МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: ВПЛИВ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ НА ЕМОЦІЙНУ СТІЙКІСТЬ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Виконала: студентка І курсу магістратури,
групи 8.0533
спеціальності: 053Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Мельник Карина Анатоліївна
Керівник: к. психол. н., доцент кафедри
психології Губа Н. О.
Рецензент: Горлач В.В., у.пед.н., доцент

Запоріжжя

2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри_____

к.психол.н., доцент Губа Н. О.

«__»_____20__року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

_____Мельник Карині Анатоліївні_____

1. Тема роботи Вплив тривалого стресу на емоційну стійкість в юнацькому віці

керівник роботи Губа Н. О. к.психол.н., доцент

затверджені наказом ЗНУ № 1447-с від «24» 09. 2024 року

2. Термін подання студентом роботи_____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури_____

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: визначити сутність емоційної стійкості осіб юнацького віку; виявити вплив воєнного стану на емоційну стійкість осіб юнацького віку центральної і прифронтової чистини України; дослідити зв'язок між тривалим воєнним стресом та емоційною стійкістю осіб юнацького віку; проаналізувати результати дослідження; зробити висновки стосовно відмін емоційної стійкості осіб юнацького віку із Запоріжжя та Львова

5. Перелік графічного матеріалу 2 таблиці

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Губа Н. О.к. психол. н., доцент		
Розділ 1	Губа Н. О.к. психол. н., доцент		
Розділ 2	Губа Н. О.к. психол. н., доцент		
Висновки	Губа Н. О.к. психол. н., доцент		

7 Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	Січень-лютий 2024	Виконано
2	Робота на вступом	Березень 2024	Виконано
3	Робота над першим розділом	Квітень-травень 2024	Виконано
4	Робота над другим розділом	Липень 2024	Виконано
5	Написання висновків	Червень-серпень 2024	Виконано
6	Передзахист	Жовтень 2024	Виконано
7	Нормоконтроль	Листопад 2024	Виконано

Студент_____ К.А. Мельник

Керівник роботи (проєкту)_____ Н.О. Губа_

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер_____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 75 сторінок – вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел – 35 найменувань, 2 таблиці, 2 додатки.

Об’єкт дослідження - феномен тривалого стресу.

Предмет дослідження – вплив воєнного стану на емоційну стійкість осіб юнацького віку центральної і прифронтової частини України.

Мета дослідження – виявити вплив воєнного стану на емоційну стійкість осіб юнацького віку центральної і прифронтової чистини України.

Завдання дослідження: визначити сутність емоційної стійкості осіб юнацького віку; виявити вплив воєнного стану на емоційну стійкість осіб юнацького віку центральної і прифронтової чистини України; дослідити зв'язок між тривалим воєнним стресом та емоційною стійкістю осіб юнацького віку; проаналізувати результати дослідження; зробити висновки стосовно відмін емоційної стійкості осіб юнацького віку із Запоріжжя та Львова.

Методи дослідження: теоретичні теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування, обробка результатів дослідження.

Наукова новизна полягає у виявленні впливу воєнного стану на емоційну стійкість та формування фрустраційної толерантності у осіб юнацького віку, для подальшої стабілізації стану.

Практична цінність проведеного дослідження полягає у аналізі групи осіб юнацького віку центральної і прифронтової частини України, для оцінення впливу воєнного стану на емоційну стійкість юнаків та дівчат.

ТРИВАЛИЙ СТРЕС, ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ, ФРУСТРАЦІЙНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ, ЕМОЦІЙНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ, ОСОБИ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.

SUMMARY

Melnyk K.A. Influence of prolonged stress on emotional tolerance in adolescence

Master's qualification work: 75 pages - introduction, three chapters, conclusions, bibliography - 35 references, 2 tables, 2 appendices.

The relevance of the study. Predicting the future during normal life is difficult, and during martial law it is very hard work, because people of youthful age cannot predict what may happen to them even today. People are in a permanent state of stress, which is caused by constant anxiety, arrivals and threatening news. It is necessary to research this during the war to make it easier to work with the finished material later. Martial law can lead to serious stress that affects a person's mental health, and thus can change or distort the perception of the environment.

The object of research is the phenomenon of prolonged stress.

The subject of the study is the impact of martial law on the emotional stability of adolescents in the central and frontline parts of Ukraine.

The purpose of the study is to identify the impact of martial law on the emotional stability of adolescents in the central and frontline areas of Ukraine.

Chapter 1: ‘Theoretical foundations of the study of the phenomenon of long-term stress in adolescents’ defines the essence of the phenomenon of stress, the causes and peculiarities of stress, the impact of stress on the body of adolescents on the basis of theoretical analysis of psychological research.

Chapter 2: ‘An Empirical Study of the Impact of Long-Term Stress Caused by the War Situation on the Emotional Tolerance of Youthful Persons’ substantiates the methodological basis of the study and provides an analysis and interpretation of the results of the empirical study.

Research methods: theoretical and methodological analysis, classification and systematisation of scientific sources, comparison and synthesis of research data; empirical: observation, testing, processing of research results.

The study confirmed the hypothesis that young people living under prolonged stress associated with martial law demonstrate increased emotionality. However, the nature of this emotionality turned out to be more complex than originally anticipated.

The close proximity to the war zone has led to a significant increase in anxiety among young people in Zaporizhzhia compared to Lviv. This indicates the direct impact of war-related stressors on emotional well-being. Although the overall level of anxiety is higher among young people in Zaporizhzhia, there are interesting nuances. In particular, young people from Zaporizhzhia demonstrate more developed skills of empathy and understanding of their own emotions. This suggests that prolonged stress not only increases negative emotions, but can also stimulate the development of certain adaptive mechanisms.

PROLONGED STRESS, EMOTIONAL STABILITY, FRUSTRATION TOLERANCE, EMOTIONAL TOLERANCE, ADOLESCENTS.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ, ОБУМОВЛЕНОГО ВОЄННИМ СТАНОВИЩЕМ, НА ЕМОЦІЙНУ СТІЙКІСТЬ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ 12
1.1. Теоретичний аналіз феномену тривалого стресу 12
1.2. Емоційна толерантність як психологічна характеристика особистості 28
1.3. Вплив тривалого стресу на емоційну толерантність в юнацькому віці 49
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ, ОБУМОВЛЕНОГО ВОЄННИМ СТАНОВИЩЕМ, НА ЕМОЦІЙНУ ТОЛЕРАНТНІСТЬ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ 52
2.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження 52
ВИСНОВКИ 65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 69
ДОДАТКИ 73

ВСТУП

Актуальність дослідження. Прогнозування майбутнього в період звичайного життя важке, а в період воєнного стану це дуже важка праця, тому що особи юнацького віку не можуть прогнозувати, що з ним може статися навіть сьогодні. Люди знаходяться у перманентному стресовому стані, який обумовлений постійними тривогами, прильотами та погрожуючими новинами. Треба це досліджувати в період війни, щоб далі було легше працювати з готовим матеріалом. Військове становище може призвести до серйозного стресу, який впливає на психічне здоров'я особи, а тим самим може змінити або спотворити сприйняття навколишнього середовища.

Осіб юнацького віку, які пережили військові події, можуть стикатися з труднощами у соціальній адаптації після повернення в громаду, яка обумовлена різними думками з приводу воєнного стану, конфлікту не тільки зовнішнього напад на Україну, а і внутрішнього мовні питання, відношення людей до ситуації в країні, дезінформація із різних боків, постійне напруження у прифронтових зонах та в центрі. Дослідження емоційної стійкості може розкрити нам фактори, які впливають на здатність осіб юнацького віку успішно інтегруватися в цивільне життя та подальшого розвитку програм адаптації, стабілізації станів.

Також дослідження впливу воєнного стану на формування фрустраційної толерантності дозволить нам відстежити динаміку психічного здоров'я, рівень емоційного вигоряння в юнацькому віці та довгострокові наслідки для психічного здоров'я нації.

Взаємозв'язок між стресом та емоційною стійкістю пов'язані складними психологічними механізмами. Люди з високою емоційною стійкістю мають більш ефективні стратегії копінгу. Вони схильні використовувати активні, проблемно-орієнтовані стратегії, такі як пошук інформації, планування дій та соціальна підтримка. Крім того, резилєнтні особистості мають більш

оптимістичний погляд на життя, що допомагає їм зберігати спокій навіть у складних ситуаціях.

Також розуміння впливу стресу на емоційну стійкість осіб юнацького віку може бути корисним для удосконалення системи психологічної - забезпечити більш сприятливе середовище для адаптації та підтримувати у складних ситуаціях, медичної – знання про взаємозв’язок між стресом та емоційною стійкістю допоможе лікарям краще розуміти психологічний стан своїх пацієнтів юнацького віку та розробляти індивідуальний план лікування, соціальна підтримки для осіб юнацького віку - спеціалісти з соціальної підтримки зможуть розробляти програми для юнаків та дівчат, спрямовані на підвищення стійкості до стресу та розвиток навичок саморегуляції.

Об’єкт дослідження - феномен тривалого стресу.

Предмет дослідження – вплив воєнного стану на емоційну стійкість осіб юнацького віку центральної і прифронтової частини України.

Мета дослідження – виявити вплив воєнного стану на емоційну стійкість осіб юнацького віку центральної і прифронтової чистини України.

Гіпотеза: Ми припускаємо, що у студентів юнацького віку, які переживають тривалий стрес пов'язаний із воєнним станом на прифронтовій території Запоріжжя, спостерігається збільшена емоційність. На відміну від студентів юнацького віку які проживають в Львові в період воєнного стану, що свідчить про вплив стресу на емоційну стійкість.

Тривалий стрес, пов'язаний з військовими діями, може сприяти розвитку аспектів емоційного інтелекту, таких як емпатія та здатність розпізнавати емоції інших людей, як механізмів адаптації до складних умов. Розвиток одних аспектів емоційного інтелекту може відбуватися за рахунок інших. Наприклад, підвищена емпатія у студентів із Запоріжжя може бути пов'язана з меншою здатністю до саморегуляції емоцій.

Доступ до соціальної підтримки, психологічної допомоги та інших ресурсів може впливати на розвиток емоційного інтелекту. Студенти зі Львова,

маючи більший доступ до таких ресурсів, можуть демонструвати більш високий рівень самомотивації.

Розвинені навички емоційного інтелекту можуть сприяти кращій соціальній адаптації, формуванню міцних соціальних зв'язків та успішній інтеграції в суспільство.

Завдання дослідження:

Виявити вплив воєнного стану на емоційну стійкість юнаків та дівчат центральної і прифронтової чистини України; дослідити зв'язок між тривалим воєнним стресом та емоційною стійкістю осіб юнацького віку; проаналізувати результати дослідження; зробити висновки стосовно відмін емоційної стійкості юнаків та дівчат із Запоріжжя та Львова.

1. визначити сутність емоційної стійкості осіб юнацького віку
2. Навести психологічну характеристику юнацького віку
3. Проаналізувати як воєнний стан впливає на емоційну стійкість осіб юнацького віку.
4. Провести комплексне емпіричне дослідження емоційної стійкості осіб юнацького віку які знаходяться у Запоріжжі та Львові.
5. Проаналізувати результати дослідження
6. Зробити висновки стосовно відмін емоційної стійкості юнаків та дівчат із Запоріжжя та Львова.

Методи дослідження: теоретичні теоретико- методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування, обробка результатів дослідження.

Наукова новизна полягає у виявленні впливу воєнного стану на емоційну стійкість та формування фрустраційної толерантності у юнаків та дівчат, для подальшої стабілізації стану.

Практична цінність проведеного дослідження полягає у аналізі групи осіб юнацького віку центральної і прифронтової частини України, для оцінення впливу воєнного стану на емоційну стійкість юнаків та дівчат.

Особи юнацького віку, які переживають воєнні події в своїй країні схильні до сильного емоційного стресу. Він обумовлений постійними повітряними тривогами, загрозою виходити на вулицю, тому що є вірогідність прильоту ,Також через ці події відбувається феномен постійної невизначеності у майбутньому. Це відіграє великий вплив на самосприйняття та здатність успішно інтегруватися в цивільне життя.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерелсторінок – вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел – з 35 найменувань та 2 додатки, загальний обсяг основного тексту 75 сторінка робота містить 2 таблиці.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ, ОБУМОВЛЕНОГО ВОЄННИМ СТАНОВИЩЕМ, НА ЕМОЦІЙНУ СТІЙКІСТЬ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1. Теоретичний аналіз феномену тривалого стресу

Психологічні наслідки сучасної війни є складним і багатогранним питанням, що має далекосяжні наслідки як для окремих людей, так і для суспільства в цілому. Конфлікт, що триває, висвітлив руйнівний вплив стресу на психічне і фізичне здоров'я, що призводить до сплеску психічних розладів і загального погіршення якості життя. Дослідження феномену стресу являється актуальним завданням сучасної психології яка попри все розвивається в умовах военного конфлікту. Психологічний стан і психічне, фізичне здоров’я під час війни схильне до сильної втоми, тривоги, спустошенню та паніці, ці чинники дуже виснажують психіку. Війна негативно впливає на особистісні стосунки, само сприйняття та різні життєві сфери. Аналізуючи джерела ми зрозуміли, що війна значно впливає на виникнення й тяжкість психічних розладів. Наразі тему стресу вивчають в різних сферах, в умовах війни стрес розповсюджений феномен. Психологічні наслідки війни виходять за межі безпосередньої зони конфлікту, впливаючи на людей і громади по всьому світу. Вкрай важливо продовжувати досліджувати багатогранну природу стресу та його вплив на психічне здоров'я, щоб розробити ефективні стратегії профілактики, втручання та відновлення.

У першому розділі ми детально розглянемо теоретичні основи феномену стресу. Зокрема ми проаналізуємо поняття стресу та його прояви. Багатогранне явище стресу, складна взаємодія біологічних, психологічних і соціальних факторів, має глибокі наслідки для індивідуального благополуччя і суспільного здоров'я. Цей розділ заглиблюється в складну природу стресу, досліджуючи

його різноманітні прояви, глибинні механізми і далекосяжні наслідки, особливо в контексті досвіду воєнного часу.

Стрес, повсюдний аспект людського досвіду, виникає як реакція організму на сприйняті загрози чи виклики. Він охоплює широкий спектр фізіологічних і психологічних реакцій - від гострих, короткочасних реакцій до хронічних, довготривалих станів. Гострий стрес, часто викликаний безпосередньою небезпекою або значними життєвими подіями, мобілізує ресурси організму для швидкого реагування. На противагу цьому, хронічний стрес, що виникає внаслідок тривалого впливу стресорів, може призвести до стійкого стану підвищеного збудження, що потенційно загрожує фізичному та психічному здоров'ю. Наведемо типи стресу гострий, хронічний, епізодичний, єустрес та їх особливості. Більш детально розглянемо психологічні наслідки, фактори які підвищують ризик розвитку психічних розладів у воєнний час. Механізми виникнення стресу на біологічному рівні. Вплив місцезнаходження під час бойових дій.

Поняття «стрес» з’явилося в сфері механіки та відображало воно здатність конструкцій і тіл протистояти силі навантаження. Кожна конструкція володіє межею міцності, перетин такої межі призводить до руйнування механізму [7].

Термін стрес вперше з’явився в інженерній галузі для опису фізичного навантаження на структуру. Гарвардський фізіолог Уолтер Кеннон в книзі «Бий або біжи» вперше описав симпатичну реакцію нервової системи на стресовий фактор [1].

Однак у 1936 році Ганс Сельє у статті «Синдром, спричинений різними шкідливими агентами» в якій науковець описав експерименти які він проводив зі щурами, там він і розкрив поняття «стрес». Спочатку була назва «адаптивний синдром», потім «стрес». Стресором Сельє називав зовнішній подразник та казав що величина виміру стресу для кожного своя.

Ганс Селье проводив експерименти над мишами він вводив за допомогою щеплення кортизол та слідкував за їх перебуванням. У щурів через деякий час

починали з’являтися виразки шлунку. Після цього він прийшов до висновку що стрес впливає на фізіологічний стан організму [2].

Стрес- як стан дисгармонії та протидіється складно зв’язаних між собою поведінкових реакцій, які націлені на відновлення та підтримку гомеостаза, який в свою чергу під дією стресу знаходиться під загрозою. Адаптивна реакція кожної людини на стрес обумовлюється генетичними, екологічними, віковими факторами.

Хронічний стрес може викликати негативний вплив на фізіологічні функції зріст, метаболізм, імунну систему також розвиток особистості та поведінку важливий пренатальний період, тому що саме в цьому періоді формуються матриці адаптивної реакції на стрес. Матриці відповідають за пластичність стресової системи та стійкості до стресорів. Пренатальне середовище відіграє вирішальну роль у формуванні сприйнятливості людини до стресу в подальшому житті. Під час цього періоду формування закладається фундамент системи реагування організму на стрес. На цю складну систему, яка відповідає за адаптацію до складних обставин, можуть суттєво впливати різні фактори, в тому числі і материнський стрес. Хронічний вплив стресу під час вагітності може потенційно вплинути на розвиток системи реагування на стрес, що може призвести до змін у її функціонуванні. Ці зміни можуть мати довготривалі наслідки, впливаючи на вразливість людини до розладів, пов'язаних зі стресом, та її здатність справлятися з несприятливими обставинами.

Механізм стресу полягає в тому, спочатку стресова система стримує велику кількість відчуттєвих сигналів вони переходять за допомогою лімбічних сигналів та крові в центр системи стресу. Активуються усі адаптивні функції організму, через це кисень та різні поживні речовини поступають у центральну нервову систему та частини тіла які знаходяться в напрузі. Реакція організму на стрес - це складний фізіологічний процес, який включає каскад гормональних і нейронних сигналів. Коли мозок стикається з відчутною загрозою, він активує низку механізмів, щоб підготувати організм до дії. Це включає вивільнення

гормонів стресу, таких як кортизол і адреналін, які збільшують частоту серцевих скорочень, кров'яний тиск і рівень цукру в крові. Ці фізіологічні зміни можуть бути корисними в короткочасних ситуаціях, таких як раптова небезпека, але тривалий або хронічний стрес може мати негативні наслідки для здоров'я.

Стрес також дуже корисний, навіть приємний, він дає позитивні стимули для емоційного та інтелектуального розвитку. Позитивні стресори можуть стимулювати мозок і сприяти зростанню та розвитку. Однак важливо ефективно управляти стресом, щоб уникнути його негативних наслідків.

Гіпоталамус та ствол мозку грають ключову роль, відповідають за центральну регуляцію стресової реакції. Нейрони паравентрикулярного ядра гіпоталамуса, продикуючі кортикотропин-рілізінг гормони(CRH), який відповідає за ініціацію нейроендокринної реакції на стрес [9].

Складна робота людської психіки, складна взаємодія свідомих і несвідомих сил, глибоко впливає на наше переживання стресу. Фундаментальна праця Фройда висвітлила існування величезного, прихованого царства бажань, потягів і невирішених переживань, які живуть у підсвідомості. Ці поховані залишки минулого можуть мати значний вплив на наші сьогоднішні думки, емоції та поведінку.Психоаналіз та розуміння стрессу, людську психіку регулює свідомість, яка відповідає за поведінку людини. Фрейд зазначав, у підсвідомості прихований великий «пласт» не усвідомлюваних прагнень, бажань та потягів. Також активні переживання які людина зазнає під час насиченої стресом ситуації, яку вона повністю не прожила фіксуються, зазнають витіснення у несвідоме та продовжують впливати на психічне життя особистості.

Розуміючи основні причини стресу люди можуть розвинути здорові механізми подолання. Заглиблюючись у глибини несвідомого, ми можемо отримати цінне розуміння першопричин стресу. Ці глибинні патерни, часто сформовані минулим досвідом і невирішеними конфліктами, можуть викликати емоційні реакції, які можуть бути не одразу очевидними. Через процес

самоаналізу та дослідження люди можуть краще зрозуміти власний психологічний ландшафт і навчитися справлятися зі стресом у більш конструктивний спосіб. Реакція стрес ґрунтується на невідомих патернах розвинулися під плином час. Отримавши уявлення про похождення своїх емоційних реакцій, люди можуть навчитися керувати своїми емоціями та виражати їх у більш здоровий спосіб, знизуючи рівень стресу.[6]

Стрес – це мобілізаційна реакція організму на подразливі чинники. Вона проявляється в різних формах у вигляді емоцій, фізичних проявів та психічно, ця реакція допомагає організму адаптуватися до змін більш екологічно.

Стрес може виникати під час контакту в соціумі або під час незвичайних для людини подій, також стрес повертає людину у звичайні умови існування.

На фізіологічному рівні сигнал від мозку, переходить у наднирки які звільнюють гормони стресу кортизол і адреналін. Під дією цих гормонів організм людини задіює всі свої збереження, м’язи наповнюються кров’ю та активуються, реакція стає більш швидка, людина стає стійка до великих навантажень, знижується больовий поріг. Такі характеристики допомагають людини зберегти своє життя при незвичайних умовах, коли загроза проходить, тіло розслабляється.

Стрес і тривога є природною реакцією на загрозливі події. Коли гормони стресу визволилися, серце починає битися дуже швидко щоб збагатити кінцівки кров’ю. Цей процес допомагає людині зібратися та підготуватися до самозахисту. Дихання прискорюється і кров’яний тиск зростає. У той же час почуття стають більш чутливими, організм задіює свої ресурси щоб надати енергію усьому тілу. Процес відбувається швидко і це є стрес.

Тобто організм реагує таким чином:

- Мигдалеподібне тіло у мозку виявляє загрозу і направляє сигнали до гіпоталамуса.
- Гіпоталамус у свою чергу вивільнює гормони стресу, в першу чергу кортизол та адреналін, вивільнює гіпоталамус їх із надниркових залоз.

- Далі гормони викликають низку змін: збільшується серцебиття, підвищується кровяний тиск, прискорюється дихання, мязи напружуються, травлення уповілюнюється, почуття загострюються.

Тривога- це реакція організму на стрес. Вона відчувається як дистрес, занепокоєння або страх та тримає напоготові та в тонусі весь організм. Тривога може виникнути, коли хтось стикається з емоційною або фізичною загрозою і організм активує усі процеси для подолання тривоги.

Когнітивні почуття стрес може погіршити як короткострокову, так і довгострокову пам'ять. Це може ускладнити пригадування інформації, засвоєння нових знань та збереження інформації. Також він може ускладнити зосередження на завданнях, що призводить до зниження продуктивності та збільшення кількості помилок.Стрес може затьмарювати судження і призводити до прийняття імпульсивних рішень без урахування потенційних наслідків. Сприяти виникненню негативних думок, таких як занепокоєння, песимізм і невпевненість у собі.

При очікуванні неприємних подій стрес впливає на фізичні відчуття стрес може погіршити здатність мозку утворювати нові нейронні зв'язки, перешкоджаючи навчанню та пам'яті. Стрес порушує баланс нейромедіаторів, таких як дофамін і серотонін, які необхідні для регуляції настрою та когнітивних функцій. Тривалий стрес призводить до зменшення гіпокампу - ділянки мозку, критично важливої для пам'яті та навчання.

Тривога призначена для внесення змін того що хвилює, а страх для забезпечення безпеки. Стрес є тимчасовою реакцією на гостру загрозу, тривога- це більш тривалий стан підвищеного збудження. Тривога часть виникає, коли загроза має хронічний характер або орієнтується на майбутньє. Тривога не має ідентифікованого тригера, може довго впливати на людину. Стрес і тривога реагують однаково на загрозу «бий або біжи» ця реакція забезпечує зосередженість пильність та швидку реакцію на незнайомі події. Тож тут можна підсумувати що різниця між стресом і тривогою така:

Стрес – тригер у стресу це конкретна подія або ситуація, короткострокова тривалість впливу, інтенсивна реакція, і емоційні прояви виражаються у страху гніві та розчаруванні.

Тривога – спрямована на майбутньє занепокоїння або минулий травмуючий досвід, достатньо довготривалий вплив, фізіологічна реакція низкого ступеня доволі стійка [5].

Фізіолог І. П. Павлов, який за допомогою експерименту з собакою описав реакцію організму на подразник. Революційні експерименти Івана Павлова з собаками заклали основу для розуміння класичного обумовлення. Поєднуючи нейтральний стимул (наприклад, дзвінок) з безумовним стимулом (їжею), він продемонстрував, як можна викликати умовну реакцію (слиновиділення) лише за допомогою нейтрального стимулу. Цей принцип має далекосяжні наслідки для розуміння людської поведінки та навчання. Також він виділив чотири типи нервової діяльності: сильний врівноважений рухливий(СВР), сильний врівноважений інертний(СВІ), сильний неврівноважений(СН) та слабкий. Тип нервової системи це набуте та передані генетично властивості нервової системи що відповідають за поведінкові реакції на зовнішні або внутрішні подразники.

Стрес- це повсякденний феномен, який спонукає нас до реакції на будь-які дії. Стрес впливає на психічне та фізіологічне благополуччя, але сама людина вирішує яка буде реакція на такий феномен.

Джерелом стресу можуть бути грошові питання, відносини з оточуючими, повсякденні питання та під час війни надії в завтрашньому дні та безпека.

Існує чотири типи стресу:

- Гострий стрес який може призвести до розчарування або формування травми він не схожий на звичайний може виникати при порожньо транспортній пригоді, нападі та природні лиха.
- Хронічний стрес- такий стрес зустрічається нам щодня конфлікт, тяжка робота, зруйновані плани.

- Епізодичний гострий стрес- це стрес який виникає періодично але протягом часу повторюється домашнє насильство, хвороба, жорстоке відношення зі сторони оточуючих, війна та конфлікти.
- Еустрес- це позитивний стрес він насичує нас приємними відчуттями, це може бути перемога у змаганнях, нові враження.

Стрес стає все більш поширеною проблемою в сучасному швидкоплинному світі. Хоча гострий стрес може бути корисним, хронічний стрес може мати згубний вплив на фізичне та психічне здоров'я. Він може сприяти виникненню цілої низки проблем, зокрема:

- Хвороби серця, високий кров'яний тиск, ослаблена імунна система, проблеми з травленням
- Тривога, депресія, безсоння, труднощі з концентрацією уваги
- Дратівливість, зловживання психоактивними речовинами, соціальна ізоляція [3].

У 2024 році стрес оточує людей із усих сторін це новини, різні події, швидкий розвиток оточення, багата кількість інформації, це дуже впливає на організм та розвиток гострого стресового розладу.

Чинники по яким можна впізнати стрес або стресовий розлад:

- Реакції організму: безсоння, нервозність, тимчасове зниження працездатності організму, збільшення частоти серцевих скорочень понад 90 ударів у хвилину, больові відчуття, уповільнюється робота травної системи.
- Емоційні прояви: стан нервового збудження, відчуття невизначеності, знижується чутлива функція кінцівок, невпевненість у скоєних діях або відчуженість, знижується рівень задоволення.
- Мисленнєві процеси: неприємні сновидіння, не сконцентрованість, невпевненість, зацикленість на негативних думках.
- Реакція на соціум: невпевненість у порядності та доброзичливості інших, нервова збудливість, проблеми у виконанні буденних дій [4].

Когнітивні ознаки стресу, стрес впливає на мозок таким чином, людина забуває або когнітивно змінює ситуації які вона пережила, вони можуть бути пов’язані зі стресовими подіями. Під час такої ситуації, організму потрібно розділяти сили на багато завдань, це призводить до помилкових дій. Стрес може призвести до ригідного стилю мислення. Коли людина перебуває в стресі, вона втрачає багато енергії, і задля накопичення сил приймає рішення за звичкою.

- Труднощі з концентрацією та зосередженістю, обумовлені розсіюванням уваги під дією стресу.
- Думки по занепокоєння
- Стрес призводить до імпульсивності.

Люди які перебувають у стані стресу, менш точні ніж ті які не мають жодних стресових факторів.

Хронічний стрес може викликати запальну реакцію, погіршення мислення, когнітивних здібностей і деменції в майбутньому. Запалення та після запальний ефект погіршують ендокринні функції, порушення роботи гіпокампу стресові гормони змінюють нейронні зв’язки [10].

Тривалий стрес у осіб юнацького віку - це стан, який виникає, коли юнаки та дівчата протягом довгого часу піддається впливу тривожних новин які ми щодня отримуємо з медіа-ресурсів, переживання за своє життя, життя оточуючих та близьких усі ці фактори погано впливають на нашу психіку, роблять її вразливою та негативно виражаються на психічному, фізичному здоров’ї, а також на розвитку та становленні особистості. Постійне знайомство з тривожними новинами та невизначеністю може призвести до посилення тривоги та депресивних симптомів. Стрес порушує когнітивні функції, через що підліткам буде важко зосередитися на шкільних чи інших завданнях.

Підлітки відчувають перепади настрою, дратівливість і спалахи гніву або смутку. Стрес може призводить до соціальної ізоляції, оскільки підлітки можуть віддалитися від друзів і родини. Довгий вплив стресу знижує самооцінку та збільшує негативні розмови про себе. Хронічний стрес може

пригнічувати імунну систему, роблячи підлітків більш сприйнятливими до хвороб. Труднощі із засинанням, збереженням сну або частими пробудженнями можуть порушити режим сну та негативно вплинути на загальний стан здоров'я. Через це можуть виникати головні болі, болі в животі та м'язова напруга є поширеними фізичними проявами стресу. Деякі підлітки можуть вдаватися до наркотиків або алкоголю, щоб подолати стрес.

Стрес може перешкоджати розвитку мозку, впливаючи на когнітивні здібності та емоційну регуляцію. Також він ускладнює підліткам розвиток здорових стосунків і соціальних навичок, стрес може збільшити ризик розвитку розладів психічного здоров'я, таких як тривога, депресія та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Зараз суспільство розвивається дуже швидко, у багатьох підвищені очікування від юнаків та дівчат. Швидкий розвиток інформаційного та соціального простіру створює напругу у когнітивних, комунікативних, емоційних сферах тощо. І знаходячись в напрузі у багатьох осіб юнацького віку зростає вірогідність збільшення нервово-психічних розладів і соматичних захворювань.

Суспільство часто покладає нереалістичні очікування щодо успішності в навчанні, що призводить до стресу та тривоги. Гостра конкуренція за вступ до коледжу та стипендії може ще більше підвищити рівень стресу. Постійний перегляд підібраних зображень у соціальних мережах може призвести до почуття неадекватності та низької самооцінки. Переслідування та залякування в Інтернеті можуть мати серйозні психологічні наслідки, зокрема депресію та тривогу.

Цілодобовий доступ до інформації може призвести до перевантаження інформацією та труднощів із фільтрацією важливої інформації, тиск постійного зв'язку може призвести до тривоги та порушень сну.

Занепокоєння щодо майбутніх перспектив роботи та фінансової стабільності може викликати стрес і занепокоєння. Батьківський стрес і фінансові труднощі можуть вплинути на психічне здоров'я підлітків. Тривалий

стрес може спровокувати або погіршити тривожні та депресивні розлади. Стрес може сприяти розвитку розладів харчової поведінки, таких як нервова анорексія та нервова булімія.

Ми проаналізували статтю, вплив стресу невизначеності на психічні розлади студентів Китаю. У статті описувалося дослідження метою якого було виявити взаємозв'язок між типами стресу і психічним здоров'ям студентів, виявлення впливу стресорів на проблеми психічного здоров'я та вивчення важливої ролі стресу. Дослідження проводили за допомогою великої кількості студентів з різних міст та навчальних закладів. Результати дослідження показали, що вік, стать, спеціальність, місцезнаходження і тип університету були корелятами психічних розладів у студентів. Підводячи підсумки можна зазначити що чим більше сприймаємий стрес від невизначеності, тим вище рівень розповсюдженості психічних розладів. В Україні особи юнацького віку переживають стрес невизначеності через стан війни в країні, тому це дослідження дозволяє нам зробити акцент на психічному стані юнаків та дівчат [8].

Ми вже зазначали, що підлітковий вік — це період значних фізичних і психологічних змін, відзначений підвищеною емоційною інтенсивністю. Ця підвищена емоційність є складною взаємодією біологічних, когнітивних і соціальних факторів. Особи юнацького віку більш емоційні ніж дорослі, це обумовлюється внутрішніми змінами в тілі, швидким розвитком та іншими факторами тому юнаки та дівчата більш гостро реагують на стресові фактори. Це може призвести до тривожності, депресії, дратівливості, апатії, відчуття безнадійності.

Сплеск гормонів, особливо статевих, під час статевого дозрівання може призвести до перепадів настрою, дратівливості та підвищеної чутливості. Мозок підлітка все ще переживає значний розвиток, особливо в сферах, пов'язаних з регуляцією емоцій і прийняттям рішень. Це може призвести до імпульсивної поведінки та труднощів з контролем емоцій.

Підлітки починають мислити більш абстрактно, що може призвести до зростання самосвідомості, ідеалізму та самоаналізу. Вони часто дотримуються високих стандартів для себе та інших, що може призвести до розчарування та розчарування.

Прагнення підійти до однолітків може призвести до тривоги та стресу, особливо коли ви стикаєтеся з соціальним відторгненням або відчуженням. Підлітки досліджують свою ідентичність і намагаються зрозуміти, ким вони є. Цей процес може бути емоційно бурхливим, оскільки вони можуть відчувати невпевненість і розгубленість. Прагнчи до більшої незалежності, вони можуть конфліктувати з батьками та іншими авторитетними особами.

В наш час відбувається багато змін соціально-економічних, політичних це поширює кризові процеси в суспільстві. Це ускладнює спілкування, тому що треба притримуватись нейтральності діалогу, щоб не зачепити почуття іншої людини. Особливо вразливими до таких змін є особи юнацького віку, тому що навіть під час розмови юнаки та дівчата можуть находитись в постійній напрузі що згодом дуже виснажує з’являється відчуття занепокоєння, дискомфорту та тривоги.

Швидкі темпи суспільних змін у поєднанні з посиленням соціальної та політичної поляризації значно вплинули на міжособистісне спілкування, особливо серед молоді. Це складне середовище може призвести до підвищеної напруги, тривоги та дискомфорту під час розмов. Зростаюча поляризація суспільного дискурсу може ускладнити участь у конструктивному діалозі, оскільки люди можуть відчувати тиск, змушений відповідати певним точкам зору. Страх бути неправильно зрозумілим або неправильно представленим може перешкоджати відкритому спілкуванню, що призводить до самоцензури та уникання делікатних тем. Підлітки, зокрема, дуже чутливі до соціальних сигналів і можуть важко керувати своїми емоціями в напружених ситуаціях. Поширеність соціальних медіа та онлайн-платформ може загострити непорозуміння та конфлікти, оскільки нюанси спілкування можуть бути втрачені під час цифрової взаємодії.

Постійна напруга та страх перед соціальним конфліктом можуть призвести до підвищення рівня занепокоєння та стресу. Зусилля, необхідні для підтримки нейтрального та необразливого спілкування, можуть емоційно виснажувати. Страх перед соціальним конфліктом може призвести до соціального відходу та ізоляції. Невпевненість у собі та низька самооцінка можуть виникати через уявлення про те, що людина не має навиків у соціальних взаємодіях.

Якщо розглядати тривожність як індивідуальну рису, то ми можемо її описати за такими рисами схильність до надмірного хвилювання, стан тривоги в різних ситуаціях, які на дімку особи загрожують розчаруванням неприємностями та невдачами.

Тривожність впливає на багато фактори розвитку особистості а саме на мотивація, рішучість, самооцінка, працездатність та стресостійкість. І людина просто втрачає багато радощів життя через такий фактор як тривога. Коли тривога проявляється як стійка риса особистості, вона може суттєво впливати на різні аспекти життя людини. Як ви зазначали, люди з високим рівнем тривоги часто відчувають, схильність надмірно турбуватися про майбутні події, навіть про ті, які малоймовірні. Поширений страх зробити помилку або зазнати невдачі, що може перешкоджати особистому та професійному зростанню, схильність до самокритичних і самопограшичних думок, постійне відчуття напруги та неспокою.

Високий рівень тривоги може призвести до зниження мотивації, оскільки люди можуть боятися невдач або відмови. Хронічна тривога може підірвати самооцінку, оскільки люди можуть сумніватися у своїх здібностях і цінності. Тривога може погіршити продуктивність у різних сферах, наприклад, у навчанні, роботі та соціальних взаємодіях. Особи юнацького віку з високим рівнем тривоги можуть бути менш стійкими до стресу, відчуваючи посилені емоційні та фізичні симптоми. Тривога може перешкоджати соціальній взаємодії, оскільки люди можуть уникати соціальних ситуацій або боятися

відмови. Надмірне занепокоєння та нерішучість можуть ускладнити прийняття рішень, що призведе до зволікання та втрачених можливостей.

Особливості тривалого стресу у осіб юнацького віку. Юнаки та дівчата більш емоційні, ніж дорослі, тому вони можуть гостро реагувати на будь які ситуації, навіть самі звичайні ситуації може їх привести до емоційного спалаху. Також це відбувається тому що у осіб юнацького віку немає повністю сформованих механізмів подолання стресу, тому їм може бути важки справлятись з ними самостійно.

Тривалий стрес може призвести до виникнення суїцидальних думок, найчастіше вони виникають по причині неприйняття, цькування, нехватки уваги зі сторони друзів чи батьків. Перша любов теж сюди відноситься, тому що як ми вже казали, у юнацькому віці все забарвлено емоціями.

Розглянемо симптоми тривалого стресу у осіб юнацького віку, вони бувають:

Фізичні - втома м’язові болі, порушення сну, зміни апетиту, головні болі;

Психологічні - тривожність, дратівливість, депресія, проблеми з концентрацією уваги, втрата інтересу до життя, відчуття безнадійності;

Соціальні - Ізоляція від інших людей, проблеми у спілкуванні, конфлікти на роботі або вдома.

А також зміна поведінки - агресія, ризикована поведінка, зловживання психоактивними речовинами.

Важливо також розглянути резильєнтність – це поняття дуже важливе по відношенню до стресу, воно ототожнює здатність людини залишатися у стабільному стані при стресових ситуаціях. Підвищення резильєнтності допомагає нам втриматися при минулому поганому досвіді та встояти при сильних стресових ситуаціях. Тобто резильєнтність як сукупність різних навичок таких як віра в себе, витривалість, рішучість та впевненість, допомагає вирішувати проблеми не втрачаючи контролю над ситуацією. При низькій резильєнтності, травмівні події можуть здаватися дуже важкими та невирішуваними.

Резильєнтність справді є вирішальним фактором у пом’якшенні негативного впливу стресу. Він символізує здатність відновлюватися від труднощів і адаптуватися до складних обставин. Розвиваючи резильєнтність, люди можуть краще справлятися зі стресом, підтримувати емоційну рівновагу та досягати позитивних результатів. Компоненти сучасної резильєньності:

- Сильне почуття власної гідності та віра у свої здібності можуть допомогти людям впоратися зі стресом і невдачами.
- Позитивний погляд на життя може допомогти людям зосередитися на рішеннях, а не на проблемах.
- Здатність пристосовуватися до змін і невизначеності може допомогти людям долати стресові ситуації.
- Ефективні навички вирішення проблем можуть допомогти людям знайти творчі рішення проблем.
- Міцні соціальні зв’язки можуть надати емоційну підтримку та допомогти зменшити наслідки стресу.

Для того щоб підвищити резильєнтність треба змінити сприйняття труднощів, замість зациклення на негативних думках, потрібно побачити ситуацію з різних сторін та побачити у проблемі можливість для особистісного успішного росту та формування, потрібно фокусуватися на позитивних думках. Також не завадить регулярний спорт та час на відпочинок, міцні соціальні контакти, розширення своїх навичок та розвиток здібностей. Не бійтеся звертатися за допомогою до фахівців та близьких людей.

Тож підведемо цідсумки стосовно розділу теоретичний аналіз феномену тривалого стресу. З вищезазначеної інформації ми можемо зробити висновок, стрес це дуже багатогранне явище яке залишило відбиток у багатьох наукових дисциплінах, однак коріння сягають у механіці та фізіології. Ганс Сельє започаткував концепцію стресу, вона стала фундавентальною для розуміння фізіологічних та психологічних процесів реакції організму на стресори. Вплив стресу. Вплив війни на психічне здоров’я наразі є одним із найактуальніших питань психології наразі. Воєнні дії викликають у сіспільства хронічний стрес,

що призводить до формування різних психічних розладів та залишає негативний відбиток на психіці осіб юнацького віку та на їх формуванні у подальшому.

Психологічні і біологічні компоненти включає у себе механізм виникнення стресу. Гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова вісь відіграє ключову роль у регуляції стресової реакції, а психоаналітична концепція підсвідомості доповнює розуміння психологічних аспектів стресу. Генетика відіграє теж достатньо значну роль у формуванні індивідуальних реакцій на стрес, за допомогою хромосом людям передаються властивості психіки від мати та батька і це визначає наскільки людина схильна до стресу і як вона долає його.

Розуміння стресу відіграє ключову роль у можливості розробки ефективних стратегій профілактики та подолання негативних наслідків. Свідоме переживання причин і механізмів стресу дозволяє формувати та розвивати здорові копінг-стратегії то зменьшує рівень стресу. Такі реакції як стрес і тривога є звичайними реакціями на стресори, від самих незначних до психологічних навантажень. Незважаючи на фізіологічну схожість тривоги та стресу, вони мають відмінності. Тривога може бути викликана розмитим страхами і вона більш тривала, а стрес викликаний конкретним тригером і він має більш короткочасну дію.

Сучасний світ також не виключення і темп розвитку інформаційних технологій та їх вплив на нас дуже великий та швидкий. Інформаційне перенавантаження, швидкий темп життя та соціальні виклики і війна, в купі посилюють рівень стресу у молоді, що може призволити до розвитку психічних розладів. Юнацький вік характеризіється підвищеною емоційністю та вразливістю до стресів, це обумовлено фізіологічними, психологічними та соціальними чинниками.

Тривожність у осіб юнацького віку є індивідуальною рисою, яка несе вплив на мотивацію, самооцінку, соціальні взаємовідносини. Тривалий стрес може призводити до розвитку негативних наслідків, таких як депресія, сіїцідальні думки та порушення поведінки. Резильєнтність виступає ключовою

фігурою, яка допомагає особам юнацького віку успішно подолати стресові ситуації. Розвиток резилєнтності передбачає формування тільки позитивних навичок подолання труднощів та соціальної підтримки.

Тож як ми вже зрозуміли тривалий стрес впливає на біологічні, психологічні, соціальні фактори. Наслідки такого впливу можуть бути дуже травмівними, а інколи і призводити до неминучих наслідків. Для вирішення проблеми впливу стресу необхідна рання діагностика, комплексна психологічна допомога,створення сприятливого соціального оточення та розвиток резильєнтності.

1.2. Емоційна толерантність як психологічна характеристика особистості

Для більш детального вивчення цього питання ми розібємо назву на підпункти та вирішимся з поняттями емоцій, толерантності, емоційної толерантності як психологічної характретистики особистості. Також роздеремо фізіологію та як все відбувається на хімічному рівні, з соціальної точки зору та звернемося до історії.

Емоції – це серія хімічних реакцій які відбуваються у мозку, вони контролюють складну взаємодію нейромедиаторів та гормонів. Наш мозок вивільняє гормони: серотонін, дофамін, ендорфін та окситоцин. Гормони, регулюють нашу поведінку думки та емоції.

Серотонін відповідає за відчуття стабільності, щастя та благополучча його називають «нейромедіатором позитиву». Зявляється він за допомогою триптофану та вивільнюється, коли ви відчуваєте задоволення чи важливість, також він герулює сон і апетит. Нейромедіатор серотонін виробляється у всій травній системі, торомбоцитах та ЦНС. Серотонін підвищується від поживної їжі, сонячних променів, фізичних вправ.

Дофамін відповідає за винагороду, виробляється він у гіпоталамусі він відповідає за задоволення. Дофамін транспортує повідомління між нервовими

клітинами. Ця система відповідає за задоволення та мотивацію. Дофамін підвищується від медитиції, музики також фізичних вправ та достатній сон. Дофамін і серотонін відрізняються місцем росположення дофамін виробляється у мозку, серотонін переважно у кішківнику. Також дофамін впливає на мотивацію і змушує бути пильними, серотонін регулює сон та заспокоює тривогу [18].

Ендорфін, пептид з 31 амінокислоти, в основному синтезується в передній долі гіпофіза та відщеплюється від проопіомеланокортину, його більшої молекули-попередника. β-ендорфін може вивільнятися в кровообіг із гіпофіза або може проникати в ділянки мозку через нервові волокна. Було продемонстровано, що фізичні вправи достатньої інтенсивності та тривалості підвищують рівень циркулюючого β-ендорфіну [16].

Оксітоцин – це гормон він виробляється у гіпоталамусі виділяється гпофізом у кров. Також його називають «гормоном любові». Також окситоцин складається із девяти амінокислот та вивільнюється при пологаг для зменьшення больових вілчуттів також у соціально-емоційних процесах, приналежний зв'язок. Кортизол – це глюкокортикоїдний гормон, вивільнюється із надниркової залози. Він контролює реагування організму на стрес, також артеріальний тиск, метаболізм і рівень цукру [17].

Гормони впливають на наші емоції таким чином, наші допоміжні органи такі як мигдамина, гіпокамп або гіпоталамус та інші виробники гормонів вивільнюють свої резурси, далі сигнал предається по організму включаючи нашу фізіологічні процеси та емоції. Гормони взаємодіють з гормонами в мозку, змінюючи наші мисленневі процеси. Гормони також впливають на серцево-судинну систему. Також це може робити і в іншу сторону нащі емоції можуть впливати на вироблення гормонів.

Вище ви вже казали про кішківник, більш детально розглянемо вплив мікробіома кішківника на настрій. Мікробіом може нашкодити або бути корисним, він впливає на настрій, особистість, тривогу та навіть психічне здоров’я. Проводили дослідження пілотажне до нього залучили 20 дорослих,

які заповнювали 2-денний журнал харчування. Брали проби мікробіому на першому тижні, потів на другий тиждень впроваджували дієту і спостерігали зміни. Виявилася кореляція між споживанням жиру та білка для зниження депресії та тривоги, збільшення вжитої кількості вуглеводів асоціювалася із збільшенням стресу. Тобта з цього можна зробити висновок, що наш кішківник теж впливає на наше здоров'я, і здорове харчування покращує психічний стан [19].

Дослідження мікробіомів зродило великий вклад у психіатрію та психологію. Віруси, гриби, археї та паразити – вони вибудовують внутрішню мікроорганізацію, взаємодіють між собою. Фактори навколишнього середовища - екологія, мікро хвилі, наявність домашніх творин зелені насадження, море та стиль життя – здорове харчування, куріння, алкоголь, вживання ліків. Складають наш мікробіом та відповідають за наше самопочуття. Саме через покращення способу життя та харчування можна вплинути на внутрішне самопочуття. Кишкові бактерії виробляють нейромедіатори, такі як серотонін і дофамін, які відіграють вирішальну роль у регуляції настрою, тривоги та когнітивних функцій. Мікробіом кишечника взаємодіє з імунною системою, що може впливати на запалення та нейрозапалення, обидва з яких пов'язані з розладами психічного здоров'я. Кишкові бактерії можуть впливати на вироблення гормонів, таких як кортизол, який бере участь у реакції на стрес.

Все більше досліджень показують, що дисбаланс мікробіома кишечника може сприяти різноманітним психічним захворюванням, дослідження показали, що люди з депресією часто мають змінений склад кишкової мікробіоти. Кишкові бактерії можуть впливати на рівень тривоги, впливаючи на виробництво нейромедіаторів і імунну функцію. Деякі дослідження пов'язують дисбактеріоз мікробіому кишечника з розладом спектру аутизму, зростає кількість доказів того, що мікробіота кишечника може відігравати певну роль у розвитку нейродегенеративних захворювань, таких як хвороба Альцгеймера та Паркінсона [21].

Емоції і особистість, мають дуже тісний звязок та впливають на життя людини. Емоції та особистість — тісно пов’язані між собою та формуючі наш досвід протягом усього життя. Загалом емоція – це почуття, вираження, реакція на певну ситуацію. Також особистість людини складається з генетичних чинників, досвіду у різних емоційних ситуаціях. Особа переживає різні події яку далі призводять до певного формування у особистісних реакціях. Визначену звичку чи характеристику особистості формує багатий досвід у переживаннях емоцій. За інтенсивності вибудови емоційної характеристики у особистість, такі емоції як гнів, тривога, негативний та позитивний афекти, за деяких обставин можуть відображати риси особистості. Емоції впливають на прийняття рішень і на пізнання. Також вино мають вплив на когнітивні здібності людини та її поведінку. Емоції мають великий вплив на формування особистості і навіть на соціальні відношення та статус людини під час спілкування. Емоції — це складні фізіологічні, поведінкові та когнітивні реакції на внутрішні та зовнішні подразники. Вони охоплюють почуття - радість, смуток, гнів тощо, фізіологічні зміни - частота серцевих скорочень, потовиділення, і зовнішні вираження - вираз обличчя, мова тіла. Повторний вплив певних ситуацій може створити емоційні звички, які впливають на особистість. Наприклад, дитина, яка неодноразово піддається критиці, може розвинути в собі рису характеру страху.

Особистість охоплює характерні для людини моделі мислення, почуттів і поведінки. Це поєднання як генетичної схильності, так і досвіду навколишнього середовища. Емоції є будівельними блоками, які впливають на розвиток особистості. Повторювані емоційні стани можуть закріпитися в рисах особистості. Наприклад, у людини, яка часто відчуває тривогу, може розвинутися риса особистості невротизму.

Емоції можуть значно впливати на когнітивні процеси, такі як увага, пам’ять і прийняття рішень. Наприклад, сильний гнів може затьмарити судження та призвести до імпульсивних рішень. Риси особистості впливають на те, як люди сприймають ситуації та реагують на них. Здатність розуміти,

використовувати та керувати власними емоціями позитивним чином для досягнення цілей і побудови здорових стосунків є ключем до соціального успіху. Особи юнацького віку часто формують судження про інших на основі їхніх емоційних проявів. Вдале управління емоціями може вплинути на наш соціальний статус і успішність спілкування [21].

Аналізуючи дослідження ми виокремили функції емоцій. Емоції кооржинують тілесні, поведінкові, біохімічні та когнітивні зміни і за допомогою такої координації впливають на весь організм. Емоції полярні або позитивні або негативні, також емоції наростають від слабкого стану до сильного. Емоції можуть бути в приорітеті перед іншими процесами наприклад воля. Емоційні стани можуть бути викликані тригерами.

Емоції не є ізольованими подіями. Вони викликають каскад змін у всьому організмі, впливаючи на частоту серцевих скорочень, дихання, потовиділення тощо впливають емоції. Емоціє впливають на нашу поведінку формуючись у жести та міміку, часто відображають наш емоційний стан. Через емоції вивільнюються такі гормони, як адреналін і кортизол, викликається емоціями. Емоції можуть впливати на нашу увагу, пам'ять і прийняття рішень. Емоції діють як центральний диригент, координуючи ці різні системи, щоб підготувати нас до конкретних ситуацій.

Емоції часто класифікують як позитивні або негативні. Однак реальність є більш нюансованою, емоції існують у спектрі від легкого до інтенсивного. Почуття легкого роздратування може відрізнятися від повної люті. Контекст має значення, та сама емоція може мати різне значення залежно від контексту. Іноді ми відчуваємо суміш емоцій одночасно.

Емоції можуть бути потужними мотиваторами, іноді переважаючими над свідомими думками та намірами. Наприклад, сильний страх може змусити вас уникати публічних виступів, навіть якщо ви планували це зробити. Хоча емоції можуть бути сильними, ми певною мірою контролюємо їх. Ми можемо навчитися стратегіям керування своїми емоціями та робити вибір, який відповідає нашим цінностям, незважаючи на наш емоційний стан.

Емоції можуть викликати як внутрішні, так і зовнішні фактори. Внутрішні фактори включають думки, спогади та фізіологічні зміни. Зовнішні фактори, що охоплюють події, взаємодії та чуттєвий досвід. Люди по-різному реагують на подібні ситуації – на їхні емоційні тригери можуть впливати особистість, минулий досвід і культурне походження [22].

Проводили дослідження впливу збудження на відчуття часу при проявленні різних емоцій. Картинки варіювалися за рівнем збудження, тобто високим чи низьким, вони були забарвлені різними емоціями такими як страх або огида, відраза чи смуток. Результати довели продовжуючий ефект сприйняття, що величина збудження зростала з підвищенням забарвленості картинок різними негативними ситуаціями. І виходячи з цього дослідники прийшли до висновку, що збуждення складає основний механізм, який відповідає за вплив емоцій на сприйняття часу. Проте, ефект не зводиться до збудження, тому що зміст картинок відіграє вирішальну роль.

Ми прийшли до висновку, що підвищене збудження, викликане емоційно зарядженими подразниками, може спотворити наше сприйняття часу. Коли ми відчуваємо сильні емоції, позитивні чи негативні, здається, що час минає швидше. Хоча збудження є значущим фактором, специфічна емоція також відіграє свою роль. Негативні емоції, особливо ті, що пов’язані із загрозою або небезпекою, як правило, мають сильніший вплив на сприйняття часу. Це може бути пов’язано з еволюційним значенням цих емоцій у викликанні підвищеної пильності та швидкої реакції. Збудження є потужним фактором, воно не є єдиним визначальним фактором сприйняття часу. Зміст подразників також відіграє вирішальну роль. Наприклад, дуже збудливе, але нейтральне зображення може не мати такого ж впливу на сприйняття часу, як емоційне зображення, що стосується особистості. Коли особи юнацького віку емоційно збуджені, наша увага зосереджена на теперішньому моменті, що призводить до підвищеного відчуття обізнаності та викривленого сприйняття плину часу.

Інтенсивні емоційні переживання можуть призвести до сильнішої консолідації пам’яті, завдяки чому подія буде здаватися більш важливою та довготривалою. Збудження може викликати вивільнення нейромедіаторів, таких як адреналін і кортизол, які можуть впливати на мозкову діяльність і сприйняття часу [23].

Здатність розпізнавати та розуміти свої власні емоції, мотиви та вплив, який вони мають на поведінку. Керувати своїми емоціями, імпульсами та поведінкою, адаптуючись до різних ситуацій. Розуміти емоції, перспективи та потреби інших людей, а також будувати ефективні соціальні взаємодії. Розвивати та підтримувати позитивні стосунки з іншими людьми, вирішувати конфлікти та співпрацювати в команді. Емоційний інтелект (EI), який часто називають EQ, є важливою навичкою, яка виходить за рамки традиційного IQ. Це передбачає здатність розуміти власні емоції та керувати ними, а також розпізнавати емоції інших і реагувати на них.

Люди з високим EI легше будують і підтримують стосунки з іншими людьми. EI допомагає ефективніше працювати в команді, вирішувати конфлікти та досягати цілей. Люди з високим EI зазвичай відчувають себе більш щасливими та задоволеними життям. EI допомагає ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями. EI передбачає розуміння власних емоцій, сильних і слабких сторін, цінностей і мотивації. Це також включає усвідомлення впливу ваших емоцій на ваші думки та поведінку. Також саморегуляцію - це здатність керувати власними емоціями та імпульсами. Це передбачає контроль вашої реакції на стрес, гнів та інші негативні емоції. Здатність будувати та підтримувати позитивні стосунки, ефективно спілкуватися, вирішувати конфлікти та співпрацювати з іншими. Розуміння емоцій, перспектив і потреб інших. Це дозволяє вам виважено і співчутливо реагувати на почуття інших.

Дослідження у галузі психології підтверджують важливість емоційного інтелекту для успіху у різних сферах життя. Вчені вивчали зв'язок між ЕІ та такими показниками, як академічна успішність, професійні досягнення, здоров'я, соціальна адаптація та навіть тривалість життя.

Незважаючи на популярність, концепція емоційного інтелекту має своїх критиків. Деякі дослідники стверджують, що ЕІ є надто широким і нечітким поняттям, яке важко виміряти та досліджувати. Інші вказують на те, що багато аспектів ЕІ можуть бути пояснені вже існуючими психологічними конструктами, такими як особистість чи соціальні навички.

Емоційний інтелект є важливою концепцією, яка допомагає зрозуміти, як емоції впливають на нашу поведінку та взаємодію з іншими людьми. Розвиток емоційного інтелекту може суттєво покращити якість життя. Однак для більш повного розуміння цього феномену необхідні подальші наукові дослідження [32].

Емпатія, як здатність розуміти та поділяти емоційні стани інших людей, є багатогранним феноменом, що має як афективні, так і когнітивні складові.

Афективна емпатія передбачає безпосереднє емоційне відгукування на переживання іншої особи. Афективна емпатія включає в себе відчуття емоцій іншої людини. Коли ми бачимо, як хтось страждає, ми самі можемо відчувати смуток або страждання. Цей емоційний резонанс допомагає нам налагодити зв’язок з іншими на глибокому рівні. Виявляється у вигляді співпереживання, тобто переживання схожих емоцій, або співчуття, тобто бажання допомогти іншій людині. Нейрофізіологічно афективна емпатія пов'язана з активацією дзеркальних нейронів та лімбічної системи. Ми зазначили, емпатія — це складна взаємодія емоційних і когнітивних процесів. Це дозволяє нам спілкуватися з іншими на глибокому рівні, сприяючи розумінню, співчуттю та міцнішим стосункам. Когнітивна емпатія, передбачає розуміння думок, почуттів і точок зору іншої людини. Це вимагає від нас прийняти точку зору іншої людини та уявити, що вона може відчувати.

Нейровізуалізаційні дослідження пролили світло на нервові механізми, що лежать в основі емпатії. Ключові ділянки мозку, які беруть участь у цьому. Система дзеркальних нейронів, такі нейрони спрацьовують як тоді, коли ми виконуємо дію, так і коли ми спостерігаємо, як хтось виконує ту саму дію. Вважається, що вони відіграють вирішальну роль у розумінні намірів і емоцій інших. Лімбічна система включає такі структури, як мигдалеподібне тіло та острівець, бере участь в обробці емоцій і соціальної інформації. Вона відіграє ключову роль як у переживанні, так і в розумінні емоцій інших.

- Емпатія допомагає нам будувати міцніші та значущі стосунки з іншими.

- Емпатія дозволяє нам ефективно спілкуватися та вирішувати конфлікти.

- Емпатія може підвищити наше власне самопочуття, сприяючи позитивним емоціям і зменшуючи стрес.

- Емпатія необхідна для розвитку соціальних навичок, таких як співпраця, командна робота та лідерство.

- Емпатія спонукає нас допомагати іншим і сприяти загальному благу.

Соматична емпатія характеризується фізіологічними реакціями, що відображають емоційний стан іншої особи. Соматична емпатія - це захоплюючий аспект людської взаємодії, який передбачає фізичне відчуття емоцій іншої людини. Це внутрішній досвід, який часто описують як «інтуїтивне відчуття» або фізичне відчуття, що відображає емоційний стан іншої людини.Це може бути виражено у вигляді вегетативних змін, міміки та рухів, що імітують поведінку іншого людини. Механізми соматичної емпатії тісно пов'язані з процесами сенсомоторної інтеграції та емоційної регуляції.

Соматична емпатія сприяє глибшому зв’язку з іншими, дозволяючи нам справді розуміти їхній досвід і ділитися ними. Соматична емпатія може спонукати нас допомагати іншим і брати участь у вчинках доброти, розуміючи емоції інших і ділячись ними, ми можемо розвинути кращу самосвідомість і емоційну регуляцію.

Кілька факторів можуть впливати на те, якою мірою ми відчуваємо соматичну емпатію. Особи юнацького віку з вищим рівнем емпатії, як правило, відчувають сильніші соматичні реакції. Соціальний контекст, у якому ми взаємодіємо з іншими, може впливати на наші емпатичні реакції. Культурні норми та цінності можуть формувати те, як ми виражаємо та відчуваємо емпатію. Також індивідуальні відмінності в структурі та функціях мозку можуть впливати на нашу здатність співпереживати.

Когнітивна емпатія полягає у здатності прийняти перспективу іншої особи, зрозуміти її думки, почуття та мотиви. Це передбачає розвинену теорію розуму, тобто здатність приписувати ментальні стани іншим людям. Когнітивна емпатія пов'язана з активацією префронтальної кори та інших областей мозку, відповідальних за когнітивні процеси.

Когнітивна емпатія є життєво важливим компонентом соціальної взаємодії, що дозволяє нам розуміти думки, почуття та наміри інших. Це включає в себе розгляд точки зору іншої людини та уявлення про те, що вона може думати чи відчувати.

Компоненти когнітивної емпатії передбачають здатність бачити світ з точки зору іншої людини. Це вимагає від нас тимчасово відмовитися від власних переконань і припущень і розглянути ситуацію з точки зору іншої людини. Неврологічні основи когнітивної емпатії. Префронтальна кора область відповідає за когнітивні функції вищого рівня, такі як планування, прийняття рішень і соціальне пізнання. Скронево-тім’яний з’єднання відіграє ключову роль у сприйнятті перспективи та усвідомленні. Острівець бере участь у обробці емоцій і тілесних відчуттів, що може сприяти співчуттю.

Таким чином, емпатія є складним багаторівневим процесом, що включає як емоційні, так і когнітивні компоненти. Розуміння різних типів емпатії має важливе значення для психології, соціології та інших гуманітарних наук, а також для практики міжособистісного спілкування [33].

Ми введемо нове поняття у цей розділ, тому що воно теж має важливу роль у становленні особистості та регулюванні емоційних проявів. Термін

віктимізація – це процес, коли людина стає жертвою під час впливу різних обставин, таких як фізичне, психічне, моральне, сексуальне насилля. І це відноситься до теми толерантності, тому що люди звикають до таких умов і сприймають її як норму. Стверджується – жертви вразливі до нещастя, можуть бути тими особами, які напочатку відчували невелику вразливістьдо того як стали жертвою. Також навколишньє середовище в якому ми зростаємо діє на нас та через нестачу психоедукації віктимізація у суспільстві поширена. І передбачається, що сприйняття унікальної вразливості може бути меньше адапривною реакцією ніж сприйняття універсальної вразливості

Віктимізація, процес, коли люди зазнають шкоди або жорстокого поводження, може мати глибокий і тривалий вплив на розвиток особистості та емоційну регуляцію. Досвід віктимізації може призвести до ряду психологічних проблем, зокрема. Віктимізація може бути травматичним досвідом, що призводить до посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психічних захворювань. У жертв може розвинутися негативний образ себе та відчуття нікчемності. Віктимізація може збільшити ризик тривоги та депресії. Жертвам може бути важко довіряти іншим і формувати здорові стосунки. Віктимізація може погіршити здатність регулювати емоції, що призводить до спалахів гніву, смутку або заціпеніння.

Толерантність, здатність витримувати складні умови може бути палкою з двома кінцями в контексті віктимізації. Хоча це може допомогти людям впоратися з труднощами, це також може привести до нормалізації шкідливого досвіду. Жертви можуть звикнути до своєї ситуації і можуть не визнавати необхідності шукати допомоги чи змінювати обставини.

Вразливість, часто пов’язана з підвищеною чутливістю до емоційного та фізичного болю, може зробити людей більш сприйнятливими до віктимізації. Однак це також може бути джерелом сили, оскільки дозволяє людям співпереживати іншим і будувати глибокі зв’язки.

Середовище, в якому люди ростуть, відіграє значну роль у формуванні їхньої особистості та реакції на віктимізацію. Підтримуюче та сприятливе середовище може допомогти людям розвинути стійкість і впоратися з труднощами. Навпаки, вороже або жорстоке середовище може збільшити ризик віктимізації та пов'язаних з нею психологічних наслідків.

Психоосвіта може допомогти людям зрозуміти вплив віктимізації на їх психічне здоров'я та благополуччя. Це також може надати їм інструменти та стратегії, необхідні для подолання травми, розвитку стійкості та зцілення [24].

Відбувається російсько-українська війна вже понад 10 років. За цей час люди багато бачили насилля та відчували на собі усі події. Через вплив таких подій у людей сформувалася фрустраційна толерантність і толерантність до різних жорстоких кадрів та навіто розвилася жорстокість по відношенню до ворогів. Це дуже довго буде впливати на людей, тому треба більше досліджувати ці питання для глибокого розуміння та одужання суспільства. Ми не виокремлюємо той факт, що за цей час підвищівся факт домашнього насильства. Дослідження яке ми проаналізували підтверджує, війна в молодому віці має вплив на підвищення, нормалізацію та застосування зночинних дій по відношенню до свого життя майбутнім суспільством.

Конфлікт, що триває між Росією та Україною, мав глибокий вплив на психічне здоров'я та благополуччя окремих людей і суспільства в цілому. Постійний вплив насильства, втрат і невизначеності може призвести до ряду психологічних наслідків.

Підвищена агресія та толерантність до насильства. Тривалий вплив насильства може призвести до десенсибілізації до страждання, полегшуючи виправдання насильства та участь у ньому. Оскільки насильство стає більш звичним явищем, воно може сприйматися як нормальний або навіть прийнятний спосіб вирішення конфліктів. Стрес і травма, пов'язані з війною, можуть призвести до посилення агресії та ворожості. Психологічний вплив війни може передаватися з покоління в покоління, впливаючи на психічне здоров'я та добробут майбутніх поколінь.

Періоди конфліктів і нестабільності часто пов’язані зі зростанням домашнього насильства. Економічні труднощі, стрес і розпад соціальних структур можуть сприяти цій тенденції. Війна може порушити соціальні норми та цінності, що призведе до руйнування соціальної єдності та зростання антисоціальної поведінки [25].

Термін толерантність було запозичене із медицини, його вперше ввів імунолог Пітер Медавар 1953 році. Цей термін було впроваджено для розуміння, толерантності імунної системи організму до чужорідних трансплантованих тканин. Імунна система відповідає за знищення хвороби шляхом знищення збудника, але є туберкульоз при якому організм не може ідентифікувати і знищіти тому виникає толерантність до такої хвороби. Прихований туберкульоз показує нам на прикладі толерантність до хвороби. Американські дослідники вивчали цей процес і прийшли до висновку, що здатність організму долати збудника, а не виганяти його, може запобігти поширенню інфекції. Поняття толерантності, виникло в імунології. Це стосується здатності імунної системи розпізнавати та терпіти власні антигени, одночасно атакуючи чужорідні антигени. Цей крихкий баланс необхідний для підтримки здоров’я. Коли цей баланс порушується, можуть виникнути аутоімунні захворювання. У таких випадках імунна система помилково атакує власні тканини організму [11].

У нашому дослідженні фігурують два поняття емоційна толерантність та емоційна стабільність, для більш точного розуміння родоти внесемо пояснення. Ці два поняття дуже тісно між собою повязані, вони обидва мають вплив на наше психологічне балгополучча та взаємодію з оточуючими. Проте у них є і різниця, розпочнемо з емоційної толерантності. Людині з емоційною толерантність притаманний такий опис: вона дозволяє емоціям бути, навіть якщо вони неприємні. Емоційно толерантна людина точно знає, що саме вона відчуває на даний момент. Також вона знаходить здорові способи виразити свої емоції, не наносячи шкоди собі чи іншим. І вона з повагою ставиться до емоційних переживань інших людей.

Тепер внесемо пояснення емоційної стабільності – така людина зберігає внутрішній спокій у різних за емоційним фоном ситуаціях. Така людина володіє такими рисами: вони вміють ефективно справлятися з негативними емоціями. Емоційно стабільна людина бачать світ у більш оптимістичних фарбах, легко пристосовуються до змін, вони вміють будувати міцні та довірливі зв'язки.

Тепер давайте обєднаємо ці два тісно повязані поняття і визначемо різницю між емоційною толерантністю та емоційною стабільністю. Емоційна толерантність є основою для емоційної стабільності. Коли людина приймає свої емоції, вона не витрачає сили на боротьбу з ними. Це дозволяє їй зберігати внутрішній спокій. Здатність розпізнавати власні емоції може допомогти людині краще зрозуміти собі свої потреби, таким чином сприяючи емоційній рівновазі. Висловлюючи свої почуття здоровим способом, людина може зняти напругу та запобігти накопиченню негативних емоцій. Здатність розуміти та поважати емоції інших допомагає будувати гармонійні стосунки, що, у свою чергу, позитивно впливає на емоційний стан людини.

Підводячи підсумки стосовнонашого обговорення толерантність – це основа емоційної стабільності, і чим вище у людини буде емоційна толерантність, тим більш стабільною буде людина в різних життєвих ситуаціях[34].

Толерантність до дистресу – це здатність людини переносити наявний або вигаданий стрес. Люди з низькою толерантністю підвержені до нездорового сопобу подолання важких емоцій. Толерантність до лиха є критично важливою навичкою, яка дозволяє людям керувати інтенсивними емоціями та складними ситуаціями, не вдаючись до дезадаптивних механізмів подолання. Люди з високою толерантністю до дистресу краще підготовлені для боротьби зі стресом, негараздами та емоційним болем. Також стійкість до стресу залежить від темпераменту. Успадковані риси особистості можуть впливати на базовий рівень емоційної реактивності та здатності людини справлятися зі стресом. Минулий досвід, особливо травматичні події, може вплинути на здатність

людини терпіти страждання. Міцні соціальні зв’язки можуть стати буфером проти стресу та сприяти стійкості. Ефективні стратегії подолання, такі як уважність, медитація та вправи, можуть підвищити толерантність до стресу. Розвиток навичок стійкості до стресу може зайняти певний час для їх формування.

Спотворені переконання можуть іскажати погляд людини на ситуацію, і призводити до самопошкоджуваної поведінки. Такої як абстиненція – така реакція може призводити до уникнення соціальних взаємодій та ізоляція від інших, звернення до наркотиків або алкоголю або повторювані дії, такі як надмірні покупки або ігри, щоб відволіктися від негативних емоцій. Також уникання, воно передбачає втікання від некомфортних ситуацій відкладення завдань або обов’язків, щоб уникнути дискомфорту, уникнення ситуацій, які викликають тривогу або страх. Та навмисне нанесення собі шкоди, наприклад, порізи або опіки воно транслює поток негативних емоцій всередину, людина з такою реакцією здатна нашколити собі такими способами як невпорядкована харчова поведінка, наприклад анорексія або булімія, висмикування волосся, селфхарм [13].

Через уникання негативних симптомів емоційного стресу можуть виникати поганий сон, біль у тілі, розлад шлунка та інші недуги. Непрожиті почуття можуть перейти у дратівливість без видимих на неї причин «Ви дозволяєте себі бути разом а не чинити опір тому, що відчуваєте»[14].

Чоловіки сприймають свої почуття інакше, ніж жінки. Коли чоловік відчуває негативні почуття по типу тривоги або стресу, вони часто реагують на такі події агресією або гнівом. Втім, коли ви знаходитесь у такому стані, то складніше стає контролювати свої почуття і людина не може відчути всю глибину емоцій та почуттів. Багато людей інтерпретують емоції та надають їм погані або хороші оцінки, щоб прожити емоції їх потрібно сприймати як інформацію [15].

Було проведено дослідження, що до впливу емоційної незрілості на психічне та фізіологічне благополучча з за посредницької ролі дистрес-толерантності у дорослих, що розвиваються. У дослідженні приймали участь 382 особи молодого та дорослого віку від 18 до 25.

Результати показали, що емоційна незрілість є негативним предиктором психічного благополуччя негативним предиктором психічного благополуччя і позитивним предиктором фізіологічної симптоматики. Тоді як дистрес-толерантність виявилася як значущий позитивний і негативний предиктор психічного благополуччя та фізіологічної симптоматики відповідно. Толерантність до стресу відіграє важливу роль посередника у зв'язку між емоційною незрілістю, психічним благополуччям та фізіологічною симптоматикою. Гендер виявився значущим посередником зв'язку між емоційною незрілістю та психічним благополуччям. Ця складна взаємодія свідчить про те, що суспільні очікування, культурні норми та біологічні фактори можуть впливати на те, як емоційна незрілість проявляється та впливає на психічне здоров’я представників різних статей.

Суспільні очікування часто диктують, як чоловіки та жінки мають виражати свої емоції. Чоловіків можуть змушувати придушувати свої емоції, що призводить до емоційної незрілості та потенційних проблем із психічним здоров’ям. Можна очікувати, що жінки візьмуть на себе більший емоційний тягар, що призведе до підвищеного стресу та емоційного виснаження. Гормональні відмінності між статями можуть впливати на емоційну регуляцію та вразливість до психічних захворювань. Гендерні відмінності в розвитку мозку можуть впливати на те, як обробляються та виражаються емоції. Суспільна стигма може перешкодити людям, особливо чоловікам, звертатися за допомогою у зв’язку з проблемами психічного здоров’я, що посилює негативний вплив емоційної незрілості. Нинішнє дослідження дало розуміння того, як емоційна зрілість та стресостійкість можуть покращити психічне благополуччя та зменшити фізіологічну симптоматику у молодих дорослих [12].

Толерантність до невизначеності та зв'язок її з психологічним здоровям. Під час дослідження виявили, що складовими толерантності до невизначеності є сприйняття складності завдань та надання переваги невизначеності. Толерантність до невизначеності означає здатність людини справлятися з неоднозначними, непередбачуваними або невизначеними ситуаціями. Це цінна психологічна риса, яка може значно вплинути на психічне здоров’я та благополуччя. Приблизно чверть респондентів показали високий рівень толерантності до невизначеності. Також вчені прийшли до висновку, що толерантність до невизначенності складається також із компонентів психічного здоров’я людини

Сприйняття складності завдань: це стосується того, як люди сприймають складність завдань або ситуацій. Люди з високою толерантністю до невизначеності схильні розглядати проблеми як можливості, а не загрози.

Перевага до невизначеності: це відноситься до схильності людини шукати або уникати невизначеності. Ті, хто віддає перевагу невизначеності, зручніше сприймають двозначність і зміни.

Зв'язок між толерантністю до невизначеності та психологічним здоров'ям. Особи юнацького віку, які спокійно переживають невизначеність, рідше відчувають тривогу та стрес. Вони можуть підходити до проблем з більш гнучким і творчим мисленням. Особи юнацького віку краще підготовлені, щоб справлятися з невдачами та труднощами. Вища толерантність до невизначеності пов’язана з кращими результатами психічного здоров’я, такими як зменшення симптомів депресії та тривоги [26].

Протистояння між колективізмом та індивідуалізмом є фундаментальним для розуміння взаємодії індивіда та суспільства. Ця дихотомія має значний вплив на політичну філософію, етику та міжнародне право.

Незважаючи на домінування колективістських принципів у сучасному міжнародному праві, існує значна методологічна проблема обґрунтування моральної вищості колективних дій. Систематичне пояснення того, як

колективні інтереси набувають морального пріоритету над інтересами індивіда, залишається недостатньо розробленим.

З іншого боку, індивідуалістична перспектива також має свої обмеження, особливо в контексті колективних дій, таких як війна. Розробка ефективних моральних принципів для регулювання поведінки індивідів у рамках колективних дій є складним завданням.

МакМехан пропонує переконливу критику колективістського підходу до війни та самооборони. Його аргументи свідчать про те, що колективістські раціоналізації часто є недостатніми для обґрунтування використання сили.

Таким чином, обидва підходи – колективізм та індивідуалізм – мають свої переваги та недоліки. Глибоке розуміння цієї дихотомії є необхідним для розробки більш адекватної моральної теорії, яка б дозволила збалансувати інтереси індивіда та суспільства [27].

Дослідження спрямоване на розробку та валідацію нового інструменту – завдання EIT – для більш комплексного оцінювання толерантності до дистресу. Автори виявили, що існуючі методики, хоч і вимірюють важливі аспекти толерантності, не охоплюють повністю поняття негативних емоцій. Існуючі завдання не завжди точно відображають реальні прояви толерантності до дистресу, зокрема, до негативних емоцій. Використовується обмежений набір стимулів, що може звузити уявлення про толерантність.

Завдання EIT поєднує в собі елементи існуючих методів, доповнюючи їх новими компонентами. EIT включає кілька випробувань з різноманітними негативними стимулами, що підвищує надійність результатів. Воно демонструє кореляцію з іншими відомими показниками толерантності до дистресу, що підтверджує його валідність. EIT демонструє статистично значущу кореляцію з іншими методами оцінки толерантності, що підтверджує його здатність вимірювати схожі конструкти. EIT корелює із самооцінками толерантності до дистресу та рівня психопатології, що свидетельствует про його здатність відображати суб'єктивний досвід людини.

Розроблене завдання EIT є перспективним інструментом для дослідження толерантності до дистресу. Воно дозволяє більш точно та всебічно оцінювати цю важливу психологічну характеристику. Результати дослідження свідчать про необхідність подальшого розвитку та застосування завдання EIT у різних галузях психології [29].

Дослідження на тему: «толерантність як розвиток емоційного інтелекту». У ньому автор припускає,що підвищенню емоційного інтелекту сприяє толерантність до подій. Автори використовує дидуктивні методи для розкриття толерантності, та індуктивні методи які формують толерантність. Дослідження проводили два рази, спочатку зробили перший зріз віповідей, а через три місяці другий і порівняли відповіді. Експеримент проводили у двох групах, в першій групі використовували методи мотиваційно-конструктивного підходу, в другій групі використовували поведінковий підхід. Після порівняння відповідей виявилися якісні зміни і автор робить висногок про ефективність дедуктивного підходу у розвитку толерантності особистості. Дедуктивні методики розширюють внутрішній потенціал толерантності особистості який сприяє збільшеню можливості емоційного інтелекту [28].

Взаємозв'язок між тривожними розладами та регуляцією емоцій. Автори відзначають, що попередні дослідження здебільшого обмежувалися самооцінками та однотипними індукціями настрою. Нове дослідження пропонує більш комплексний підхід, використовуючи різноманітні методи оцінки емоційної реактивності та толерантності.

Різні типи тривожних розладів демонструють різні профілі емоційної регуляції. Пов'язана зі зниженою толерантністю до негативних емоцій, викликаних соціальними стимулами. Характеризується підвищеною загальною реактивністю на негативні емоції. Не пов'язана із безпосередньою реактивністю на емоційні стимули, але впливає на подальшу тривожність в умовах стресу.

Поєднання самооцінок, індукції настрою та поведінкових задач дозволяє отримати більш повну картину емоційної регуляції. Встановлено унікальні асоціації між різними типами тривожності та аспектами емоційної регуляції.

Результати відкривають нові напрямки для вивчення механізмів розвитку та підтримання тривожних розладів.

Дослідження демонструє, що емоційна регуляція є важливим компонентом різних тривожних розладів, проте її прояви варіюють залежно від типу тривоги. Отримані результати сприяють глибшому розумінню механізмів розвитку тривожних розладів та можуть бути використані для розробки більш ефективних методів їх лікування. Дане дослідження робить значний внесок у нейропсихологію та психопатологію, демонструючи, що емоційна регуляція є гетерогенним конструктом, який може бути диференційований за різними типами тривожних розладів. Результати підкреслюють необхідність подальших досліджень для розробки більш специфічних терапевтичних інтервенцій, спрямованих на корекцію порушень емоційної регуляції за різних форм тривоги [30].

Дослідження було спрямоване на вивчення того, наскільки самооцінка толерантності до емоційного стресу (EDT) може передбачити реальну поведінку уникнення та інші реакції на ситуації, що викликають страх. Використовуючи вибірку осіб зі страхом висоти, ми оцінювали зв'язки між самооцінкою EDT та фактичним уникненням , а також суб'єктивними переживаннями тревоги, когнітивними оцінками та соматичними відчуттями під час виконання завдань, що провокують страх висоти. передбачає фактичну поведінку уникнення або інші реакції на страх .

Сформульовано чітке питання, на яке дослідження намагається відповісти. Замінено загальномовні вирази на більш точні наукові терміни (наприклад, "самооцінка EDT" замість "сприйняття здатності переносити емоційний стрес"). Підкреслено, що самооцінка EDT не завжди є точним предиктором поведінки. Замість опису конкретних результатів зроблено узагальнений висновок про необхідність подальших досліджень.

Самооцінка EDT не є надійним предиктором фактичної поведінки уникнення. Існують розбіжності між суб'єктивними оцінками здатності справлятися зі страхом та об'єктивними показниками поведінки. Подальші

дослідження необхідні для уточнення ролі EDT у розвитку та підтримці тривожних розладів [31].

Тож емоційна толерантність це складний психологічний феномен він пов'язаний з різними біологічними, соціальними та когнітивними процесами. Емоції як ми вже зрозуміли це серія хімічних реакцій у мозку, яка регулюється нейромедіаторами та гормонами такими як дофамін, серотонін та окситоцин. Біохімічні процеси взаємодіють з нашими думками, поведінкою та сприйняттям навколишнього середовища загалом. Крім того, ще впливає на формування гормонів та різних нейрохімічних процесів мікробіом кішкивника, він регулює наш настрій та емоційний стан.

Емоційна толерантність формується під впливом генетики, досвіду та соціального контексту в якому знаходиться особа юнацького віку. Також ми наводили дослідження про сприйняття часу, емоції можуть змінювати наше відчуття часу, цей факт підкреслює складність взаємодії емоцій та когнітивних процесів. Вплив травматичних подій таких як війна може змінити розвиток емоційної толерантності та сприяти розвитку деструктивних моделей поведінки особи юнацького віку.

Емоційна незрілість негативно впливає на толерантність до дистресу. Емоційно незрілі люди частіше використовують деструктивні методи подолання стресу, вони можуть вибирати поведінку самопошкодження чи агресії. Також толерантність до невизначеності має роль у здатності особи юнацького віку справлятися зі стресом. Такі люди більш адаптивні до змін і меньше схильні до тривоги.

Також ми включили у огляд інформації гендерні відмінності у сприцнятті та вираженні емоцій які впливають на механізми подолання стресу. Чоловіки частіше використовують агресію як механізм подолання, тоді як жінки можуть бути більш схильними до самоізоляції чи соматизації. Колективізм та індивідуалізм як культурні цінності також впливають на сприйняття стресу та способи його подолання. Толерантність до дистресу позитивно корелює з розвитком емоційного інтелекту, що свідчить про взаємопов'язаність цих

конструктів. Низька толерантність до дистресу пов'язана із підвищеним рівнем тривожності та інших психічних розладів.

1.3. Вплив тривалого стресу на емоційну толерантність в юнацькому віці

Емоційна толерантність – це вміння людини усвідомлювати, приймати та ефективно управляти своїми емоціями, як негативними, так і позитивними. Поки що не існує єдиної структури емоційної толерантності, проте, аналізуючи різні дослідження ми можемо для більшого розуміння сформувати уявлення за допомогою різних методик, в нашому випадку це «методика діагностики емоційного інтелекту Стенлі Холла».

Усвідомлення емоцій у нас складається з розпізнавання емоцій, тобто нам потрібно ідентифікувати власні емоції в реальному часі. Після цього ідентифіковану інформацію нам потрібно співставати з конкретними ситуаціями та подіями. Після співставлення нам потрібно точно описати наші емоції для більш екоголічного їх проживання.

Після того як ми усвідомили емоції відбувається прийняття. Етапів прийняття усього три, ми розуміємо що відчувати біль які емоції є природньою частиною нашого людського досвіду, також під час розуміння ми не оцінюємо емоції як "хороші" або "погані". У прийнятті емоцій самой важливий етап дозволення емоціям пройти без спроб їх подавити або забути. Тобто прожити емоції за допомогою усих фізіологічних процесів.

Коли людина прийняла емоції вона може корегувати їх відносно інтенсивності зменшучати чи збільшувати, також відчувати їх протягом тривалого часу або невеликого проміжку часу. І людина може на цьому етапі робити вибір стосовно реакції яка буде доречною у даній ситуації.

Після корегуляції емоцій людина робить когнітивну переоцінку для формування у подальшому досвіду. Когнітивна переоцінка відбувається за допомогою переосмислення ситуації, пошуку альтернативниї інтерпретацій

подій за допомогою яких особа юнацького віку зможе змінити емоційну реакцію. Далі відбувається розпізнавання і корекція негативних автоматичних думок.

Коли вже відбулася когнітивна переоцінка формуються міжособистісні навички. В залежності від ситуації людина формує здатність розуміння емоцій інших людей та співпереживає – це емпатія. Далі особа юнацького віку не порушуючи прав оточуючих виражає свої потреби та почуття. І після такої кропітливої роботи людина на основі пережитих ситуацій та вище зазначенних етапів формує та підтримує здорові і міцні стосунки з оточуючими людьми.

З цього можна зробити висновок, усі компоненти емоційної толерантності повязані і відбуваються один за одним, кожний компонент несе за собою велику кількість досвіду та важливасті для особи юнацького віку. Також кожен компонент важдивий для формування великої системи упереджень, навичок та сприйняття самого себе для конструктивного формування комунікації з оточуючими.

Емоційна толерантність важлива для покращення психічного здоров’я, вона допомагає запобігати різним негодам таким як депресія, тривога та інщі психічні розлади. Вона підвищує якість життя тому що людина яка відповідає за свої вчинки та керує ними вже на шаг попереду порівняно з іншими. Емоційна толерантність сприяє формуванню екологічних стосунків, покращує продуктивність та підвищує задоволеність життям. Також вона дозволяє зберігати спокій у незвичайних подіях та приймати обдумані рішення в складних ситуаціях.

Було проведено воксельний регресійний аналіз для виявлення зв'язків між активацією різних областей мозку та толерантністю до дистресу, оціненою за допомогою опитувальника. Також було проведено пост-хок-аналіз для дослідження опосередкованого ефекту толерантності до дистресу на зв'язок між емоційною реактивністю та депресивними симптомами. Науковці виявили, що більша активація нижньої потиличної звивини пов'язана з меншою толерантністю до стресу надалі. Це свідчить про те, що підлітки, які більше

уваги приділяють візуальній обробці емоційно значущої інформації, можуть бути більш схильними до розвитку депресивних симптомів.

Пост -хок аналіз показав тенденцію до непрямого ефекту толерантності до дистресу на зв'язок між емоційною реактивністю та депресивними симптомами. Це означає, що толерантність до дистресу може частично пояснювати, чому деякі підлітки з високою емоційною реактивністю більш схильні до депресії.

Результати дослідження свідчать про важливу роль толерантності до дистресу у розвитку психічних розладів у підлітковому віці. Більша активація нижньої потиличної звивини, пов'язана з меншою толерантністю до стресу, може бути раннім біомаркером ризику розвитку депресії. Автори роблять висновок, що розвиток стратегій регуляції емоцій, які б підвищували толерантність до дистресу, може бути ефективною профілактикою депресії у підлітків [35].

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВАЛОГО СТРЕСУ, ОБУМОВЛЕНОГО ВОЄННИМ СТАНОВИЩЕМ, НА ЕМОЦІЙНУ ТОЛЕРАНТНІСТЬ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

У дослідженні для досягнення валідних і надійних результатів ми використовували «методика діагностики депрессії Аарона Бека» (Додаток А) та «методика діагностики емоційного інтелекту Стенлі Холла» (Додаток Б).

Методика діагностики депресії призначена для дослідження рівня тривоги, передбачає собою тест, який складається з 21 питання до кожного питання відводиться чотири види відповіді. Досліджуваним необхідно оцінити кожне твердження стосовного свого стану за допомогою відповідей: «зовсім не турбує», «злегка турбує», «середньо турбує», «дуже турбує». Обраний варіант потрібно тільки відмітити на бланку крапкою.

Обробка даних дослідження відбувається за допомогою підрахування суми балів кожного відповідача. Максимально можливий показник тривоги – 19 і більше, це відображає високий рівень тривоги у респондента.

Підводячи підсумки дослідження, ми спів ставляємо результати з показниками рівня тривоги, є три рівні розподілення:

- від 0 до 5 норма;
- від 6 до 8 легкий рівень тривог;
- від 9 до 18 середній рівень тривоги;
- більше 19 балів – високий рівень тривоги .

Методика Стенлі Холла передбачає собою тест який складається з 30 тверджень. Досліджуваним необхідно оцінити кожне твердження стосовного свого стану за допомогою відповідей: «повністю не згоден», «загалом не

згоден», «почасти не згоден», «частково згоден», «загалом згоден», «повністю згоден».

Підсумовуючи відповіді, бали рахуються по п’яти загальним шкалам.

шкала 1 - "Емоційна обізнаність";

шкала 2 - "Управління своїми емоціями";

шкала 3 - "Самомотивація";

шкала 4 - "Емпатія";

шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей".

Отримані результати треба ранжувати за кожною шкалою, потім підсумувати результати кожної шкали для отримання результатів дослідження.

Шкала «емоційна обізнаність» інформує нас про здатність усвідомлювати, ефективно володіти своїми емоціями та розуміти оточуючих людей. Шкала "Управління своїми емоціями" відображає наскільки людина може володіти своїми емоціями та почуттями, дозволяє виявити сильні та слабкі сторони в управлінні емоціями. Шкала "Самомотивація" внутрішнє відчуття що спонукає нас до діяльності, вона відображає силу волі, наполегливість та вміння долати такі феномени як лінь та прокрастинація. Шкала "Емпатія" передає нам можливість людиною розуміти та розділяти почуття інших. Здатність ставити себе на місце іншої людини для більш глибокого розуміння ситуації. Шкала "Розпізнавання емоцій інших людей" навичка, яка дозволяє нам краще розуміти оточуючих, будувати міцніші стосунки та ефективніше спілкуватися.

Для проведення емпіричного дослідження студентів юнацького віку, які переживають тривалий стрес пов'язаний із воєнним станом на прифронтовій території Запоріжжя, спостерігається збільшена емоційність. На відміну від студентів юнацького віку які проживають в Києві в період воєнного стану, що свідчить про вплив стресу на емоційну стійкість. Нами було сформовано вибірку, яка складалася з 80 осіб юнацького віку.

Дослідження впливу тривалого воєнного стану на емоційну стійкість осіб юнацького віку центральної і прифронтової частини України. Проводилося стосовно дотримання правил безпеки, було зроблено гугл форму для більш анонімного та безпечного отримання відповідей. Методику діагностики депресії Аарона Бека ми проводили методом розповсюдження форми спочатку у Львові за допомогою небайдужих людей, потім у Запоріжжі.

В таблиці ми представили результати дослідження, які отримали за допомогою аналізу, порівняння та інтерпретації результатів(табл. 2.1)

Таблиця 2.1

Порівняльна характеристика показників рівня тривоги серед осіб юнацького віку з прифронтового Запоріжжя та зі Львова за методикою Аарона Бека

Рівень емоційної стійкості	Запоріжжя		Львів	
	Кількість осіб	% від загальної кількості опитуваних	Кількість осіб	% від загальної кількості опитуваних
норма	2	5%	6	15%
легкий рівень	4	10%	4	10%
середній рівень	10	25%	18	45%
високий рівень	24	60%	12	30%

Результати отримані за методикою діагностики рівня тривоги Аарона Бека представлені в таблиці 2.1 свідчать про те, що у Запоріжжі рівень тривоги більше порівняно зі Львовом.

Опис даних стосовно Запоріжжя, у таблиці ми бачимо що 5% опитуваних із Запоріжжя мають нормальний стан у воєнних умовах, 10% легкий рівень тривоги, 25% середній рівень тривоги і 60% високий рівень тривоги. Виходячи

з цього можна сказати, що більша частина досліджуваних людей Які знаходяться у Запоріжжі мають високий рівень тривоги.

Досліджувані зі Львова 15% мають нормальний стан у воєнних умовах, 10% легкий рівень тривоги, 45% середній рівень тривоги і 6% осіб високий рівень тривоги. Більшість досліджуваних зі Львова мають середній рівень тривоги.

Роблячи висновок стосовно цього дослідження ми можемо сказати, що у Запоріжжі більшість досліджуваних мають високий рівень тривоги, а у Львові середній рівень тривоги більш розповсюджений. Ми припускали,що у студентів юнацького віку, які переживають тривалий стрес пов'язаний із воєнним станом на прифронтовій території Запоріжжя, спостерігається збільшена емоційність. На відміну від студентів юнацького віку які проживають в Львові в період воєнного стану, що свідчить про вплив стресу на емоційну стійкість. Наша гіпотеза стосовно цього дослідження підтвердилася.

Також коли ми проводили дослідження ми вирішили відокремити дівчат від хлопців щоб побачити рівень тривоги стосовно гендерного показника. І за даними в Запоріжжі дівчата почувають себе більш спокійно на відміну від хлопців. У відсотковому співвідношенні у дівчат - 6,67%, у хлопців – 16,67%. Тобто у відсотковому співвідношенні хлопці більше показують високий рівень тривоги на відміну від дівчат. У Львові по показникам дослідження дівчата – 14.33%, і хлопці - 15.33% середній рівень тривоги.

Тобто з відсоткового співвідношення ми можемо сказати, що у Запоріжжі дівчата та хлопці відчувають високий рівень тривоги, і у хлопців на відміну від дівчат рівень тривоги на 59.99% вище. Також інтерпретуючи результати показників дослідження у Львові респондентів юнацького віку, ми можемо сказати що у хлопців і у дівчат середній рівень тривоги і у хлопців рівень тривоги більше лише на 6.52%.

Дослідження нам довело, що тема є актуальною на даний період часу, вона підсвічує нам рівень переживань осіб юнацького віку які знаходяться на території прифронтового Запоріжжя та на території Львова. Також аналіз

досліджуваних юнацького віку нам показав різницю переживань між Львовом та Запоріжжям. І роблячи висновок стосовно цього дослідження можна сказати, що у респондентів юнацького віку із Запоріжжя високий рівень тривоги більш розповсюджений, на відміну від досліджуваних юнацького віку які знаходяться на території Львова та показують середній рівень тривоги.

Стосовно інформації що ми надавали вище, можна сказати що у студентів юнацького віку, які переживають тривалий стрес пов'язаний із воєнним станом на прифронтовій території Запоріжжя, спостерігається збільшена емоційність. На відміну від студентів юнацького віку які проживають в Львові в період воєнного стану, що свідчить про вплив стресу на емоційну стійкість.

Також відносно цієї методикт ми можемо сказати, високий рівень тривоги в юнацькому віці може призвести до зниження уваги, це може притягнути за собою низьку самооцінку та складність у виборі життєвого шляху. Також це може бути чинниками виникнення депресії або тривожного розладу, панічні атаки. Також безсоння нічні кошмари та труднощі з засинанням та багато інших негативних наслідків стосовно цього стану. Тобто, якщо відстежувати рівень тривоги у осіб юнацького віку можна попередити такі недуги, які ми зазначили вище. І тим самим покращити стан осіб юнацького віку для вдалого розвитку і благополуччя.

Більшість опитаних у Запоріжжі виявили високий рівень тривоги, що безпосередньо пов'язано з тривалим перебуванням у зоні бойових дій та постійним стресом. Молодь зі Львова, хоча й відчуває вплив війни, демонструє в цілому середній рівень тривоги. Це може бути пов'язано з віддаленістю від активних бойових дій та більшою стабільністю побутових умов. У обох містах спостерігається тенденція до вищого рівня тривоги у хлопців порівняно з дівчатами, особливо виражена у Запоріжжі.

Результати дослідження підтверджують, що війна має значний негативний вплив на психічне здоров'я молоді, особливо тих, хто проживає в зоні бойових дій. Для подолання наслідків стресу та підвищення рівня психологічного благопобуття молоді необхідно вживати комплексних заходів,

спрямованих на надання психологічної допомоги, розвиток навичок стійкості до стресу та створення безпечного середовища.

Методика Стенлі Холла націлена на вимірювання рівня емоційного інтелекту. Використовуючи цю методику ми хотіли діснатися рівень саморегуляції у вікової групи юнацького віку. Як ми вже вказували вищче, у методиці 30 тверджень, які поділяються на пять шкал для більш обєктивного вимірювання емоційного інтелекту.

У дослідження приймали участь 40 осіб юнацького віку зі Львову, цю вибірку складали 20 дівчат та 20 юнаків. Із Запоріжжя теж приймали участь 40 осіб, 20 дівчат та 20 юнаків. Дослідження ми проводили у онлайн формі в груповому форматі. Вибірка складалася з осіб юнацького віку, які навчаються на першому курсі в Економіко-правничому коледжі ЗНУ та Техніко-економічний фаховий коледж "Львівська політехніка".

Таблиця 2.2

Порівняння результатів доследження методики Стенлі Холла юнаків зі Львову та Запоріжжя

Львів		Запоріжжя		Різниця
Шкала	Результати	Шкала	Результати	
1. «Емоційна обізнаність»	5,53	1. «Емоційна обізнаність»	8,44	+2,90
2. «Управління своїми емоціями»	1,07	2. «Управління своїми емоціями»	4,07	+3,00
3. Самомотивація»	7,84	3. «Самомотивація»	4,78	-3,05
4. «Емпатія»	7,61	4. «Емпатія»	8,81	+1,20
5. «Розпізнавання емоцій інших людей»	7,10	5. «Розпізнавання емоцій інших людей»	8,5	+1,39

Отримані дані відображають середні значення за шкалами по методиці Стенлі Хола на дослідження емоційного інтелекту. Також ми відслідили різницю по результатам відповідей осіб юнацького віку зі Львова та із

Запоріжжя. Перша шкала нам відображає здатність людини розпізнавати та розуміти власні емоції. Друга шкала здатність контролювати та керувати своїми емоціями. Третя шкала відображає здатність мотивувати себе у досягненні поставлених цілей. Шкала емпатія – це вміння людини співпереживати емоціям інших людей та розумінню емоцій. І шкала розпізнавання емоцій інших людей – ця шкала відображає здатність розпізнавати емоції інших людей за їх невербальними та вербальними проявами.

Отримані результати у показниках "Емоційної обізнаності" між особами юнацького віку зі Львова 5,53 та Запоріжжя 8,44 по результатам відображають нам інформацію. Осіб юнацького віку із Запоріжжя, яке розташоване ближче до зони бойових дій, демонструють найвищий рівень емоційної обізнаності. Це показує, що вони, краще розпізнають і розуміють свої власні емоції. На перший погляд, цей результат може здатися протилежним до гіпотези, адже очікувалося, що у осіб юнацького віку з прифронтової зони буде спостерігатися підвищена емоційність, а не знання про свої емоції.

Постійний стрес може змусити людей звертати більше уваги на свої емоційні стани, що може призвести до кращого їх розуміння. Для того, щоб ефективно справлятися зі стресом, люди можуть розвивати навички управління своїми емоціями, що також передбачає кращу освіченість про них. У складних умовах люди часто об'єднуються, що може сприяти розвитку емпатії та розуміння емоцій інших. Це, у свою чергу, може сприяти кращому розумінню власних емоцій.

Інтерпретація другої шкали результати показують значну різницю у середніх балах за шкалою "Управління своїми емоціями" між групами осіб юнацького віку зі Львова 1,07 та Запоріжжя 4,07. Судячи по результатам особи юнацького віку із Запоріжжя, що проживають у прифронтовій зоні, демонструють значно кращу здатність керувати своїми емоціями. Отримані дані суперечать висунутій гіпотезі. Замість збільшення емоційності у студентів юнацького віку із Запоріжжя спостерігається вищий рівень управління емоціями. Це може бути обумовлено місцезнаходженням Запоріжжя.

Третя шкала «Самомотивація» студенти юнацького віку зі Львова 7,84 та студенти юнацького віку із Запоріжжя 4,78. Студенти юнацького віку із Запоріжжя, як міста, розташованого ближче до зони бойових дій, можуть відчувати більш тривалий і інтенсивний стрес, пов'язаний із війною. Це може призводити до виснаження ресурсів, зниження мотивації та загального погіршення психологічного стану. Осіб юнацького віку із Запоріжжя можуть постійно перебувати у стані підвищеної тривоги через побоювання за свою життя та життя близьких. Це може призводити до труднощів у концентрації на навчанні та інших видах діяльності, що, у свою чергу, знижує рівень самомотивації.

Рівень соціальної підтримки у осіб юнацького віку з різних міст може відрізнятися. Особи юнацького віку зі Львова можуть мати більше можливостей для отримання психологічної допомоги, підтримки від батьківщини та друзів, що позитивно впливає на їхню самооцінку та мотивацію. Рівень розвитку інфраструктури у містах може впливати на якість життя осіб юнацького віку та, відповідно, на їхній емоційний стан. Наприклад, наявність укриттів, якісних місць для відпочинку та навчання може сприяти підвищенню відчуття безпеки та, як наслідок, самомотивації.

Студенти юнацького віку із Запоріжжя 7,61, що перебувають в умовах тривалого воєнного стресу, демонструють вищий рівень емпатії порівняно зі студентами юнацького віку зі Львова 8,81. Цей результат, на перший погляд, може здатися протилежним інтуїтивним очікуванням, адже часто стресс асоціюється зі зниженням емпатичних здібностей. Вищий рівень емпатії у студентів юнацького віку із Запоріжжя може бути результатом адаптаційних механізмів, що розвиваються в умовах тривалого стресу. Підвищена емпатія може допомогти їм краще розуміти та підтримувати один одного, що є важливим для виживання та подолання труднощів.

У складних умовах люди часто об'єднуються, надаючи один одному емоційну підтримку. Це може сприяти розвитку емпатичних здібностей. Можливо, що студенти юнацького віку, які вибрали навчання у Запоріжжі,

спочатку мали вищий рівень емпатії, що дозволило їм краще адаптуватися до складних умов. Воєнний стрес є багатогранним явищем. Він може викликати як негативні, так і позитивні зміни у особистості. Можливо, в даному випадку спостерігається саме позитивний ефект, пов'язаний із розвитком емпатії.

Отримані результати свідчать про те, що особи юнацького віку із Запоріжжя 7,10 демонструють вищий рівень розпізнавання емоцій інших людей порівняно зі своїми ровесниками зі Львова 8,5. На перший погляд це може здатися несподіваним, оскільки саме Запоріжжя розташоване у прифронтовій зоні та піддається більшому стресу. Юнаки та дівчата з Запоріжжя, можливо, розвинули більш гостру здатність розпізнавати емоції інших людей як один із механізмів адаптації до складних умов. Розуміння емоційного стану оточуючих може бути критично важливим для виживання та взаємодії в умовах нестабільності.

Висновки стосовно усих шкал оскільки юнаки та дівчата із Запоріжжя перебувають в умовах більшого стресу, можна припустити, що у них можуть бути як більш розвинені, так і менш розвинені інші складові емоційного інтелекту порівняно з однолітками зі Львова. Наприклад, вони можуть демонструвати як більш високий рівень емпатії, так і нижчий рівень управління власними емоціями.

Якщо особи юнацького віку із Запоріжжя демонструють високий рівень як розпізнавання емоцій інших людей, так і емпатії, це може свідчити про розвиток у них механізмів адаптації до стресу, які дозволяють їм краще розуміти та підтримувати один одного. Тривалий стрес може призвести до труднощів у регуляції власних емоцій, особливо у молоді. Тому можна очікувати, що юнаки та дівчата із Запоріжжя можуть демонструвати нижчі показники за шкалою "Управління своїми емоціями". Можливо, особи юнацького віку із Запоріжжя розвивають інші аспекти емоційного інтелекту як компенсаторні механізми, наприклад, підвищують рівень самомотивації для досягнення своїх цілей.

Судячи по результатам наведених шкал, ми можемо зробити висновок. У Запоріжжі студенти юнацького віку більш обізнані стосовно своєї емоційної сфери, про це нам каже різниця у 2.90 балів навідміну від студентів юнацького віку зі Львова. Це може бути обумовлено навколишніми змінами та умовами у яких розвиваються особи юнацького віку.

Управління емоціями теж у студентів юнацького віку з Запоріжжя та зі Львова складає різницю у 3.00 бали. Це може свідчити про те, що в Запоріжжі студенти юнацького віку можеть контролювати свої емоційні прояви. Але самомотивація на фоні подій вищче у Львівських юнаків та дівчат 3.05 бали, це може бути обумовлено їх місцезнаходженням та відсутності постійної напруги зі сторони агресора на відміну від Запоріжжя. Емпатія у юнаків та дівчат із Запоріжжя на 1.20 бали вище ніж у Львівян, такі результати нам кажуть про результат адаптаційних механізмів, що розвиваються в умовах тривалого стресу. Підвищена емпатія може допомогти їм краще розуміти та підтримувати один одного, що є важливим для виживання та подолання труднощів.

І наприкінці проаналізуємо останню шкалу «розпізнавання емоцій інших людей» тут різниця складає 1.39 бали вище ніж у Львівян Запоріжжя розташоване у прифронтовій зоні та піддається більшому стресу. Особи юнацького віку з Запоріжжя, можливо, розвинули більш гостру здатність розпізнавати емоції інших людей як один із механізмів адаптації до складних умов. Розуміння емоційного стану оточуючих може бути критично важливим для виживання та взаємодії в умовах нестабільності. Роблячи висновок ми не хотіли образити осіб юнацького віку, результати дослідження можуть підсвітити нам направленість роботи та розподіл допомоги для покращення нашого суспільства.

Проведений аналіз даних за методикою Стенлі Хола дозволив виявити цікаві тенденції у розвитку емоційного інтелекту у молоді зі Львова та Запоріжжя, особливо в контексті впливу воєнного стану. Результати дослідження демонструють, що молодь, яка проживає в умовах тривалого

стресу, демонструє як певні сильні сторони, так і певні труднощі у розвитку емоційного інтелекту.

Незважаючи на стрес, молодь із Запоріжжя демонструє кращу здатність розпізнавати та розуміти свої емоції. Це може бути пов'язано з необхідністю постійно адаптуватися до складних умов та звертати увагу на свої внутрішні стани. Молодь із Запоріжжя також демонструє кращу здатність контролювати свої емоції. Це може свідчити про розвиток ефективних стратегій копінгу зі стресом. Тривалий стрес може призводити до виснаження ресурсів та зниження мотивації.

Молодь із Запоріжжя, яка постійно перебуває в стані невизначеності, може відчувати труднощі у формуванні та досягненні довгострокових цілей. Молодь із Запоріжжя демонструє більш високий рівень емпатії, що може бути пов'язано з необхідністю підтримувати один одного в складних умовах. Молодь із Запоріжжя краще розпізнає емоції інших людей, що може бути пов'язано з необхідністю швидко оцінювати ситуацію та адаптуватися до змін.

Отримані результати свідчать про те, що стрес, викликаний воєнними діями, може мати як негативні, так і позитивні наслідки для розвитку емоційного інтелекту. З одного боку, стрес може призводити до виснаження ресурсів та зниження мотивації. З іншого боку, стрес може стимулювати розвиток певних навичок, таких як емпатія та здатність до адаптації.

Дослідження емоційного інтелекту молоді в умовах воєнного часу є актуальним і важливим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки. Отримані результати можуть бути використані для розробки програм психологічної допомоги молоді, яка проживає в умовах тривалого стресу.Важливо зазначити, що отримані результати є попередніми і потребують подальшого дослідження. Для більш повного розуміння механізмів впливу стресу на розвиток емоційного інтелекту необхідно проводити більш масштабні дослідження з використанням різних методик.

Безпосередня близькість до зони бойових дій призвела до значно вищого рівня тривоги серед молоді Запоріжжя порівняно зі Львовом. Це підтверджує гіпотезу про прямий вплив стресу на психічне здоров'я. Незважаючи на високий рівень тривоги, молодь із Запоріжжя демонструє розвиненіші навички розпізнавання та розуміння власних емоцій, а також емпатії до інших. Це може бути адаптаційним механізмом, що допомагає їм справлятися зі складними умовами. Тривалий стрес негативно впливає на мотивацію молоді із Запоріжжя, що може бути пов'язано з почуттям невизначеності та виснаження ресурсів. У обох містах спостерігається тенденція до вищого рівня тривоги у хлопців порівняно з дівчатами, що може бути пов'язано з соціокультурними факторами та особливостями вираження емоцій.

Результати дослідження свідчать про складний взаємозв'язок між рівнем тривоги та різними компонентами емоційного інтелекту. З одного боку, високий рівень тривоги може негативно впливати на здатність до саморегуляції та мотивацію. З іншого боку, розвиток певних аспектів емоційного інтелекту, таких як емпатія та здатність до адаптації, може допомогти молоді ефективніше справлятися зі стресом.

Проведене дослідження підтвердило гіпотезу про те, що молодь, яка проживає в умовах тривалого стресу, пов'язаного з воєнним станом, демонструє підвищену емоційність. Однак, характер цієї емоційності виявився більш складним, ніж передбачалося спочатку. Безпосередня близькість до зони бойових дій призвела до значного підвищення рівня тривоги серед молоді Запоріжжя порівняно зі Львовом. Це свідчить про прямий вплив стресових факторів, пов'язаних з війною, на емоційний стан.

Загальний рівень тривоги вищий у молоді Запоріжжя, спостерігаються цікаві нюанси. Зокрема, молодь із Запоріжжя демонструє розвиненіші навички емпатії та розуміння власних емоцій. Це свідчить про те, що тривалий стрес не лише посилює негативні емоції, але й може стимулювати розвиток певних адаптивних механізмів. Дослідження показало, що стрес впливає не лише на рівень тривоги, але й на інші компоненти емоційного інтелекту. Наприклад,

підвищена емпатія може бути результатом необхідності підтримки один одного в складних умовах.

У обох містах спостерігається тенденція до вищого рівня тривоги у хлопців порівняно з дівчатами. Це свідчить про те, що гендерні особливості можуть впливати на реакцію на стрес. Незважаючи на розвиток певних адаптивних механізмів, молодь із Запоріжжя стикається з труднощами в адаптації до нових умов, що проявляється у зниженні мотивації та почутті невизначеності.

ВИСНОВКИ

Стрес, як комплексна реакція організму на різноманітні стресори, є предметом дослідження багатьох наукових дисциплін. Її коріння в механіці та фізіології, а концепція, запропонована Хансом Сельє, стала фундаментальною для розуміння фізіологічних і психологічних механізмів адаптації до стресових умов. Вплив стресу на психічне здоров’я є особливо актуальним у контексті сучасних соціальних криз, тероризму та військових конфліктів. Хронічний стрес, як наслідок війни, призводить до розвитку різноманітних психічних розладів, особливо серед молоді, та має значні негативні наслідки для психічного здоров’я.

Механізми, відповідальні за стрес, включають як біологічні, так і психологічні компоненти. Гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова вісь відіграє ключову роль у регуляції фізіологічної реакції на стрес, тоді як психоаналітична концепція нейромедіатора сприяє розумінню психологічних аспектів стресу. Генетика також відіграє важливу роль, оскільки вона визначає індивідуальні здібності у відповідь на стрес через зниження генетичних маркерів, які впливають на функціонування нейромедіаторних систем і регуляцію емоцій.

Розуміння стресу має важливе значення для розробки ефективних стратегій профілактики та протидії його негативним наслідкам. Знання причин і механізмів стресу дозволяє розробити здорові стратегії подолання та зменшити стрес. Стрес і тривога — це два тісно пов’язані поняття, в іншому випадку різні. Хоча реакції на стрес є нормальними, вони відрізняються залежно від своїх характеристик. Тривога часто викликається невизначеними страхами і має більш тривожний характер, подібний до стресу, пов'язаного з конкретними стресорами, і має більш короткочасний ефект. Сучасний світ також не виключення і темп розвитку інформаційних технологій та їх вплив на нас дуже великий та швидкий. Інформаційне перенавантаження, швидкий темп життя та

соціальні виклики і війна, в купі посилюють рівень стресу у молоді, що може призволити до розвитку психічних розладів. Юнацький вік характеризується підвищеною емоційністю та вразливістю до стресів, це обумовлено фізіологічними, психологічними та соціальними чинниками.

Тривожність у підлітків є актуальним питанням сучасної психології. Вона проявляється як індивідуальна особливість, що впливає на широкий спектр психологічних процесів, включаючи мотивацію, самооцінку та соціальні взаємодії. Тривалий стрес, пов'язаний з тривожністю, може призводити до розвитку серйозних психічних розладів, таких як депресія, а в деяких випадках навіть до суїцидальних тенденцій. Резильєнтність як здатність успішно долати стресові ситуації виступає важливим захисним фактором у підлітковому віці. Формування резильєнтності передбачає розвиток як позитивних копінг-стратегій, так і навичок соціальної підтримки.

Вплив стресу на підлітків є багатогранним і охоплює біологічні, психологічні та соціальні аспекти. Хронічний стрес призводить до дисбалансу нейромедіаторних систем, що проявляється в порушеннях сну, апетиту, концентрації уваги, а також у розвитку соматичних захворювань. На психологічному рівні стрес може викликати підвищену тривожність, депресію, зниження самооцінки та соціальну ізоляцію. Соціальні наслідки стресу можуть проявлятися в труднощах у спілкуванні з однолітками, конфліктах з батьками та вчителями, а також у зниженні успішності в навчанні.

Для ефективного подолання наслідків стресу у підлітків необхідний комплексний підхід, що включає ранню діагностику, психологічну допомогу, створення сприятливого соціального оточення та розвиток резильєнтності. Психологічна допомога може включати когнітивно-поведінкову терапію, індивідуальне консультування, групові заняття та інші методи, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, управління емоціями та ефективної взаємодії з оточенням.

Емоційна толерантність як здатність усвідомлювати, приймати та ефективно регулювати свої емоції є важливим компонентом психічного здоров'я. Вона пов'язана з різноманітними біологічними, соціальними та когнітивними процесами. Емоції регулюються нейромедіаторами та гормонами, такими як дофамін, серотонін та окситоцин. Крім того, на емоційний стан впливає мікробіом кишечника, який взаємодіє з мозком через нейроендокринну систему.Емоційна толерантність формується під впливом генетики, досвіду та соціального контексту в якому знаходиться особа юнацького віку. Також ми наводили дослідження про сприйняття часу, емоції можуть змінювати наше відчуття часу, цей факт підкреслює складність взаємодії емоцій та когнітивних процесів. Вплив травматичних подій таких як війна може змінити розвиток емоційної толерантності та сприяти розвитку деструктивних моделей поведінки особи юнацького віку.

Емоційно незрілі особи часто демонструють низьку толерантність до дистресу. Це пов'язано з недостатньо розвиненими навичками саморегуляції, труднощами в ідентифікації та вираженні емоцій, а також схильністю до імпульсивних дій. В умовах стресу такі особи можуть вдаватися до деструктивних стратегій подолання, таких як самопошкодження або агресія.

Здатність толерувати невизначеність є важливим компонентом адаптації до стресу. Особи з високою толерантністю до невизначеності більш гнучкі, адаптивні та менш схильні до тривоги. Вони здатні ефективніше справлятися з непередбачуваними ситуаціями та змінами.

Гендерні ролі та очікування суттєво впливають на способи вираження емоцій та подолання стресу. Чоловіки частіше використовують агресію як механізм подолання, тоді як жінки можуть бути більш схильними до самоізоляції або соматизації. Ці відмінності пов'язані з соціокультурними нормами, які формують різні стратегії копінгу для чоловіків і жінок.

Культурні цінності, такі як колективізм та індивідуалізм, також впливають на сприйняття стресу та способи його подолання. В індивідуалістичних культурах люди більше орієнтовані на власні досягнення та

самореалізацію, тоді як в колективістичних культурах важливіші соціальні зв'язки та підтримка групи.

Емоційний інтелект, який включає в себе здатність усвідомлювати свої та чужі емоції, регулювати їх та використовувати емоції для досягнення цілей, позитивно корелює з толерантністю до дистресу. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту більш ефективно справляються зі стресом, мають кращі соціальні навички та вищий рівень життя.

Низька толерантність до дистресу пов'язана з підвищеним ризиком розвитку різних психічних розладів, таких як тривожні розлади, депресія та посттравматичний стресовий розлад. Це пов'язано з тим, що хронічний стрес може призводити до дисфункції нейромедіаторних систем та структур мозку, що відповідають за регуляцію емоцій.

Проведене дослідження підтвердило гіпотезу про те, що молодь, яка проживає в умовах тривалого стресу, пов'язаного з воєнним станом, демонструє підвищену емоційність. Однак, характер цієї емоційності виявився більш складним, ніж передбачалося спочатку.

Безпосередня близькість до зони бойових дій призвела до значного підвищення рівня тривоги серед молоді Запоріжжя порівняно зі Львовом. Це свідчить про прямий вплив стресових факторів, пов'язаних з війною, на емоційний стан. Хоча загальний рівень тривоги вищий у молоді Запоріжжя, спостерігаються цікаві нюанси. Зокрема, молодь із Запоріжжя демонструє розвиненіші навички емпатії та розуміння власних емоцій. Це свідчить про те, що тривалий стрес не лише посилює негативні емоції, але й може стимулювати розвиток певних адаптивних механізмів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Early Contributions To The Study of Stress. The Pennsylvania State University. URL: https://psu.pb.unizin.org/kines082/chapter/our-bodies-and-stress/

2. The History of Stress 12.01.2022. URL: https://www.stress.org/news/the-history-of-stress/.

3. Elizabeth Scott. How Stress Impacts Your Health Guide. 20.06.2024 URL: https://www.verywellmind.com/stress-and-health-3145086.

4. Що таке стрес та як з ним боротися.2021. URL: https://phc.org.ua/news/scho-take-stres-ta-yak-z-nim-borotisya

5. Amanda Barrell. Stress vs. anxiety: How to tell the difference April 24, 2020. URL: https://www.medicalnewstoday.com/articles/stress-vs-anxiety.

6. Матеріали XLIV-ої Міжнародної науково-практичної конференції. 07 травня 2024 року, м. Умео, Швеція. URL: https://doi.org/10.52058/44

7. Парій Л. В. Стрес-менеджмент в організаціях. *Підприємницька, торгівельна, біржова діяльність тенденції, проблеми, та перспективи розвитку* матеріали V міжнар. Наук.-практ. Конф. Навчальнонауковий інститут менеджменту та підприємництва ДУІКТ. Київ, 2024. С. 71- 163с.

8. Dan Wu, Lingwei Yu, Tingzhong Yang The Impacts of Uncertainty Stress on Mental Disorders of Chinese College Students: Evidence From a Nationwide Study. Front. Psychol., 10 March 2020 Volume 11. 2020 URL: |https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00243

9. Youngdae G. Ubiquitination of G3BP1 mediates stress granule disassembly in a context-specific manner.25 Jun 2021 URL: https://www.science.org/doi/abs/10.1126/science.abf6548

10. Камінська О. Стрес і тривога в умовах військового конфлікту: виклики і наслідки для населення. *Актуальні проблеми психічного здоров'я*: зб. наук. праць, всеукр. студ. наук.-пр. конф., Житомир, 21трав.2024 р. С. 38-40.

11. Hyung W. P. Managing failure: Sir Peter Brian Medawar's transplantation research. November 2017.URL: 10.1098/rsnr. 2017.0020

12. Soulat K., Javeria A., Tayyab Ali B., Sadaf A. Impact of Emotional Immaturity on Mental Wellbeing and Physiological Symptomology in Emerging Adults: Mediating Role of Distress Tolerance. Pakist. Journ. of Ps.Res.2024, Vol. 39, No.1, 157-17.

13. Matthew T. What Is Distress Tolerance? July 26, 2024 URL: https://www.verywellmind.com/distress-tolerance-2797294.

14. Suzanne S. Create emotional freedom by building emotional tolerance.feb.5. 2019 URL: https://lakefrontpsychology.com/2019/02/05/building-emotional-tolerance.

15. Amanda M., Michael A. Effects of emotion, emotional tolerance, and emotional processing on reasoning 2023 Jun 27. URL:https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37376760/

16. Gyanesh M. Tripathi, Usha K. Misra. Effect of Exercise on β-Endorphin and Its Receptors in Myasthenia Gravis Patients. 13 Feb. 2023 URL: https://link.springer.com/article/10.1007/s12035-023-03247-5.

17. Benjamin A. Tabak. Advances in human oxytocin measurement: challenges and proposed solutions. 23 Aug. 2022 URL: https://www.nature.com/articles/s41380-022-01719-z.

18. Samuel J. Gershman. Explaining dopamine through prediction errors and beyond. 25 July 2024 URL: https://www.nature.com/articles/s41593-024-01705-4.

19. Sydney E. Martin, Colleen S. Kraft. The Role of Diet on the Gut Microbiome, Mood and Happiness. 21Mar. 2023 URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10055576/

20. Amelia J.Mood Disorders: The Gut Bacteriome and Beyond. *Biological Psychiatry.* Volume 95, Issue 4 15 February 2024, Pages 319-328.

21. Ali Akber. Personality and emotion — A comprehensive analysis using contextual text embeddings.Natural Language Processing Journal.12 Sep. 2024 URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2949719124000530

22. Meryl M. Alexandra S. Neural Circuits for Emotion. 14 Mar. 2023 URL: https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev-neuro-111020-103314

23. Irena A. Perceived time expands and contracts within each heartbeat. 10 Apr.2023 URL: https://www.cell.com/current-biology/fulltext/S0960-9822(23)00174-4?dgcid=raven_jbs_aip_email

24. Hongyu Z.,Junxuan H., The effect of cyberbullying victimization and traditional bullying victimization on suicidal ideation among Chinese female college students: The role of rumination and insomnia. *Journal of Affective Disorders*.1 Nov. 2023 URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032723010789

25. Orsola T., Young-age exposure to armed conflict and women's experiences of intimate partner violence. 3 Aug. 2022 URL: https://doi.org/10.1111/jomf.12876

26. Терещенко, К., Івкін, В. Толерантність до невизначеності та її зв'язок із психологічним здоров'ям освітнього персоналу в умовах воєнного часу. *Організаційна психологія. Економічна психологія*,06.04.2023.56-63.

27. Azad M. War and Self Defence in Contemporary Just War Theory: A Philosophical Critique of Collectivist Account. *Journal of Advances in Education and Philosophy*.12.02.2023 URL: https://saudijournals.com

28. Najmeh D. Association of addiction tendency with distress tolerance,]self-differentiation, and emotion regulation difficulties mediated by resilience in university students. *JSUMS*. 2023;25(2):76-82 URL: https://j.skums.ac.ir/

29. Paula A.,Yanina M. Association between personality traits and symptoms of depression and anxiety via emotional regulation and distress tolerance. July 18, 2024 URL: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0306146.

30. Jennifer C. Garrett A. Behavioral Assessment of the Negative Emotion Aspect of Distress Tolerance: *Tolerance to Emotional Images*. 30 Jan. 2017 URL: https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1073191116689819

31. Amber L. Shari A.The Role of Emotional Distress Tolerance on Fear Responding in a Heights-Fearful Sample: Perceived Versus Actual Behavior. *Behavior Therapy*. Volume 52, Issue 4 July 2021, Pages 945-955 .URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0005789420301556

32. Jeanne S. Melinda S.Improving Emotional Intelligence (EQ). *Manage Emotions to Build Better Relationships and Achieve Success*. 21Aug. 2024 URL: https://www.helpguide.org/mental-health/wellbeing/emotional-intelligence-eq

33. Kendra C. MSEd.What Is Empathy?How it helps strengthen our relationships Updated on 03Jul. 2024.URL: https://www.verywellmind.com/what-is-empathy2795562#:~:text=Empathy%20is%20the%20ability%20to,feeling%20what%20they%20are%20feeling.

34. Katie S.What Is Emotional Stability & 6 Habits of Emotionally Stable People. March 10, 2024 URL: https://www.choosingtherapy.com/emotional-stability/.

35. Amanda C. Del G., Scott A. J.,Kristina O. H. Heightened adolescent emotional reactivity in the brain is associated with lower future distress tolerance and higher depressive symptoms August 2023 URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0925492723000690

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики депресії Аарона Бека

Твердження	0.Зовсім не турбує	1.Злегка турбує	2.Середньо турбує	3.Дуже турбує
1.Відчуття оніміння та				
поколювання в тілі				
2.Відчуття жару				
3.Тремтіння в ногах				
4.Неможливість розслабитись				
5.Страх, що станеться найгірше				
6.Головокружіння				
7.Прискорене серцебиття				
8.Нестійкість, нестабільність				
9.Відчуття жаху, це кінець				
10.Дратівливість				
11.Тремтіння в руках				
12.Відчуття задухи				
13.Нерівна хода				
14.Страх втрати контролю				
15.Труднощі з диханням				
16.Страх смерті				
17.Переляк				
18.Шлунково-кишкові розлади				
19.Непритомність				
20.Прилив крові до обличчя				

Додаток Б

Методика діагностики емоційного інтелекту Стенлі Холла

Твердження	Повністю не згоден	Загалом не згоден	Частково не згоден	Частково згоден	Загалом згоден	Повністю згоден
1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.	**-3**	**-2**	**-1**	**+1**	**+2**	**+3**
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.	**-3**	**-2**	**-1**	**+1**	**+2**	**+3**
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.	**-3**	**-2**	**-1**	**+1**	**+2**	**+3**
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.	**-3**	**-2**	**-1**	**+1**	**+2**	**+3**
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.	**-3**	**-2**	**-1**	**+1**	**+2**	**+3**
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.	**-3**	**-2**	**-1**	**+1**	**+2**	**+3**
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.	**-3**	**-2**	**-1**	**+1**	**+2**	**+3**
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.	**-3**	**-2**	**-1**	**+1**	**+2**	**+3**
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.	**-3**	**-2**	**-1**	**+1**	**+2**	**+3**
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.	**-3**	**-2**	**-1**	**+1**	**+2**	**+3**
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.	**-3**	**-2**	**-1**	**+1**	**+2**	**+3**
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.	**-3**	**-2**	**-1**	**+1**	**+2**	**+3**
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.	**-3**	**-2**	**-1**	**+1**	**+2**	**+3**
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.	**-3**	**-2**	**-1**	**+1**	**+2**	**+3**
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.	**-3**	**-2**	**-1**	**+1**	**+2**	**+3**
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.	**-3**	**-2**	**-1**	**+1**	**+2**	**+3**
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.	**-3**	**-2**	**-1**	**+1**	**+2**	**+3**

18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.	**-3**	**-2**	**-1**	**+1**	**+2**	**+3**
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".	**-3**	**-2**	**-1**	**+1**	**+2**	**+3**
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.	**-3**	**-2**	**-1**	**+1**	**+2**	**+3**
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.	**-3**	**-2**	**-1**	**+1**	**+2**	**+3**
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.	**-3**	**-2**	**-1**	**+1**	**+2**	**+3**
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.	**-3**	**-2**	**-1**	**+1**	**+2**	**+3**
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.	**-3**	**-2**	**-1**	**+1**	**+2**	**+3**
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.	**-3**	**-2**	**-1**	**+1**	**+2**	**+3**
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.	**-3**	**-2**	**-1**	**+1**	**+2**	**+3**
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.	**-3**	**-2**	**-1**	**+1**	**+2**	**+3**
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.	**-3**	**-2**	**-1**	**+1**	**+2**	**+3**
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.	**-3**	**-2**	**-1**	**+1**	**+2**	**+3**
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.	**-3**	**-2**	**-1**	**+1**	**+2**	**+3**