

3. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців Національної гвардії України : монографія. Харків : ФОП Бровін О. В., 2018. 220 с.

4. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців учасників антитерористичної операції : монографія. Харків : Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.

5. Салюк М., Меркулов М. Психологічні особливості прояву посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців. *Молодий вчений*. 2024. № 4 (128). С. 114–119.

Михайло Маслій

здобувач магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м.Тернопіль, Україна

2m000mm@gmail.com

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «СТРЕС» У ВІТЧИЗНЯНІЙ ТА ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Стрес – слово, яке в теперішній час стало для нас звичним. Воно настільки глибоко укорінилося в нашій буденності, що важко увити, як це жити без нього. Кожна людина зіштовхується з цим в певному періоді життя. Однак в когось це короткий, а в когось затяжний період життя. Хтось має справу з фізіологічними проявами стресу на рівні організму – наприклад, гострий стрес, який появляється при надмірному тиску, і викликає такі симптоми, як: головний біль, підвищене потовиділення, пришвидшене серцебиття, дратівливість, поява тремору та зміна рівня гормонів тощо. Ще в когось це може бути психологічний або іншими словами емоційний чи когнітивний досвід який появляється при

перенавантажені і може проковувати фізіологічні реакції, тим самим посилюючи вплив стресу на нас.

Дослідження феномену стресу є ключем до розуміння механізмів його подолання та підтримки психологічного благополуччя особистості. Аналіз наукових підходів до визначення цього поняття є важливим інструментом не тільки в розумінні, а й в розробці стратегій збереження психологічного здоров'я та підвищенні стресостійкості. Саме тому **метою** цієї статті є теоретичний аналіз наукових підходів до визначення поняття «стрес» у зарубіжній та вітчизняній психології.

Теоретичний аналіз підходів до визначення стресу варто почати з психоаналітичної концепції З. Фрейда (перша половина XX століття). Дослідник не використовував означений термін, проте саме його концепції мають пряме відношення до сучасного розуміння стресових процесів. З. Фрейд розглядав стрес через призму внутрішніх конфліктів між «Я», «Воно» та «Над-Я» і вважав, що стрес виникає як наслідок конфлікту між цими структурами, наприклад, коли соціальні вимоги (Над-Я) суперечать несвідомим бажанням (Воно). Також З. Фрейд розглядав тривожність як механізм, що сигналізує про внутрішній конфлікт і виділяв три типи тривожності: реалістична (страх перед зовнішньою загрозою), невротична тривожність (страх перед неконтрольованими імпульсами «Воно») та моральна тривожність (почуття провини через конфлікт із «Над-Я») ці форми тривожності можна вважати різними проявами стресу [4].

Ще один представник психоаналітичної концепції К. Юнг також не використовував сучасну термінологію, проте його концепції можуть бути застосовані для пояснення стресових процесів. Наприклад, дослідник вказує на конфлікт між свідомим та несвідомим і на те, що людина завжди перебуває під їхнім постійним впливом: архетип «Тінь» (втрушний негативний аспект особистості) та «Персона» (маска, під якою ми приховуємо все від суспільства). К. Юнг вважав, що певні архетипи несвідомого можуть активізуватися в стресових ситуаціях. Наприклад: «Герой» допомагає в стресових ситуаціях продовжувати боротися та йти до перемоги, а «Мудрець» – в пошуку правильних

рішень. Індивідуація – це пошук гармонії свідомого та несвідомого яка допомагає людині з адаптацією. Людина, яка не здатна прийняти свої несвідомі аспекти, буде переживати вищий рівень стресу. Психологічний тип впливає на реакцію в стресових ситуаціях. Інтроверти, стараються побути на одинці, зробити самоаналіз і заглибитися в собі, екстраверти ж, навпаки, шукають підтримку в близьких та соціальному середовищі [6].

К. Хорні розглядала стрес, як наслідок базальної тривожності, який виникає в дитинстві і впливає на поведінку у дорослому віці. Дитина, яка відчуває базальну тривожність, у дорослому житті може мати підвищений рівень стресу. Дослідниця виділила три основні стратегії поведінки під час стресу: рух до людей, рух проти людей, рух від людей. Також, звернула увагу на те, що людина створює нереалістичний ідеалізований образ себе, який не відповідає реальності, і це призводить до внутрішніх конфліктів [5].

Розмите, багатозначне тлумачення цього терміну виникає відразу ж після його введення в науковий лексикон. Зробив це канадський дослідник з угорськими коренями Г. Сельє, який є представником фізіологічного підходу. Дослідник зазначив, що дія шкідливих факторів (стресорів) на організм людини викликає в організмі стан стресу, тобто сукупність фізіологічних змін адаптивного характеру, які слугують для захисту організму. Крім того, за Г. Сельє, стрес – це стан, який проявляється у вигляді специфічного синдрому, що складається з усіх неспецифічних змін у біологічній системі. Його компонентами є видимі зміни, викликані ним незалежно від причин. Зміни є сукупністю всіх різноманітних адаптаційних процесів, що відбуваються в будь-який момент часу в системі. Ці зміни є загальним адаптаційним синдромом G.A.S (General Adaptation Syndrome), який складається з певних характерних особливостей в організмі, що протікають у три стадії: стадія тривоги, імунна стадія, стадія виснаження. На останній стадії в організмі людини можуть відбуватися патологічні зміни, які зрештою можуть призвести до смерті. З цієї точки зору поняття стресу відноситься до стану організму, а не до зовнішніх факторів [2].

На сьогодні, відсутнє чітке визначення стресу, а різні спроби дослідників в цьому питанні все ще досить фрагментарні. Як пише Г. Сельє: «Стрес – це сіль життя, тому що він пов'язаний з усіма видами діяльності пов'язаний з усіма видами діяльності, ми могли б уникнути його, тільки якщо б ніколи нічого не робили» [2, с.13].

Психолог У. Кеннон в 1932 році описав реакцію організму на стрес, яка отримала назву «реакція боротьби» або «втеча». Варто зауважити, що в той час медицина була далеко не такою розвинутою і тільки з'ясовували, що хвороби є викликані збудниками – вірусами та бактеріями [8].

У 1972 р. Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла таке визначення: стрес – це неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники) реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну.

Дж. Хінтон і Р. Бартон визначають стрес як психічний стан внутрішнього і суб'єктивного характеру, змістом якого є усвідомлення власної нездатності впоратися з ситуацією. Безпосередніми наслідками (або проявами) стресового стану, що розуміється таким чином, є емоційні та фізіологічні реакції і когнітивні процеси копінгового характеру (наприклад, заперечення), а також послаблення мотиваційних процесів. Автори пропонують використовувати по відношенню до стресу новий термін – псистрес – для того, щоб уникнути багатозначності терміну стрес [7].

В. Ловалло у своєму дослідженні взаємозв'язку між стресом і здоров'ям визначає стрес як соматичне або психологічне напруження, що виникає під впливом факторів, що змінюють існуючу рівновагу. Аналогічно, психологічні дослідження енциклопедичного характеру визнають стрес реакцією організму на обставини, які сприймаються суб'єктом як загрозові, визначаючи його як адаптивну відповідь, системну реакцію розуму і тіла, або стан, що включає емоційні та фізіологічні реакції [9].

Серед низки вітчизняних дослідників ця проблема теж є досить популярною. Зокрема, Г. Лжкін і Н. Пов'якель представляють стрес як

психологічний стан, що виникає внаслідок впливу значущих життєвих подій, які людина сприймає як загрозливі або надмірно складні. Важливу роль відіграє оцінка людиною ситуації. Тобто, якщо людина вважає, що має достатньо ресурсів, вона не відчуває сильного стресу, а якщо ситуація видається складною, то з'являються стресові реакції [1].

Дослідження Т. Титаренко торкаються аспектів, пов'язаних із стресовими станами та їхнім впливом на особистість. У своїх працях вона розглядає життєві кризи як періоди значних змін, які можуть супроводжуватися підвищеним рівнем стресу. Вона аналізує, як особистість реагує на такі кризи та які стратегії використовує для їх подолання, акцентує увагу на розумінні стресу, його впливі на життєдіяльність особистості та чинниках, що зумовлюють виникнення сімейного стресу. Дослідниця наголошує на важливості вивчення стресу для ефективного кризового консультування [3].

Багато науковців також підкреслюють, що стрес не завжди є негативним явищем. У житті люди переживають і хороший стрес (еустрес), який може принести позитивні зміни в їхнє життя. Так, поганий стрес, дистрес розглядається як стрес депривації, перевантаження, призводить до хвороби, приносить страждання і психічний розпад, може викликати фрустрацію, агресивну поведінку. Хороший стрес, еустрес (eustress) – це стан задоволення, мотивує людину докладати зусиль і прагнути до життєвих досягнень. Дослідники вказують, що в деяких випадках, коли організм піддається сильному стресу протягом короткого періоду часу, ефект може бути корисним (як при шоківій терапії).

Таким чином, здійснений нами теоретичний аналіз дозволив підсумувати те, що сьогодні має місце значна кількість теоретичних підходів до визначення стресу. У своїх розвідках науковці намагалися врахувати фізіологічні, біологічні та психологічні аспекти, розкриваючи різні точки зору на механізми адаптації, саморегуляції, особливості прояву та подолання стресових ситуацій. Однак ні визначення на основі стимулів, ні на основі реакцій не є повними. В найбільш узагальненому вигляді можемо визначити стрес як стандартну реакцію організму

на будь-який новий фактор зовнішнього середовища, що активує певні системи організму і є необхідною ланкою більш складного процесу адаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: Навчальний посібник. 145 с.
2. Сабо Ш., Сабо К., Заячківська О. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. Львів: Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, Наукове Товариство ім. Шевченка, 2019. 120 с
3. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с.
4. Фрейд З. Вступ до психоаналізу / перекл. з нім. Петро Таращук. Київ: Основи, 1998. 709 с.
5. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозу. К.: Сварог, 2025. 244 с.
6. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме/ перекл. з нім. Катерина Котюк; наук. ред. укр. вид, О. Фешовець. Львів : Астролябія, 2013. 588 с.
7. Burton R. F., Hinton J. W. Defining stress. *Medical Education*. 2004. Vol.38. P. 1013-1014.
8. Cannon W.B. The Wisdom of the Body. New York: WW Norton and Company, 1939.
9. Lovallo W. R. Stress and Health. Biological and Psychological Interactions. – SAGE Publications, Inc, 1997. 91 p.