

ПОНЯТТЯ СТРЕСУ В НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

Лилак Ольга

У зв'язку з тривалим воєнним станом в Україні повсякденне життя багатьох людей відбувається в умовах хронічної напруги: навіть за відсутності безпосередньої фізичної загрози постійні переживання за близьких і безперервний інформаційний потік підтримують високий рівень тривоги та очікування небезпеки. У межах класичних уявлень про стрес як універсальну адаптаційну відповідь організму (У. Кеннон; Г. Сельє) тривале емоційне збудження та стан «пильності» виснажують ресурси саморегуляції, підвищують ризик психосоматичних порушень і знижують стійкість до щоденних навантажень. Транзакційний підхід Р. Лазаруса і С. Фолкман акцентує, що інтенсивність стресу визначається не лише подією, а й її когнітивною оцінкою та доступними копінг-стратегіями; отже, у ситуації невизначеності й тривалих загроз зростає ймовірність дезадаптивних способів подолання, конфліктності та емоційного виснаження.

Історичні огляди стресології (J. Mason) підкреслюють, що саме тривалий, повторюваний стрес є найбільш критичним для здоров'я, адже поєднує психічні й соматичні механізми реагування. Додатково дослідження психосоматичних проявів емоційного стресу в медичній психології (J. Bansal та співавт.) підтверджують, що стрес може мати відчутні тілесні наслідки, посилюючи потребу у своєчасній діагностиці, профілактиці й психологічній допомозі. Тому вивчення стресу, тривожності та ефективних способів їх подолання в умовах тривалої воєнної напруги є особливо актуальним як для збереження психічного благополуччя, так і для профілактики пов'язаних із ним фізичних ускладнень і соціальних конфліктів.

Метою тези є обґрунтування поняття «стресу» в науковій літературі.

Наприкінці XIX ст. В. Джеймс і К. Ланге у своїй теорії емоцій підкреслили ключову роль фізіологічних реакцій у формуванні переживань, що стало підґрунтям для подальшого розуміння стресових відповідей організму. У XX ст. поняття «стрес» набуло наукового змісту: В. Кеннон описав реакцію «бий або тікай» і показав роль

симпатичної нервової системи та адреналіну, а також увів ідею гомеостазу, який порушується під дією загрози й відновлюється через адаптаційні механізми. Подальший розвиток напряду пов'язаний із Г. Сельє, який у 1936 р. увів термін «стрес» у фізіологію та обґрунтував універсальність реакцій на різні шкідливі стимули, запропонувавши концепцію загального адаптаційного синдрому (GAS) [2;4].

Стрес – це природна фізіологічна й психологічна реакція організму на стресори (подразники), які сприймаються як тиск, загроза або виклик. Вона мобілізує ресурси адаптації (зокрема через викид адреналіну й кортизолу), однак тривалий або надмірний стрес може шкодити психічному та соматичному здоров'ю. У сучасному розумінні стрес доцільно трактувати як процес: людина оцінює події як загрозливі чи такі, що перевищують її можливості, і саме ця оцінка визначає силу та характер реакції на них [2, 5].

Стрес не завжди має негативний вплив: у помірній формі він може мотивувати до корисних дій (підготовка до іспитів, заняття спортом, профілактичні огляди) та підвищувати продуктивність. Г. Сельє наголошував, що існує еустрес – «позитивний» стрес, пов'язаний із мобілізацією ресурсів і оптимальним функціонуванням; зокрема, перед змаганнями чи важливим іспитом він може посилювати енергійність і концентрацію, а дослідження показують, що легкий стрес здатен покращувати запам'ятовування. Вивчення стресу сформувалося на перетині психології, медицини й біології та суттєво розвинулося завдяки працям Г. Сельє та В. Кеннона [1, 4].

До формування наукового поняття «стрес» життєві труднощі пов'язували з фізичним і емоційним перенапруженням без системного пояснення механізмів впливу на організм; у давнину ці стани трактували через уявлення про «баланс/дисбаланс» (традиційна китайська медицина, гуморальна теорія Гіппократа). Вагомим кроком стало поняття *milieu intérieur* К. Бернара, що підготувало основу для ідеї гомеостазу та розуміння підтримання внутрішньої стабільності за умов зовнішніх змін. У 1960–1970-х рр. Р. Лазарус запропонував

когнітивно-транзакційний підхід: стрес визначається не лише реакцією організму, а й тим, як людина оцінює подію (первинна оцінка загрози/виклику) і власні ресурси подолання (вторинна оцінка), що підкреслює суб'єктивність стресу [5].

У 1970-х Р. Адер заклав основи психонейроімуннології, показавши зв'язок нервової та імунної систем і вплив психологічного стресу на імунну функцію. У цей же період Дж. Мейсон підкреслив роль емоцій у стресовій відповіді та довів, що фізіологічні наслідки стресу залежать від переживань (страх, гнів, розчарування), а не є «однорідними». У 1990-х Б. Мак'юен увів поняття алостази й «алостатичного навантаження», пояснивши, як хронічний стрес спричиняє зношування організму. Наприкінці ХХ – на початку ХХІ ст. посилювався інтерес до підходів управління стресом (усвідомленість, медитація, йога, релаксаційні техніки), що підтримують психофізичне здоров'я. Сучасні дослідження продовжують вивчати довгостроковий вплив хронічного стресу на здоров'я. Хронічний стрес пов'язують із серцево-судинними захворюваннями, депресією, тривожними розладами та дисфункцією імунної системи тощо.

Таким чином, дослідження стресу еволюціонувало від розуміння базових фізіологічних реакцій до більш цілісного погляду, який включає біологічні, психологічні та соціальні фактори. Від реакції «бий або тікай» Кеннона до загального адаптаційного синдрому Сельє та сучасних концепцій дослідження стресу продовжують поглиблювати наше розуміння того, як стрес впливає на здоров'я та поведінку людини. Завдяки постійним дослідженням у таких галузях, як психонейроімуннологія та захворювання, пов'язані зі стресом, вивчення стресу залишається динамічною та життєво важливою сферою наукового пошуку.

Список використаних джерел

1. Bansal J., Bansal A., Shahi M., Kedige S., Narula R. Periodontal Emotional Stress Syndrome: Review of Basic Concepts, Mechanism and Management. *Open Journal of Medical Psychology*. 2014. Vol. 3, No. 3 (April 24).
2. Selye H. *Stress in Health and Disease*. Oxford : Butterworth-Heinemann, 2013. 1300 p.
3. Cannon W. B. *The Wisdom of the Body*. New York : W. W. Norton, 1932.
4. Selye H. *The Stress of Life*. New York : McGraw-Hill, 1956.
5. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer Publishing, 1984.
6. Folkman S., Lazarus R. S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer, 1984. P. 123–126.
7. Mason J. W. A historical view of the stress field. *Journal of Human Stress*. 1975. Vol. 1, No. 2. P. 22–36.