

Сорока О. М. кандидат психологічних наук, доцент
Дунайський інститут Національного університету
«Одеська морська академія»,
<https://orcid.org/0000-0003-1637-3437>

СТРЕС: БАЗОВІ ПАРАМЕТРИ І ФЕНОМЕНОЛОГІЯ СУБ'ЄКТНОГО ПРОЯВУ

У статті розкриваються ключові характеристики поняття «стрес» як психологічної категорії, феноменологія його суб'єктного прояву як психологічного явища, а також семантика базових характеристик стресу та інтенційності як головної структури переживання цього психологічного феномену.

Ключові слова: стрес; феноменологія; суб'єктний прояв; психологічне явище; інтенційність; переживання.

Вступ.

Проблема психологічного стресу набуває усе зростаючої наукової і практичної актуальності через безперервне зростання соціальної, економічної, екологічної, техногенної, особистісної екстремальності людського життя, а також суттєвою зміною змісту та умов праці у представників багатьох професій, до числа яких належить і професія фахівця морського транспорту [18]. Ця проблема є сферою перетину багатьох дисциплін – від фізіології і медицини до психології, соціології та політики, що обумовлено, з одного боку, фізіологічними і психологічними механізмами стресових реакцій, а з іншого – соціальним характером наслідків професійних стресів [6; 8; 15; 16 та ін].

Мета статті – розкриття ключових характеристик поняття «стрес» як психологічної категорії та феноменології його суб'єктного прояву як психологічного явища.

Завдання статті – розкрити семантику базових характеристик стресу, а також інтенційності як головної структури переживання цього психологічного феномену.

Теоретичне підґрунтя.

Феномен стресу, відкритий Г.Сельє, найчастіше як термін застосовується для позначення цілої низки фізіологічних і психічних станів людини у складних умовах діяльності [12]. Його популярність обумовлена реальним збільшенням кількості стресів у людей, урбанізацією, прискоренням темпу життя, зростанням кількості міжособистісних взаємодій (насамперед, конфліктних), а також більшою явною невідповідністю між біологічною

природою людини та умовами її соціального існування [15].

Ретроспективний аналіз поглядів на природу стресу і стресових станів свідчить про первісний його розгляд у контексті саме біологічних проявів. Однак за результатами низки експериментів з'ясувалося, що надзвичайно складна і чутлива психіка людини здатна серйозно модифікувати характер того «класичного» стресу», який описують біологічні теорії. Стало очевидним, що у створенні концепції стресу вагома роль повинна належати теоретичній і практичній психології [14].

Перші роботи, в яких поняття «стрес» фігурує як найважливіша психологічна категорія, пов'язані з іменами Р.Лазаруса, Р.Ланьєра, С.Фолкмена. Аналізуючи психічні прояви синдрому, описаного Г.Сельє, ними було введено поняття психологічного (емоційного) стресу. Багаторічні дослідження психологічного стресу підтвердили спільність фізіологічних змін, що виникають при фізіологічному і психічному стресах, і, у той же час дозволили стверджувати про деякі важливі відмінності у механізмах їхнього формування. Якщо фізіологічний стрес виникає у зв'язку із безпосередньою загрозою фізичної розправи, то при психологічному стресі вплив психічних стресорів (або комплексної стрессогенної ситуації) опосередковується через складні психічні процеси, які забезпечують оцінку стимулу і зіставлення його із попереднім досвідом. Стимул набуває характеру стресора, тоді, коли в результаті його психологічної переробки виникає відчуття загрози. Зазвичай це відбувається у випадку, якщо психологічна оцінка виявляє очевидну

невідповідність між вимогами середовища і потребами суб'єкта, його психічними і фізичними ресурсами, необхідними для задоволення цих потреб. Суб'єктивне ставлення до стимулу, залежне від неповторного індивідуального досвіду, особистісних особливостей, характеру когнітивних процесів і психічного стану являє собою важливий психологічний механізм, що визначає особливості і рівень стресу. Дослідження тривалого стресу у реальних умовах свідчать про те, що не стільки фізичний, скільки психічний рівень адаптації є маркером фізичного і психічного станів людини. Таким чином, розгляд єдиного феномена стресу у межах різних галузей науки (зокрема, фізіології, медицини, психології) сприяв більш поглибленому вивченню окремих фізіологічних, психологічних і соціально-психологічних проявів стресу, закономірностей їхнього розвитку, структур і функціональних механізмів, що перебувають в основі цих проявів.

Методи дослідження.

Для досягнення мети і реалізації завдання дослідження було використано низку теоретичних методів – аналіз, синтез, узагальнення, порівняння і систематизація наукових джерел у галузі психології із проблеми стресу.

Результати і обговорення.

Терміном «стрес» об'єднують велике коло питань, пов'язаних із зародженням, проявами і наслідками екстремальних впливів зовнішнього середовища, конфліктами, складною і відповідальною професійною діяльністю, небезпечною ситуацією і т. п. У сучасній науковій літературі термін «стрес» використовується у декількох значеннях:

стрес - стан занепокоєння в організмі, яке він прагне усунути або зменшити. У такому визначенні поняття стресу небагато чим відрізняється від неприємних станів, таких, як тривожність, дисонанс, слабка біль та ін.;

стрес - це психологічні та поведінкові реакції, що відображають стан внутрішнього занепокоєння чи його придушення. Насправді такі захисні від стресу реакції або маркери можна спостерігати у різних функціональних проявах, включаючи емоційні, когнітивні і поведінкові;

стрес - це подія або умова у фізичному

або соціальному оточенні, яке веде до вживання заходів щодо уникнення або до агресії, прийняття рішення про усунення або послаблення загрозливих умов. У такому сенсі «стресори» розглядаються як подібні до понять небезпека, загроза, тиск, конфлікт, фрустрація та екстремальна ситуація.

Узагальнюючи ці положення, слід зазначити, що як стресова може бути визнана лише така реакція індивіда, яка досягає порогових рівнів його психологічних і фізіологічних можливостей. Отже, у зв'язку із відсутністю загальної теорії стресу не зустрічається загальноприйнятого його визначення. Кожна із галузей наукового знання, що використовує цю категорію, інтерпретує її відповідно до предметного поля своїх досліджень.

Незважаючи на наявні численні роботи із вивчення стресу і стресових реакцій, до сих пір немає і загальноприйнятої її класифікації. Багато авторів розрізняють фізіологічні і психологічні стреси, інші поділяють види стресу у залежності від специфіки подразника і порушень функцій організму.

Одна із перших типологій стресу була запропонована Р.Лазарусом, який активно виступає проти підходів, які об'єднують фізіологічний і психологічний стреси. Виокремивши два види стресу - фізіологічний і психологічний, він підкреслював їхні відмінності в особливостях стимулу, що впливає, механізмах виникнення і характері відповідної реакції.

Біологічний (фізіологічний стрес) характеризується порушенням гомеостазу та викликається безпосередньою дією несприятливого стимулу на організм. Прояв фізіологічних стресів значною мірою визначається різними формами обміну речовин і станом різних функцій організму. Серед чинників, що їх викликають, найбільш відомими є голод, гіпотермія, спрага, порушення кровообігу, дихання, функції нервової системи і т. п. У фізіологічних стресах послідовно відбуваються катаболічні та анаболічні реакції - стресові механізми, які беруть участь в процесах саморегуляції і забезпечують різноманітні форми гомеостазу, в основному ендокринний, обмінний і нейровегетативний [9].

Відновлення гомеостатичної стійкості здійснюється вісцеральними і нейрогуморальними механізмами, які обумовлюють стереотипний характер реакцій при фізіологічному стресі.

Психологічний стрес у роботах Р.Лазаруса і Р.Ланьєра буквально визначений як реакція людини на особливості взаємодії між особистістю і навколишнім світом. Пізніше запропоновану класифікацію було уточнено як щодо визначення самого поняття, так і виокремлення його різновидів. Психологічний стрес, став інтерпретуватися не лише як реакція, але і як процес, в якому вимоги середовища розглядаються особистістю, виходячи з її ресурсів і ймовірності вирішення, що виникає у проблемній ситуації [15].

Відповідно до сучасних підходів до розуміння видів стресу (В.Бодров, Ю.Щербатих, Д.Ісаєв) психологічний стрес у свою чергу можна розділити на емоційний, інформаційний та організаційний. На думку К.Судакова емоційний стрес - стан яскраво вираженого психоемоційного переживання людиною конфліктних життєвих ситуацій, які гостро або тривало обмежують задоволення його соціальних або біологічних потреб [13]. Цим терміном часто позначають стани, що перебувають у межах фізіологічних і психологічних границь психоемоційного напруження. Нерідко з ним пов'язують і стани, що розвиваються як наслідок тривалої або повторної емоційної напруги, стан на межі патології, психічної дезадаптації [1]. У цілому, зміст терміна «емоційний стрес» містить як первинні емоційні та поведінкові реакції на екстремальні впливи біологічної або соціальної середовища, так і фізіологічні механізми, що перебувають в їх основі [15]. Як стверджують П.Анохін і К.Судаков «емоційний апарат» є найбільш чутливим до дії екстремальних чинників, у зв'язку з чим першим включається у стресову ситуацію.

Інформаційний стрес - різновид психологічного стресу джерелом якого є такі чинники:

зовнішні повідомлення, інформація про реальний або ймовірний вплив несприятливих подій, загрозу їхнього виникнення;

«внутрішня» інформація у формі

уявлень чи спогадів про події, ситуації та їхні наслідки, що травмують психіку;

ситуація інформаційних перевантажень, коли суб'єкт не справляється із завданням, не встигає приймати рішення у необхідному темпі, при високій відповідальності за наслідки рішень [13].

Організаційний стрес проявляється у напрузі адаптаційних механізмів особистості у відповідь на певну організаційно-виробничу ситуацію (рольові конфлікти, високі професійні вимоги, екстремальні умови діяльності та ін.) [4]. В.Дібшлаг виокремив шість причин організаційних стресів: інтенсивність роботи; домінування фактора часу; лефіцит або висока інтенсивність спілкування; монотонія; різні зовнішні впливи; різке порушення нормальної системи (порядку) роботи.

Перераховані види стресу, за винятком фізіологічного, характеризуються наявністю таких ознак, як індивідуально-психологічна своєрідність процесів психічного відображення сутності екстремальних ситуацій (незалежно від їхньої природи) та особистісних особливостей щодо їхнього подолання.

Узагальнюючи відмінні риси, слід акцентувати увагу на найбільш важливій відмінності: фізіологічний стрес зазвичай викликає високостереотипізовані реакції за допомогою нервових і гормональних механізмів, у той час як психологічний не завжди призводить до очікуваних реакцій. Реакція на психологічну загрозу може виражатися як у страху, депресії, різних за своїм характером вісцеральних змінах, так і погіршенні показників діяльності, моторних порушеннях і т. п.

Незважаючи на те, що запропонована Р.Лазарусом і його послідовниками класифікація вносить необхідні уточнення, семантична диференціація понять біологічний і психологічний стрес, усе ж існує певна термінологічна плутанина. Окремі дослідники використовують термін «стрес», зокрема психологічний, там, де інші застосовують такі поняття, як стомлення, «конфлікт», «тривога», «фрустрація», «захисна реакція», психологічний дискомфорт і напруженість. Насправді ці поняття можуть розглядатися як психологічне або психофізіологічний відображення стресу, так як

супроводжуються усіма проявами стрессорної реакції [15]. Однак, варто уточнити, що кожне з них має власне категоріальне поле, яке визначається перш за все тим, яка «життєва необхідність» виявляється не реалізованою у результаті нездатності наявних у суб'єкта «типів активності» впоратися із наявними зовнішніми і внутрішніми умовами життєдіяльності [1].

Таким чином, аналіз літературних даних свідчить про те, що поняття «стрес» з моменту своєї появи зазнало значних змін. Головним чином ці зміни обумовлено фундаментальним вивченням різних аспектів зазначеної проблеми - причинності, регуляції, детермінації, прояви, подолання стресу. Поняття «стрес» застосовується не завжди обґрунтовано, іноді ним підміняються інші близькі за змістом терміни. Неоднозначність розуміння феномену стресу і розбіжності у поглядах при класифікації його видів призводить до розбіжностей трактувань досліджуваних явищ, суперечливості отриманих даних, відсутності суворих критеріїв оцінки при їхній інтерпретації, використання неадекватних методичних прийомів дослідження і т. п.

У психологічній літературі в основі класифікації стресу за формами його прояву є поділ стресових реакцій на фізіологічні, поведінкові, емоційні та інтелектуальні. Фізіологічні прояви стресу стосуються майже усіх систем організму людини - травної, серцево-судинної, дихальної. До ознак стресу, що виявляється на фізіологічному рівні можна віднести:

суб'єктивні переживання людини, що зазнає стрес (біль у серці та інших органах, утруднення при диханні, напруга у м'язах, неприємні відчуття в області травних органів та ін.);

об'єктивно обумовлені зміни в окремих системах органів (зміна судинного тону, підвищення артеріального тиску та ін.);

порушення комплексних фізіологічних функцій (послаблення імунітету, підвищена стомлюваність, швидка зміна маси тіла та ін.).

Різноманіття поведінкових проявів стресу можна класифікувати на такі групи:

порушення психомоторики (надмірне напруження м'язів, зміна ритму дихання, тремтіння голосу і т. п.);

зміна способу життя (порушення режиму дня, порушення сну, відмова від корисних звичок та ін.);

професійні порушення (низька продуктивність професійної діяльності, підвищена стомлюваність та ін.);

порушення соціально-рольових функцій (зростання конфліктності, підвищення агресивності, певне ігнорування соціальних норм і стандартів тощо).

Як зазначає Ю.Щербатих, емоційні прояви стосуються перш за все характеристик загального емоційного фону, який набуває негативний, песимістичний відтінок (дратівливість, депресивність, агресія, гнів, можливі афективні стани). Тривалий або повторний короткочасний стрес може призводити до зміни як характеру у цілому, так і появи нових рис, посилення вже наявних (наприклад, інтроверсія, занижена самооцінка і т. п.). При наявності несприятливих передумов (ендогенного та екзогенного характеру) вищеописані зміни можуть вийти за межі психологічної норми і набути рис психопатології (наприклад, невроз).

Зміна інтелектуальних процесів стосується зниження розумового потенціалу у цілому. Постійна завантаженість свідомості обговоренням причин стресу і пошуком виходу із нього призводить до порушення властивостей і процесів уваги (труднощі зосередження, підвищене відволікання, звуження поля уваги), зниження обсягу оперативної пам'яті. Характерна для стресу зміна гормонального фону може привести до порушення процесу відтворення інформації. Також можливе порушення нормальної взаємодії півкуль мозку при сильному емоційному стресі у бік більшого домінування правої («емоційної») півкулі, і зменшення впливу лівої («логічної») половини кори великих півкуль на свідомість людини. Усі ці процеси є не лише наслідком розвитку психологічного стресу, але і перешкоджають його успішному і своєчасному подоланню, так як зниження розумового потенціалу ускладнює процес пошуку виходу зі стресової ситуації [15].

У представлених формах прояви стресу можна побачити деякі специфічні особливості стресових реакцій у динаміці їхнього розвитку. Разом із тим у деяких роботах із психології стресу, зустрічається

опис загальної динамічної моделі стресових станів, що вимагає окремої уваги у вивченні цього феномена [7; 10; 11; 18; 19 та ін.].

Класична динаміка розвитку стресу описана Г.Сельє. На прикладі стадій, що логічно змінюються, він пояснив процес посилення реакцій організму, спрямованих на пристосування до умов, що змінилися. Стадія мобілізації адаптаційних резервів («тривога») - первісна реакція, що представляє собою вираження загального призову до активізації захисних сил організму (тобто спонукання організму до зміни своїх характеристик). Здійснюється координація нервової та гуморальної видів регуляції в організмі при провідній ролі головного мозку (а у людини - її психологічних особливостей). Стадія тривоги у залежності від сили і характеру впливу має різну тривалість, і, як правило, призводить до пристосування організму до нових умов існування. Стадія опору (резистентності) настає у разі тривалого впливу стресора і необхідності підтримки захисних реакцій організму. Як зазначає В.Бодров, відбувається збалансоване витрачання адаптаційних резервів на тлі адекватної до зовнішніх умов напруги функціональних систем [1]. Стадія виснаження відображає порушення механізмів регуляції захисно-пристосувальних способів боротьби організму із надмірно інтенсивним і тривалим впливом стрес-чинників. Адаптаційні резерви відчутно зменшуються. Опірність організму знижується, наслідком чого можуть стати не лише функціональні порушення, а й морфологічні зміни в організмі [1].

«Стадія виснаження» відповідає явищам безсилля, відчаю і фрустрації. При сильній напруженості при стресі, що перевищує порогове для організму значення, організм гине. При припиненні дії стрес-чинника і нормалізації умов середовища включаються процеси репарації, тобто відновлення або ліквідації пошкоджень.

В історії розвитку уявлень про стрес Р.Лазарус першим запропонував не лише відокремлювати психологічний стрес від фізіологічного, а й розглядати його як особливу трансакцію (взаємодія) між людиною і середовищем. На його думку вивчення стресу як психологічного явища

відзначається там, де автори застосовують такі психологічні поняття, як тривога, фрустрація, захисна реакція, конфлікт.

У сучасній психологічній літературі в описі природи психологічного стресу і його особливостей є дійсності часто вдаються до цих термінів [2; 3]. Однак, вони повинні розумітися не як складові визначення психологічного стресу, а як його можливі джерела або наслідки. Актуалізуючи проблему розуміння феномену психологічного стресу, В.Бодров пропонує таке визначення: «психологічний стрес - це функціональний стан організму і психіки, який характеризується суттєвими порушеннями біохімічного, фізіологічного, психічного статусів людини і її поведінки через вплив екстремальних чинників психогенної природи (загроза, небезпека, складність або шкідливість умов життя і діяльності)» [1]. Детермінантою, що визначає механізми формування цього психологічного стану, є не стільки об'єктивно існуюча небезпека, труднощі ситуації, скільки її суб'єктивна, особиста оцінка людиною. Отже, аналіз психологічного стресу вимагає врахування таких чинників, як значущість ситуації для суб'єкта, її інтенсивність і тривалість, когнітивні процеси, індивідуально-психологічні особливості.

У цілому, психологічний стрес характеризується включенням складної ієрархії психічних процесів, які опосередковують вплив стресора або стрессогенної ситуації на організм людини. При цьому виокремлюються різні за якістю (наприклад, імпульсивна, гальмівна, генералізована) і (або) ступенем вираженості (наприклад, реакції тривоги різного ступеня) види відповідної реакції. Найбільш типовими з них є зміни у перебігу пізнавальних процесів (сприйняття, уваги, пам'яті, мислення), в емоційних реакціях, зміні мотиваційної структури діяльності, порушення рухової і мовленнєвої поведінки аж до її повної дезорганізації.

На думку Л.Кітаєва-Смика специфічним та інтегральним показником характеру відповіді на вплив є зміна поведінки. Ним виокремлено дві найбільш загальні форми змін поведінкової активності при короткочасних, але достатньо інтенсивних стресових впливах: активно-емоційна, спрямована на видалення

екстремального чинника (агресія, втеча), і пасивно-емоційна, що виявляється в очікуванні закінчення дії екстремального чинника (зменшення активності, зниження ефективності захисних дій) [5].

Особливість психологічного стресу полягає і у тому, що він може розвиватися під впливом не лише реальних, а й імовірнісних подій, викликаючи тривогу і страх у людини. Таким чином, на розвиток психологічного стресу впливає безліч особистісних чинників, найважливішими з яких є: емоційна стабільність особистості; локус контролю особистості; досвід подолання подібних стресових ситуацій у минулому; особливості мислення, що впливають на сприйняття стресової ситуації; готовність людини звернутися за соціальною підтримкою та ін.

Висновки.

Таким чином, загальний аналіз досліджень психологічного стресу у сучасній психології дозволив виокремити теоретичні моделі розгляду психологічного стресу. Так, біхевіоризм розглядає психологічний стрес через поняття зворотного зв'язку. Стрес перш за все характеризується як результат взаємодії особистості і середовища. У когнітивному напрямку психологічний стрес - це стан, детермінований когнітивними,

особистісними і поведінковими характеристиками, який набирає форму динамічного процесу. Діяльнісний підхід бачить витoki психологічного стресу не всередині суб'єкта і не у зовнішніх стрес-чинниках, а у діяльності, що опосередковує зв'язки особистості зі світом. Процес подолання психологічного стресу описується як діяльність, обумовлена рівнем розвитку свідомості і життєвого світу людини. Системний підхід вивчає феномен психологічного стресу як системне явище, представлене взаємодією основних структурних рівнів функціонування індивіда. Поряд з цим розглядається і діяльність, в якій усвідомлена, суб'єктна позиція у виборі стратегій поведінки призводить до успішного подолання стресу і свідчить про особистісний розвиток. У гуманістичній та екзистенційній психології психологічний стрес розглядається через проблему сенсу напруги і тривоги у бутті людини. Стрес розглядається у його позитивних аспектах, тобто з точки зору його значення для розвитку і становлення особистісної зрілості. У подоланні стресу особлива увага приділяється необхідності «розширення, розкриття меж сприйнятливості і переживань», цінності творчості, творення людиною самої себе та ін.

Список використаних джерел

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР-СЭ, 2006. 528 с.
2. Болтівець С.І. Українська психологічна термінологія: словник-довідник / укл. С.І. Болтівець, Н.В. Слободяник, М.-Л.А. Чепе, Н.В. Чепелева. К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. 302 с.
3. Бродовська В.Й., Патрик І.П., Яблонько В.Я. Тлумачний словник психологічних термінів в українській мові: словник. 2-е видання. К.: Професіонал, 2005. 224 с.
4. Карамушка Л.М., Куриця Д.І. Психологічні чинники професійного стресу у держслужбовців. *Теорія і практика управління соціальними системами*. Вип. 1/2013. С. 112–125.
5. Китаєв-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. М.: Академический проект, 2009. 943 с.
6. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності: дис... д-ра психол. наук. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2004. 426 с.
7. Корольчук В.М. Психология стрессостойкости личности: дис. д-ра психол. наук. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2009. 513 с.
8. Кузнецова Е.В., Петровская В.Г., Рязанцева В.А. Психология стресса и эмоционального выгорания: учеб. пособ. для студ. факультета психологии. Куйбышев, 2012. 96 с.
9. Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов. Л.: Наука, 1982. 274 с.
10. Родіна Н.В. Психология копинг-поведінки: системне моделювання: дис. ... д-ра психол. наук. К., 2013. 504 с.
11. Сафін О.Д., Тептюк Ю.О. Феноменологічний аналіз наукових підходів до теоретичних моделей стресу та психологічні характеристики стресостійкості особистості. *Правничий вісник Університету економіки та права «КРОК»*. 2015. №20. С. 191-197.
12. Сельє Г. Стресс без дистресса. М., 1992. 242 с.

13. Судаков К.В. Системные механизмы эмоционального стресса. М.: Медицина, 1981. 232 с.
14. Топчий М.В., Чурилова Т.М. Стресс как объект научной рефлексии. Ставрополь: НОУ ВПО СКСИ, 2009. 312 с.
15. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.
16. Optimizing stress: An integrated intervention for regulating stress responses. Crum, Alia J., Jamieson, Jeremy P., & Akinola, Modupe. *Emotion*, Vol 20(1), Feb 2020, 120-125. <https://doi.org/10.1037/emo0000670>
17. Some stress is good stress: The challenge-hindrance framework, academic self-efficacy, and academic outcomes. Travis, Justin, Kaszycki, Alyssa, Geden, Michael, & Bunde, James. *Journal of Educational Psychology*, Vol 112(8), Nov 2020, 1632-1643. <https://doi.org/10.1037/edu0000478>
18. The role of resources in the stressor–detachment model. Schulz, Anika D., Schöllgen, Ina, & Fay, Doris. *International Journal of Stress Management*, Vol 26(3), Aug 2019, 306-314. <https://doi.org/10.1037/str0000100>
19. Work stress in the 21st century: A bibliometric scan of the first 2 decades of research in this millennium. Cassar, Vincent, Bezzina, Frank, Fabri, Stephanie, & Buttigieg, Sandra C. *The Psychologist-Manager Journal*, Vol 23(2), May 2020, 47-75. <https://doi.org/10.1037/mgr0000103>

References

1. Bodrov V.A. (2006) Psihologicheskij stress: razvitiye i preodoleniye. M.: PER-SJe. 528 s. (in Russian)
2. Boltivec' C.I. (2010) Ukraïnc'ka psichologichna terminologija: clovnyk-dovidnyk [Ukrainian Psychological Terminology: Glossary] / ukl. C.I. Boltivc', N.V. Clobodjanyk, M.-L.A. Chepa, N.V. Chepeljeva. K.: DP «Informacijno-analitychne agentctvo». 302 c. (in Ukrainian)
3. Brodovc'ka V.J., Patryk I.P., Jablon'ko V.Ja. (2005) Tlumachnyj clovnyk psichologichnyx terminiv v ukrai'nc'kij movi: clovnyk [Explanatory dictionary of psychological terms in the Ukrainian language: dictionary]. 2-e vydannja. K.: Profecional. 224 c. (in Ukrainian)
4. Karamushka L.M., Kurycja D.I. (2013) Psyhologichni chynnyky profesijnogo stresu u derzhsluzhbovciv [Psychological factors of professional stress in state servants]. *Teorija i praktyka upravlinnja social'nymy systemamy*. Vyp. 1. S. 112–125. (in Ukrainian)
5. Kitaev-Smyk L.A. (2009) Psihologija stressa. Psihologicheskaja antropologija stressa. M.: Akademicheskij proekt. 943 s. (in Russian)
6. Kokun O.M. (2004) Optyimizacija adaptacijnyh mozhlyvostej ljudy ny u psyhofiziologichnomu zabezpechenni dijalnosti [Optimization of human adaptive capabilities in psychophysiological support of activity]: dys... d-ra psyhol. nauk. Instytut psyhologii' im. G.S. Kostjuka APN Ukraïny. K. 426 s. (in Ukrainian)
7. Korol'chuk V.M. (2009) Psyhologija stresostijkosti osobystosti [Psychology of personality stress]: dys. d-ra psyhol. nauk. Instytut psyhologii' im. G.S. Kostjuka APN Ukraïny. K. 513 s. (in Ukrainian)
8. Kuznecova E.V., Petrovskaja V.G., Rjazanceva V.A. (2012) Psihologija stressa i jemocional'nogo vygoranija: ucheb. posob. dlja stud. fakul'teta psyhologii. Kujbyshev. 96 s. (in Russian)
9. Medvedev V.I. (1982) Ustojchivost' fiziologicheskix i psihologicheskix funkcij cheloveka pri dejstvii jekstremal'nyh faktorov. L.: Nauka. 274 s. (in Russian)
10. Rodina N.V. (2013) Psyhologija koping-povedinky: systemne modeljuvannja [Psychology of coping behavior: system modeling]: dys. ... d-ra psyhol. nauk. K. 504 s. (in Ukrainian)
11. Safin O.D., Teptjuk Ju.O. (2015) Fenomenologichnyj analiz naukovykh pidhodiv do teoretychnykh modelej stresu ta psichologichni harakterystyky stresostijkosti osobystosti [Phenomenological analysis of scientific approaches to theoretical models of stress and psychological characteristics of personality stress]. *Pravnychyj visnyk Universytetu ekonomiky ta prava «KROK»*. №20. S. 191-197. (in Ukrainian)
12. Sel'e G. (1992) Stress bez distressa. M. 242 s. (in Russian)
13. Sudakov K.V. (1981) Sistemnye mehanizmy jemocional'nogo stressa. M.: Medicina. 232 s. (in Russian)
14. Topchij M.V., Churilova T.M. (2009) Stress kak ob#ekt nauchnoj refleksii [Stress as an object of scientific reflection]. Stavropol': NOU VPO SKSI. 312 s. (in Russian)
15. Shherbatyh Ju.V. (2006) Psihologija stressa i metody korrekcii. SPb.: Piter. 256 s. (in Russian)
16. Optimizing stress: An integrated intervention for regulating stress responses. Crum, Alia J., Jamieson, Jeremy P., & Akinola, Modupe. *Emotion*, Vol 20(1), Feb 2020, 120-125. <https://doi.org/10.1037/emo0000670>
17. Some stress is good stress: The challenge-hindrance framework, academic self-efficacy, and academic outcomes. Travis, Justin, Kaszycki, Alyssa, Geden, Michael, & Bunde, James. *Journal of Educational Psychology*, Vol 112(8), Nov 2020, 1632-1643. <https://doi.org/10.1037/edu0000478>
18. The role of resources in the stressor–detachment model. Schulz, Anika D., Schöllgen, Ina, & Fay, Doris. *International Journal of Stress Management*, Vol 26(3), Aug 2019, 306-314. <https://doi.org/10.1037/str0000100>

19. Work stress in the 21st century: A bibliometric scan of the first 2 decades of research in this millennium. Cassar, Vincent, Bezzina, Frank, Fabri, Stephanie, & Buttigieg, Sandra C. *The Psychologist-Manager Journal*, Vol 23(2), May 2020, 47-75. <https://doi.org/10.1037/mgr0000103>

Резюме

Сорока О. М. кандидат психологических наук, доцент
Дунайский институт Национального университета
«Одесская морская академия»

**СТРЕСС: БАЗОВЫЕ ПАРАМЕТРЫ И ФЕНОМЕНОЛОГИЯ СУБЪЕКТНОГО
ПРОЯВЛЕНИЯ**

В статье раскрываются ключевые характеристики понятия «стресс» как психологической категории, феноменология его субъектного проявления как психологического явления, а также семантика базовых характеристик стресса и интенциональности как главной структуры переживания этого психологического феномена.

Ключевые слова: стресс; феноменология; субъектний проявление; психологическое явление; интенциональность; переживания.

Summary

Soroka O. M. PhD in Psychology, Associate Professor
Danube Institute National University
«Odessa Maritime Academy»

**STRESS: BASIC PARAMETERS AND PHENOMENOLOGY
OF SUBJECT'S MANIFESTATION**

Introduction.

The problem of psychological stress is becoming increasingly scientific and practical due to the continuous growth of social, economic, environmental, man-made, personal extremes of human life, as well as significant changes in the content and working conditions of many professions, including the profession of maritime transport. This problem is the intersection of many disciplines - from physiology and medicine to psychology, sociology and politics, due, on the one hand, the physiological and psychological mechanisms of stress reactions, and on the other - the social nature of the effects of occupational stress.

Purpose.

Disclosure of key characteristics of the concept of "stress" as a psychological category and the phenomenology of its subjective manifestation as a psychological phenomenon.

Methods.

A number of theoretical methods were used to achieve the goal and realize the task of the study - analysis, synthesis, generalization, comparison and systematization.

Originality.

The article reveals the key characteristics of the concept of "stress" as a psychological category, the phenomenology of its subjective manifestation as a psychological phenomenon, as well as the semantics of the basic characteristics of stress and intentionality as the main structure of experiencing this psychological phenomenon.

The article outlines theoretical approaches to the formation and development of the theory of stress. The approaches to the study of stress factors are analyzed. An attempt is made to describe the evolution of the concept of "stress". The authors' research is reflected. The modern psychological and anthropological approaches to the study of the characteristics of stress reactions are described.

Conclusion.

The phenomenon of stress is most often used as a term to denote a number of physiological and mental states of a person in difficult conditions. Its popularity is due to the real increase in stress in people, urbanization, accelerating the pace of life, increasing the number of interpersonal interactions (primarily conflict), as well as a more pronounced mismatch between the biological nature of man and the conditions of his social existence. A retrospective analysis of views on the nature of stress and stress states indicates its initial consideration in the context of biological manifestations. However, a number of experiments have shown that the extremely complex and sensitive human psyche can seriously modify the nature of the "classical" stress, which is described by biological theories. It became obvious that theoretical and practical psychology should play an important role in creating the concept of stress.

Key words: stress; phenomenology; subjective manifestation; psychological phenomenon; intentionality; experiences.

Received/Поступила: 02.02. 21.