

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ОДЕСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА УПРАВЛІННЯ
ПІДПРИЄМНИЦТВОМ**



НАУКОВИЙ СТУДЕНТСЬКИЙ ВІСНИК

№ 41 (1)

Одеса – 2024

Науковий студентський вісник. Одеський національний економічний університет. Факультет економіки та управління підприємництвом, 2024. № 41 (1). 206 с.

Редакційна колегія:

Бабій О.М. (головний редактор), к.е.н., доцент кафедри економіки підприємства та організації підприємницької діяльності, декан ФЕУП

Балута Т. П. (заст. головного редактора), к.пол.н., ст. викладач кафедри філософії, історії та політології

Кошельок Г.В. (відповідальний за випуск), д.е.н., професор кафедри економіки підприємства та організації підприємницької діяльності

Доброва Н.В., к.е.н., доцент кафедри економіки, права та управління бізнесом

Орленко О.М., к.е.н., доцент кафедри економіки підприємства та організації підприємницької діяльності, *помічник проректора з наукової діяльності студентів*

Петровська О.М., к.п.н., доцент кафедри управління персоналом і економіки праці

Старченко А.Ю., к.ю.н., ст. викладач кафедри економіки, права та управління бізнесом

Ковальська Н.А., к.е.н., ст. викладач кафедри загальної економічної теорії та економічної політики

Статті публікуються у авторській редакції

Науковий студентський вісник затверджено Вченою радою Одеського національного економічного університету 30 вересня 2020 року

РОЗДІЛ 4.
КАФЕДРА МОВНОЇ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

АБРАМОВА Д.В., СОЦІАЛЬНІ МЕДІА ЯК ІНСТРУМЕНТ КОМУНІКАЦІЇ В ПУБЛІЧНОМУ УПРАВЛІННІ: ПСИХОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ	164
АСЄЄВА Х.І. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ	170
АЗОВСЬКА Н.В. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЧИННИКИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	173
ВІНЦЕВСЬКА З.В. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПАТРІОТИЗМУ У ОСІБ ПРИЗИВНОГО ВІКУ	176
ВІХТЄВА С.Д. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО- ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	179
ГРИЩЕНКО Н.М. ЕМОЦІЙНО-НЕГАТИВНИЙ СТАН УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ	182
ГРОМОВА О.О., ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ ДІТЬМИ ТА ПІДЛІТКАМИ	185
ДОРОШЕНКО М.В. ІНКЛЮЗИВНЕ НАВЧАННЯ ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ НА РОЗВИТОК ТОЛЕРАТНОСТІ ТА ПОДОЛАННЯ СТЕРЕОТИПІВ У УЧНІВ ІЗ ТИПОВИМ РОЗВИТКОМ	189
ЛЕВАКІН М.С. ФАКТОРИ СТРЕСУ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ, ЩО ПЛИВАЮТЬ НА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	192
МАКУЩЕНКО Л.А., РОЗВИТОК ЛІДЕРСЬКИХ НАВИЧОК КОМУНІКАЦІЇ У КЕРІВНИКІВ ДЕРЖАВНИХ УСТАНОВ	196
МАТВЄЄВА І.О. ВПЛИВ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЩІ	201
НАЗАРОВА В.В. ВПЛИВ ВІЙНИ ТА ПАНДЕМІЇ НА СТОСУНКИ В ПАРІ	204

ВПЛИВ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Постановка проблеми. Проблема стресостійкості зумовлена швидким розширенням обсягу інформації у житті сучасної людини, що призводить до надмірного навантаження та збільшує кількість причин для тривоги та хвилювань. Часті конфлікти та велике внутрішнє напруження можуть спричинити складні фізіологічні зміни в організмі людини, а сильна емоційна напруга може призвести до стресу. Крім того, революційна зміна системи вищої освіти в Україні потребує додаткового дослідження проблем стресу серед студентської молоді. Стресостійкість студентів визначається наявністю стресогенних факторів у студентському середовищі, таких як іспити, періоди соціальної адаптації та потреба у самовизначенні у майбутній професійній діяльності. Таким чином, постійний стрес та його наслідки є серйозною загрозою для психічного здоров'я студентів.

Швидкий темп сучасного життя, особливості соціальної дійсності, погіршення економічних умов, нестабільність політичної обстановки, зростання обсягу інформації та підвищений рівень конкуренції в сучасному світі створюють серйозні виклики для стресостійкості людини. Особливо для молоді, яка стикається з високими вимогами до професійної діяльності та потребою у гнучкості та високому рівні саморегуляції.

Аналіз останніх досліджень та публікацій останніх років. Стресостійкість – досить суперечливий теоретичний конструкт, який вивчався різними вченими з різних теоретичних позицій. Термін "стрес" походить з фізики і означає різні види тиску або сили, що діють на систему. У медичну науку це поняття вперше ввів у 1926 році Г. Сельє. Стрес, на його думку, – це "неспецифічна відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу", яку він назвав загальним адаптаційним синдромом або синдромом біологічного стресу [1, с. 20].

Г. Сельє розрізняє конструктивний і деструктивний стрес, і підкреслює, що не всякий стрес є шкідливим. Він вважає, що стрес може виконувати позитивну функцію, оскільки в певних ситуаціях він мобілізує людину на більш ефективну роботу. У визначенні стресу можна виділити три напрямки: 1) стрес як стимул (стрес) або подія з певними властивостями; 2) стрес як реакція, особливо емоційна; 3) стрес як навантаження з точки зору взаємозв'язку між зовнішніми факторами та їх сприйняттям суб'єктом.

Мета статті. Теоретично обґрунтувати особливості впливу темпераменту на розвиток стресостійкості у юнацькому віці.

Виклад основного матеріалу. Фізіологічний стрес пов'язаний з реальною стимуляцією. Психологічний стрес особливий тим, що під час нього людина оцінює майбутню ситуацію на основі індивідуальних знань і досвіду як загрозову і важку. У свою чергу, психологічний стрес поділяється на інформаційний та емоційний. Стійкість людини до стресу можна розглядати як здатність долати труднощі, контролювати свої емоції, розуміти настрій у суспільстві та проявляти витримку [2, с. 183]. Стійкість до стресу можна визначити як сукупність рис особистості, що дозволяють людині витримувати інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без особливої шкоди для

власної діяльності, соціального оточення і свого здоров'я. У юнацькому віці необхідною умовою розвитку є стійкість до стресу, яка дозволяє витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження. Вміння успішно справлятися зі стресом та мінімізувати його негативний вплив є важливим для кожної людини [3, с. 86].

Психологічні особливості підліткового віку, як одного з найбільш динамічних періодів, спонукають до більш детального аналізу впливу темпераменту на стресостійкість. Вивчення впливу темпераменту на стійкість до стресу в учнів та підлітків може допомогти розробити особистісні підходи до підтримки психічного здоров'я та підвищення здатності справлятися зі стресом у цій віковій групі. Це може сприяти успішному переходу молодих людей до дорослого життя і розвитку міцного фундаменту для успішного життя в майбутньому.

Психіка є властивістю нервової системи, тому індивідуальні властивості психіки, в тому числі темперамент, визначають індивідуальні властивості нервової системи. Розглядаючи природу стресостійкості та її зв'язок з темпераментом, варто зазначити, що на рівні темпераменту рисою, яка спричиняє нестабільність, є підвищена емоційність. А отже, емоційна врівноваженість є тим фактором, який зумовлює підвищення рівня стресостійкості людини.

Особливості реакції на ситуації у різних людей індивідуальні. До зовнішніх факторів, що визначають особисту стресостійкість людини, належать умови проживання, спосіб життя та харчування. Внутрішніми факторами стресостійкості є спадковість, перенесені захворювання, індивідуальні психологічні особливості (особливості нервової системи, структура, темперамент). Багато в чому нашу стресостійкість визначає темперамент. У сучасній психології цим терміном позначають особливості психіки людини. Темперамент – це біологічна основа нашої особистості, що базується на властивостях нервової системи людини і пов'язана з будовою тіла (конституцією), обміном речовин в організмі. Саме темперамент багато в чому визначає потенційну стійкість організму до стресів. Традиційно виділяють чотири основні типи темпераменту: холерик, сангвінік, флегматик і меланхолік.

В результаті дослідження, проведеного У. Б. Михайлишиним серед студентів, було виявлено, що у вибірці досліджуваних студентів найбільш вираженим є тип сангвінічного темпераменту. Студенти з цим типом мають хороший самоконтроль, врівноважені, рухливі, легко пристосовуються до умов життя. Вони справляють враження цілеспрямованої, оптимістичної, впевненої в собі людини. Їх мова швидка, гучна, з живими інтонаціями і мімікою. Менш виражений тип меланхолійного темпераменту. Студенти з цим типом дуже емоційні, чутливі, глибоко переживають свої невдачі. Часто замкнуті, нетовариські, недовірливі. Для них характерна стриманість, приглушена рухливість і мова [4, с. 12].

Роль темпераменту в роботі та навчанні полягає в тому, що він впливає на активність різних психічних станів, викликаних неприємним оточенням, емоційними чинниками та педагогічними діями. Темперамент залежить від впливу різних факторів, що визначають рівень нервово-психічного напруження (наприклад, оцінка діяльності, очікування контролю діяльності, прискорення темпу роботи, дисциплінарні дії тощо). Темперамент накладає відбиток на способи поведінки та спілкування. Продуктивність роботи людини тісно пов'язана з особливостями її темпераменту. У поведінковій комунікації можна і потрібно прогнозувати особливості реакції людей з різними типами темпераменту і адекватно на них реагувати. Слід підкреслити, що темперамент визначає лише динамічні, але не сутнісні характеристики поведінки [5, с. 30].

Період юності є сенситивним з точки зору формування стійкості до стресів, корекції ціннісних принципів, мотивів до самоосвіти та навичок саморегуляції. Процес здобуття вищої освіти покликаний сприяти особистісному та професійному становленню юнаків і дівчат, а рівень стресостійкості безпосередньо впливає на успішність їхньої навчальної діяльності, ефективність спілкування та взаємодії, успішність адаптації до реалій життя. Стан постійного стресу та його наслідки становлять серйозну загрозу психологічному здоров'ю студентів, не сприяють продуктивності суб'єктивного вибору в стресових ситуаціях.

Вплив темпераменту на стресостійкість у студентів та осіб юнацького віку є суттєвим фактором, який визначає їхню здатність ефективно справлятися з життєвими викликами та напругою. Індивідуальні особливості темпераменту можуть впливати на те, як молоді люди реагують на стресові ситуації, а також на їхні здатності адаптуватися до змін і зберігати психічне здоров'я [2, с. 192]. Розуміння цієї взаємозв'язки може сприяти розробці ефективних стратегій підтримки та розвитку стресостійкості у студентів та осіб юнацького віку. Це, в свою чергу, допоможе молодим людям бути більш стійкими перед лицем складних ситуацій, покращить їхнє загальне благополуччя та підготує їх до успішного переходу до дорослого життя.

Висновок. Проведене теоретичне дослідження впливу темпераменту на стресостійкість у юнацькому віці дає підстави зробити наступні висновки. Стресостійкість особистості є складною і багатоаспектною властивістю, що залежить від багатьох факторів, включаючи біологічні, психологічні та соціальні аспекти. Важливо враховувати індивідуальні особливості та контекст, в якому знаходиться людина, при оцінці її стресостійкості. Деякі вчені вважають, що стресостійкість особистості є результатом тренувань, однак, варто пам'ятати, що кожна людина має певний набір особистісних, фізіологічних та біологічних особливостей, що визначають її стійкість до стресу. До таких біологічних особливостей належить темперамент. Темпераментальні відмінності виявляються в глибині та інтенсивності переживаючи емоцій їхньої стійкості, темпу, енергійності дій та інших динамічних, індивідуально-стійких особливостей психічного життя, поведінки та діяльності. Отже, особистості з різним типом темпераменту відрізняються за проявом стресостійкості, проте не можна говорити про те, що якийсь тип є більш стійким до стресів у порівнянні з іншими.

Список використаних джерел:

1. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського. Одеса, 2018. 20 с.
2. Корольчук В.М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183-192. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2011_26_22.
3. Овсяннікова Я.О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу поняття емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип. 6. С. 85–94.
4. Що таке стрес та як з ним боротися. *Центр громадського здоров'я України*. URL: <https://phc.org.ua/news/scho-take-stres-ta-yak-z-nim-borotися>.
5. Folkman, S. Stress: Appraisal and Coping. In: Gellman, M.D. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer, Cham. 2020. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_215.