452 с.
- 22.Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1992). Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual. Psychological Assessment Resources.
- 23.Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-704.
- 24.Текст методики Айзенка. URL: <https://ndak.com.ua/psihologchna-service/item/1595-viznachennya-tipu-tempepamentu-metodika-ayzenka>

25. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475.
26. Jokela, M. (2012). Personality predicts perceived availability of social support and satisfaction with social support. *Journal of Research in Personality*, 46(1), 39-44.
27. O'Connor, B. P. (2004). *The SPQ Gold: Manual for the Structured Personality Questionnaire (SPQ)*. Multi-Health Systems.
28. Moos, R. H., & Billings, A. G. (1982). Conceptualizing and measuring coping resources and processes. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects* (pp. 212-230). Free Press.
29. Räikkönen, K., Matthews, K. A., & Kuller, L. H. (2007). The relationship between psychological risk attributes and the metabolic syndrome in healthy women: Antecedent or consequence? *Metabolism*, 56(6), 935-939.
30. Segerstrom, S. C., & Miller, G. E. (2004). Psychological stress and the human immune system: A meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychological Bulletin*, 130(4), 601-630.
31. Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.
32. Zuckerman, M. (1994). *Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking*. Cambridge University Press.
33. Текст опитувальника Русалова. URL: <https://studfile.net/preview/10038528/page:13/>
34. Вікіпедія, стаття «Темперамент». URL: <http://surl.li/arcwr>
35. Вікіпедія, стаття «Стрес». URL: <http://surl.li/hrqrs>
36. Галина Петрик, стаття «Методи подолання стресу», Кафедра педагогіки і психології управління соціальної системи, Національний технічний університет «Харківський Політехнічний Інститут», УКРАЇНА, м. Харків, вул. Фрунзе, 21. URL: <http://surl.li/hziri>
37. ВСП ТФК ДДУ, стаття «Способи управління стресом». URL: <http://surl.li/hzirn>
38. Guilford, J.P. (1950). Creativity. *American Psychologist*, 5(9), 444-454.
39. Rogers, C.R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of science: Vol. 3. Formulations of the person and the social context* (pp. 184-256). New York: McGraw-Hill.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Визначення типу темпераменту. Методика Айзенка.

Інструкція випробуваному. Вам пропонується ряд запитань про особливості поведінки людини. Якщо Ви відповідаєте на запитання ствердно (згоден), то поставте у відповідній клітинці бланку відповідей знак „+”. Якщо Ваша відповідь негативна, то знак „-”. Відповідайте швидко на всі запитання, не пропускайте жодного.

1. Вам подобається гамір, жвавість, енергійність у Вашому оточенні?
2. Вам потрібні друзі, які змогли б підтримати Вас?
3. Ви завжди швидко відповідаєте, коли Вас запитують?
4. Буває так, що Ви роздратовані чимось?
5. У Вас часто змінюється настрій?
6. Це правда, що Вам легко і приємніше із книжками, ніж із людьми?
7. У Вас буває таке, що різні думки заважають заснути?
8. Ви завжди робите так, як Вам говорять?
9. Вам подобається, коли хтось ніяковіє від Ваших гострих слів у його адресу?
10. Ви коли-небудь відчували себе нещасливими, хоча для цього не було причини?
11. Ви хочете сказати про себе, що Ви весела, жвава людина?
12. Ви порушували встановлені правила поведінки?
13. Це правда, що ви буваєте часто роздратовані?
14. Вам подобається все робити швидко?
15. Ви дуже переживаєте про неприємні події, які ледве не сталися з Вами, хоча все скінчилось добре?
16. Вам можна довірити таємницю?
17. Ви можете без зайвих зусиль внести пожвавлення в невеселе товариство?
18. У Вас бувають випадки, коли Ваше серце б'ється дуже швидко?
19. У більшості випадків Ви робите перший крок, щоб потоваришувати з ким-небудь?
20. Ви говорили коли-небудь неправду?
21. Ви дуже переживаєте, коли Вас критикують?
22. У Вас гарне почуття гумору і Ви часто розповідаєте веселі історії своїм друзям?
23. Ви часто почуваете себе стомленим?
24. Ви завжди спочатку виконуєте тяжче завдання, а потім інші?
25. У більшості випадків Ви веселі й задоволені всім?
26. Вас легко образити?
27. Вам подобається спілкуватися з людьми?
28. Ви завжди допомагаєте іншим, коли Вас просять про це?
29. У Вас бувають запаморочення голови?
30. Бувають випадки, коли Ваші дії ставлять у незручне становище інших?
31. Ви часто відчуваєте, що Вам все набридло?
32. Вам подобається дещо скрашувати свої досягнення?
33. Ви в більшості випадків мовчите, коли знаходитесь в товаристві незнайомих людей?
34. Ви іноді хвилюєтесь так, що не можете всидіти на місці?
35. Ви швидко приймаєте рішення?
36. Ви завжди розмовляєте голосно?
37. Ви часто бачите страшні сни?
38. Ви можете дати волю почуттям, відпочити і повеселитися в товаристві?
39. Вас легко вразити?
40. Вам траплялось говорити про когось погано?

41. Це правда, що ви здебільшого говорите й дієте швидко, не затримуючись довго над обдумуванням.
42. Якщо Ви потрапили в незручне становище, Ви легко це переносите?
43. Вам подобаються веселі ігри?
44. Ви завжди їсте те, що Вам подають?
45. Вам важко відповісти „ні”, коли у Вас щось просять?
46. Вам подобається ходити в гості?
47. У Вас бувають такі хвилини, коли Вам не хочеться жити?
48. Про Вас можна сказати, що Ви грубіян?
49. Товариші вважають, що Ви весела й жвава людина?
50. Вам важко зосередитись на чомусь одному?
51. Ви здебільшого сидите і дивитесь, ніж приймаєте участь у чомусь?
52. Вам буває тяжко через різні думки?
53. Ви завжди впевнені втому, що зможете виконати те завдання, яке стоїть перед Вами?
54. У Вас трапляються випадки, коли Ви відчуваєте себе самотійним?
55. Вам тяжко заговорити першими з незнайомою людиною?
56. У Вас бувають випадки, коли Ви думаєте, що те, що зробили, можна було б зробити по іншому?
57. Коли на Вас хтось підвищує голос, Ваша реакція така ж?
58. Трапляється так, що Ви відчуваєте себе веселим або невеселим без будь-якої причини?
59. Ви вважаєте, що рідко можна отримати задоволення від веселого товариства?
60. Ви часто хвилюєтесь через те, що зробили щось не обміркувавши?

Дешифратор до бланку відповідей

1. Екстраверсія /Е/.

„Так” - 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57

„Ні” - 6, 33, 51, 55, 59.

2. Нейротизм /Н/.

„Ні” - 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60.

3. Правдивість.

„Так” - 8, 16, 24, 28, 36, 44.

„Ні” - 4, 12, 20, 32, 40, 48.

Якщо загальна сума співпадань у першій шкалі перевищує 12, то це виражений екстраверт, якщо менше - інтроверт.

Інтроверсія		Екстраверсія	
Значна	Помірна	Значна	Помірна
1-7	8-11	12-18	19- 24

Підраховувавши кількість співпадань, визначаємо рівень нейротизму. Якщо їх більше 14, то можна вважати, що особа емоційно нестійка.

Емоційна стабільність		Емоційна нестабільність (Нейротизм)	
Висока	Середня	Висока	Середня
1 - 10	11 - 14	15- 18	19- 24

3. Підраховувавши кількість співпадань за шкалою „правдивість” визначаємо рівень щирості відповідей. Якщо загальна сума перевищує 4-5 співпадань, то це свідчить про нещирість у відповідях. Тому достовірність отриманих результатів потрібно поставити під сумнів.

Методика „опитувальник структури темпераменту в. М. Русалова (ост)”

Інструкція. Вам пропонується відповісти на 105 питань. Питання спрямовані на з'ясування Вашого звичайного поведінки. Постарайтеся уявити типові ситуації і дати перший природний відповідь, який приходить Вам в голову. Відповідайте швидко, не замислюючись, не пропускаючи жодного питання. Пам'ятайте, немає «хороших» або «поганих» відповідей. Якщо Ви вибрали відповідь «так», поставте хрестик (галочку). Ваші відповіді не будуть нікому демонструватися.

Текст опитувальника

1. Чи відчуваєте Ви постійне прагнення до якої-небудь діяльності?
2. У вільний час Вам завжди хочеться зайнятися чим-небудь?
3. Чи вважаєте Ви за краще самоту у великій компанії?
4. Чи легко Ви можете знайти інші варіанти рішення відомої задачі?
5. Чи легко Вам робити одночасно дуже багато справ?
6. Чи завжди Ви готові швидко, не роздумуючи, включитися в розмову?
7. Чи рухома Ви людина?
8. Чи подобається Вам швидко бігати?
9. Ваша мова зазвичай повільна й некваплива?
10. Чи дратує Вас швидка мова співбесідника?
11. Чи сильно Ви переживаєте, коли у Вашій роботі не все до ладу?
12. Чи часто Ви переживаєте почуття тривоги, що виконали роботу не так як потрібно?
13. Чи ранима Ви людина?
14. Чи часто Ви погано спите через те, що посперечалися з друзями?
15. Ви коли-небудь спізнювалися на побачення або на роботу?
16. Чи легко Вам виконувати роботу, що вимагає тривалої уваги і великої зосередженості?
17. Відчували б Ви себе нещасною людиною, якби на довгий час були позбавлені можливості спілкування з людьми?
18. Чи легко Вам спілкуватися з різними людьми?
19. Чи легко Вам перемикається з одного варіанту рішення задачі на інший?
20. Вам звичайно легко виконувати справу, що вимагає миттєвих реакцій?
21. В розмові з іншими людьми Ваша мова часто випереджає вашу думку?
22. Чи часто Ваші думки перескакують з однієї теми на іншу під час розмови?
23. Чи подобаються Вам ігри, які вимагають швидкості й спритності?
24. Чи важко Вам говорити дуже швидко?
25. Чи легко Ви сприймаєте швидку мову?
26. Чи легко Вас засмучує, коли знаходите незначні недоліки в своїй роботі?
27. Чи турбують Вас страхи, що Ви не справитесь з роботою?
28. Чи відчуваєте Ви занепокоєння, що Вас не правильно зрозуміли в розмові?
29. Чи схильні Ви іноді перебільшувати в своїй уяві негативне відношення близьких до Вас людей?
30. Чи буває, що Ви говорите про речі, в яких не розумієтесь?
31. Чи із задоволенням Ви виконуєте складну, відповідальну роботу?
32. Зазвичай Ви бажаєте за краще робити нескладні справи, що не вимагають від Вас великої енергії?
33. Зазвичай Ви мовчите і не вступаєте в контакти, коли знаходитесь серед малознайомих людей?
34. Чи легко Ви генеруєте нові ідеї, пов'язані з роботою?
35. Зазвичай Ви вважаєте за краще виконувати одночасно тільки одну операцію?

36. Чи виникають у Вас конфлікти з вашими друзями через те, що Ви сказали їм щось, не подумавши наперед?
37. Ви вважаєте за краще подумати, зважити, і лише потім висловитися?
38. Чи любите Ви сидячу роботу?
39. Чи швидкі у Вас рухи рук?
40. Чи балакуча Ви людина?
41. Зазвичай Ви говорите вільно, без запинок?
42. Чи буває, що у Вас надовго псується настрої від того, що зірвалася запланована Вами справа?
43. Чи легко Ви ображаєтеся, коли близькі Вам люди указують на ваші особисті недоліки?
44. Чи всі Ваші звички добрі і бажані?
45. Чи бувають у Вас думки, які Ви хотіли б приховати від інших?
46. Чи відчуваєте Ви тягу до напруженої відповідальної діяльності?
47. Чи любите Ви братися за великі справи самостійно?
48. Чи легко Вам внести пожвавлення в компанію?
49. Чи любите Ви бути у великій компанії?
50. Зазвичай Вам важко переключити увагу з однієї справи на іншу?
51. Чи можете Ви без довгих роздумів задати лоскитливе питання іншій людині?
52. Чи часто Ви виказуєте своє враження, не подумавши?
53. Чи вважаєте Ви свої рухи повільними і неквапливими?
54. Чи приносять Вам задоволення швидкі рухи?
55. Чи багата у Вас міміка під час розмови?
56. Чи багато у Вашій мові тривалих пауз?
57. Чи часто Вам не спитися через те, що не лагодяться справи, пов'язані безпосередньо з роботою?
58. Чи смочче у Вас під грудьми перед відповідальною розмовою?
59. Чи відчуваєте Ви образу від того, що оточуючі Вас люди обходяться з Вами гірше, ніж слід?
60. Якщо Ви обіцяли щось зробити, чи завжди Ви виконуєте свою обіцянку, незалежно від того, зручно це Вам чи ні?
61. Зазвичай Ви відчуваєте в собі надлишок сил, і Вам хочеться зайнятися якою-небудь важкою справою?
62. Чи відчуваєте Ви потребу в роботі, яка вимагає повної віддачі сил?
63. Чи почуваетесь Ви вільно у великій компанії?
64. Чи мовчазні Ви знаходячись в колі друзів?
65. Чи схильні Ви вирішувати багато задач одночасно?
66. Чи легко Ви переключаєтесь з однієї роботи на іншу?
67. Чи довго Ви в думках готуетесь до того, щоб виказати свою думку?
68. Чи можна сказати, що Ви швидко виконуєте доручену Вам справу?
69. Чи любите Ви ігри в швидкому темпі?
70. Чи швидко Ви читаєте вголос?
71. Чи турбує Вас відчуття невпевненості в процесі виконання роботи?
72. Чи часто у Вас буває безсоння при невдачах на роботі?
73. Чи хвилюєтеся Ви з'ясовуючи відносини з друзями?
74. Чи маєте Ви потребу в людях, які б Вас схвалили і утішили?
75. Чи виходите Ви іноді з себе, буваєте злим?
76. Зазвичай Ви віддаєте перевагу легкій роботі?
77. У вільний час Вас звичайно тягне поспілкуватися з людьми?
78. Чи відчуваєте Ви тягу до людей?
79. Чи тримається Ви зазвичай відособлено на вечірках або в компаніях?
80. Чи з задоволенням Ви виконуєте безліч різних доручень одночасно?

81. Зазвичай Ви першим в компанії наважуєтеся почати розмову?
82. Чи схильні Ви спочатку розміркувати, а потім говорити?
83. Чи повільні Ваші рухи, коли Ви щось майструєте?
84. Чи з задоволенням Ви виконуєте роботу в швидкому темпі?
85. Чи подобається Вам швидко говорити?
86. Чи часто Ви хвилюєтеся з приводу своєї роботи?
87. Чи схильні Ви перебільшувати в своїй уяві невдачі, пов'язані з роботою?
88. Чи тремтять у Вас іноді руки під час сварки?
89. Ви іноді розпускаєте плітки?
90. Чи є серед Ваших знайомих люди, які Вам явно не подобаються?
91. Чи здатні Ви успішно виконувати тривалу трудомістку роботу?
92. Ви вважаєте за краще працювати абияк, без особливої напруги?
93. Чи любите Ви довго бувати віч-на-віч з собою?
94. Чи легко Ви беретеся за виконання нових завдань?
95. Чи подобається Вам різноманітна робота, що вимагає перемикання уваги?
96. Чи легко вам утриматися від вислову несподівано виниклої ідеї?
97. Чи можете Ви не довго думаючи звернутися з проханням до іншої людини?
98. Чи вважаєте Ви за краще працювати поволі?
99. Ви віддаєте перевагу повільній, спокійній розмові?
100. Чи втомлюєтесь Ви, коли доводиться довго говорити?
101. Чи переживаєте Ви через дрібні неполадки на роботі?
102. Чи часто Ви хвилюєтесь через помилки в роботі, які були Вами допущені?
103. Чи легко Вас образити в розмові по дурницях?
104. Чи часто Вас турбує відчуття невпевненості в собі при спілкуванні з людьми?
105. Чи завжди б Ви платили за провезення багажу на транспорті, якби не побоювалися перевірки?

Ключ до шкал ОСТА

Шкали	Так	Ні
Ергічність (ЕР)	1, 2, 16, 31, 46, 47, 61, 62, 91	32, 76, 92
Соціальна ергічність (СЕР)	17, 18, 48, 49, 63, 77, 78	3, 33, 64, 79, 93
Пластичність (П)	4, 5, 19, 20, 34, 65, 66, 80, 94, 95	35, 50
Соціальна пластичність (СП)	6, 21, 22, 36, 51, 52, 81, 97	37, 67, 82, 96
Темп (Т)	7, 8, 23, 39, 54, 68, 69, 84	38, 53, 83, 98

Соціальний темп (СТ)	25, 40, 41, 55, 70, 85	9, 10, 24, 56, 99, 100
Емоційність (ЕМ)	11, 12, 26, 27, 42, 57, 71, 72, 86, 87, 101, 102	-
Соціальна емоційність (СЕМ)	13, 14, 28, 29, 43, 58, 59, 73, 74, 88, 103, 104	-
Контрольна (К)	44, 60, 105	15, 30, 45, 75, 89, 90

Копінг-тест Лазаруса/Тестовий матеріал

	Які виявилися в важкій ситуації, Я ...	ніко ли	р ідко	і ноді	ч асто
	... зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі – на наступному кроці	0	1	2	3
	... починав щось робити, знаючи, що це все одно не працюватиме, головне - робити хоч що-небудь.	0	1	2	3
	... намагався схилити вищих до того, щоб вони змінили свою думку	0	1	2	3
	... говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію	0	1	2	3
	... критикував і докоряв собі	0	1	2	3
	... намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є	0	1	2	3
	... сподівався на диво	0	1	2	3
	... упокорювався з долею: буває, що мені не щастить	0	1	2	3
	... поводився, ніби нічого не сталося	0	1	2	3
0	... намагався не показувати своїх почуттів	0	1	2	3
1	... намагався побачити у ситуації щось позитивне	0	1	2	3
2	... спав більше звичайного	0	1	2	3
3	... зривав свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми	0	1	2	3

4	... шукав співчуття та розуміння у кого-небудь	0	1	2	3
5	... у мені виникла потреба виразити себе творчо	0	1	2	3
6	... намагався забути все це	0	1	2	3
7	... звертався за допомогою до фахівців	0	1	2	3
8	... змінювався чи ріс як особистість у позитивний бік	0	1	2	3
9	... вибачався чи намагався все загладити	0	1	2	3
0	... становив план дії	0	1	2	3
1	... намагався дати якийсь вихід своїм почуттям	0	1	2	3
2	... розумів, що сам викликав цю проблему	0	1	2	3
3	... набирався досвіду у цій ситуації	0	1	2	3
4	... говорив з будь-ким, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації	0	1	2	3
5	... намагався покращити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням чи ліками	0	1	2	3
6	... ризикував відчайдушно	0	1	2	3
7	... намагався діяти не надто поспішно, довіряючись першому пориву	0	1	2	3
8	... знаходив нову віру у щось	0	1	2	3

9	... знову відкривав для себе щось важливе	0	1	2	3
0	... щось змінював так, що все налагоджувалося	0	1	2	3
1	... загалом уникав спілкування з людьми	0	1	2	3
2	... не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватись	0	1	2	3
3	... питав поради у родича чи друга, яких поважав	0	1	2	3
4	... намагався, щоб інші не дізналися, як погано справи	0	1	2	3
5	... відмовлявся сприймати це надто серйозно	0	1	2	3
6	... говорив про те, що я відчуваю	0	1	2	3
7	...стояв на своєму і боровся за те, чого хотів	0	1	2	3
8	... зганяв це на інших людях	0	1	2	3
9	... мав минулий досвід - мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації	0	1	2	3
0	... знав, що треба робити і подвоїв свої зусилля, щоби все налагодити	0	1	2	3
1	... відмовлявся вірити, що це справді сталося	0	1	2	3
2	... я давав обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому	0	1	2	3
3	... знаходив кілька інших способів вирішення проблеми	0	1	2	3

4	... намагався, що мої емоції не надто заважали мені в інших справах	0	1	2	3
5	... щось змінював у собі	0	1	2	3
6	... хотів, щоб усе це швидше якось утворилося чи скінчилося	0	1	2	3
7	... уявляв собі, фантазував, як усе це могло б обернутися	0	1	2	3
8	... молився	0	1	2	3
9	.. прокручував в умі, що мені сказати чи зробити	0	1	2	3
0	... думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я захоплююся і намагався наслідувати її	0	1	2	3

Кореляційний аналіз результатів

		Кореляції										
		Нейротизм			ПошукСоцПідтримки			Самоконтроль		ПрийняттяВідповідальності		
Нейротизм	Кореляція Пирсона	1			,614**			,391*		,416*		
	Знач. (двухстороння)				,000			,033		,022		
	N	30			30			30		30		
ПошукСоцПідтримки	Кореляція Пирсона	,521**			1			,492**		-,420*		
	Знач. (двухстороння)	,003						,006		,021		
	N	30			30			30		30		
Самоконтроль	Кореляція Пирсона	,715**			,492**			1		-,363*		
	Знач. (двухстороння)	,000			,006					,049		
	N	30			30			30		30		
ПрийняттяВідповідальності	Кореляція Пирсона	-,646**			-,420*			-,363*		1		
	Знач. (двухстороння)	,000			,021			,049				
	N	30			30			30		30		
Уникання	Кореляція Пирсона	,721**			,560**			,592**		-,316		
	Знач. (двухстороння)	,000			,001			,001		,089		
	N	30			30			30		30		
Екстраверсія	Кореляція Пирсона	,587**			,544**			-,606**		-,583**		
	Знач. (двухстороння)	,001			,002			,000		,001		
	N	30			30			30		30		
Уникання	Екстраверсія	Конфронтація	Планування/Вирішення	СоціальнаЕрґічність	Пластичність	Дистанціювання	ПредметнаЕрґічність	ПозитивнаПереоцінка	Темп	СоціальнаПластичність	СоціальнийТемп	Емоційність
,706**	,587**	,101	,367*	,510**	,161	,183	,183	,183	,183	,183	,183	,183
,000	,001	,597	,046	,004	,394	,333	,333	,333	,333	,333	,333	,333
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
,560**	,544**	,329	-,009	,396*	,035	-,010	-,010	-,010	-,010	-,010	-,010	-,010
,001	,002	,076	,963	,030	,853	,957	,957	,957	,957	,957	,957	,957
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
,592**	,645**	,249	,326	,216	,172	,106	,106	,106	,106	,106	,106	,106
,001	,000	,184	,078	,252	,363	,576	,576	,576	,576	,576	,576	,576
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
-,316	-,181	-,133	-,190	-,386*	-,163	-,155	-,155	-,155	-,155	-,155	-,155	-,155
,089	,339	,484	,314	,035	,390	,413	,413	,413	,413	,413	,413	,413
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
1	,604**	,251	,064	,486**	-,009	,047	,047	,047	,047	,047	,047	,047
	,000	,181	,737	,007	,963	,807	,807	,807	,807	,807	,807	,807
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
,604**	1	,444*	,190	,284	,062	-,034	-,034	-,034	-,034	-,034	-,034	-,034
,000		,014	,314	,128	,745	,857	,857	,857	,857	,857	,857	,857
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Конфронтація	Кореляція Пирсона	,101			,329			,249		-,133		
	Знач. (двухстороння)	,597			,076			,184		,484		
	N	30			30			30		30		
Планування/Вирішення	Кореляція Пирсона	,367*			-,009			,326		-,190		
	Знач. (двухстороння)	,046			,963			,078		,314		
	N	30			30			30		30		
СоціальнаЕрґічність	Кореляція Пирсона	,510**			,396*			-,543**		-,386*		
	Знач. (двухстороння)	,004			,030			,000		,035		
	N	30			30			30		30		
Пластичність	Кореляція Пирсона	,161			,035			,172		-,163		
	Знач. (двухстороння)	,394			,853			,363		,390		
	N	30			30			30		30		
Дистанціювання	Кореляція Пирсона	,183			-,010			,106		-,155		
	Знач. (двухстороння)	,333			,957			,576		,413		
	N	30			30			30		30		
ПредметнаЕрґічність	Кореляція Пирсона	,183			-,038			,396*		-,009		
	Знач. (двухстороння)	,333			,843			,030		,963		
	N	30			30			30		30		

,251	,300	1	-,132	,184	-,187	-,038	-,038	-,038	-,038	-,038	-,038	-,038
,181	,107		,487	,330	,323	,843	,843	,843	,843	,843	,843	,843
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
,064	,190	-,132	1	,132	,047	,287	,535**	,287	,287	,287	,287	,287
,737	,314	,487		,486	,806	,125	,002	,125	,125	,125	,125	,125
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
,486**	,284	,801**	,132	1	-,138	,255	,255	,255	,255	,255	,255	,255
,007	,128	,000	,486		,467	,174	,174	,174	,174	,174	,174	,174
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
-,009	,062	-,187	,418*	-,138	1	,255	,255	,535**	,255	,535**	,535**	,535**
,963	,745	,323	,022	,467		,174	,174	,002	,174	,002	,002	,002
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
,047	-,034	-,038	,287	,255	,255	1	,255	,255	,255	,255	,255	,255
,807	,857	,843	,125	,174	,174		,174	,174	,174	,174	,174	,174
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
,047	-,034	-,038	,287	,255	,255	,365*	1	,255	,255	,255	,255	,255
,807	,857	,843	,125	,174	,174	,047		,174	,174	,174	,174	,174
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ПозитивнаПереоцінка	Корреляція Пірсона						,183		-,010		,132	,418*
	Знач. (двухстороння)						,333		,957		,486	,022
	N						30		30		30	30
Темп	Корреляція Пірсона						,183		,047		-,722**	-,009
	Знач. (двухстороння)						,333		,807		,000	,963
	N						30		30		30	30
СоціальнаПластичність	Корреляція Пірсона						,161		,035		-,629**	-,163
	Знач. (двухстороння)						,394		,853		,000	,390
	N						30		30		30	30
СоціальнийТемп	Корреляція Пірсона						,101		,329		-,810**	-,368*
	Знач. (двухстороння)						,597		,076		,000	,045
	N						30		30		30	30
Емоційність	Корреляція Пірсона						,587**		,544**		-,606**	,665**
	Знач. (двухстороння)						,001		,002		,000	,000
	N						30		30		30	30
-,009	-,034	-,038	,035	,255	,255	,255	12	1	,255	,255	,255	,255
,963	,857	,843	,853	,174	,174	,174			,174	,174	,174	,174
30	30	30	30	30	30	30	31	30	30	30	30	30
,047	-,034	-,038	,287	,255	,255	-,364*	,255	,255	1	,255	,255	,255
,807	,857	,843	,125	,174	,174	,048	,174	,174		,174	,174	,174
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
-,009	,062	-,187	,795**	-,138	,255	,255	,255	,388*	,535**	1	,255	,255
,963	,745	,323	,000	,467	,174	,174	,174	,034	,002		,174	,174
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
-,436*	,300	1	-,132	,184	-,187	-,380*	-,038	-,038	-,038	-,038	1	,255
,016	,107		,487	,330	,323	,038	,843	,843	,843	,843		,174
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
,616**	1	,444*	-,701**	,284	,062	-,034	-,034	-,439*	-,034	-,034	-,034	1
,000		,014	,000	,128	,745	,857	,857	,015	,857	,857	,857	
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30