

Стасюк В. В. доктор психологічних наук, професор, професор кафедри морально-психологічного забезпечення діяльності військ (сил) Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського
<https://orcid.org/0000-0002-4996-4041>

Українець В. М. ад'юнкт кафедри морально-психологічного забезпечення діяльності військ (сил) Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського
<https://orcid.org/0000-0002-7324-5717>

ІСТОРИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ СТРЕСУ

У статті проведено аналіз ключових підходів до розуміння феномену стресу та його видів, причини і механізми виникнення стресу. Проаналізовано наукові джерела зарубіжних та сучасних українських авторів, окреслено об'єктивні і суб'єктивні причини виникнення стресу в особистості. Проаналізовано відмінності у проявах фізіологічного і психологічного стресу, а також коротко розглянуто психологічні стани організму як реакцію на вплив стрес-чинників.

Ключові слова: стрес; еустрес; дистрес; стресор; фізіологічний стрес; психологічний стрес; інформаційний стрес; стрес у професійній діяльності; бойовий стрес.

Вступ. Стрес нині стосується кожного, оскільки життя та діяльність людини у сучасному суспільстві нерозривно пов'язані з впливом несприятливих екологічних, соціальних, професійних та інших чинників, що супроводжуються виникненням, розвитком негативних емоцій, сильних переживань, а також перенапруженням фізичних і психічних сил.

Однак, сьогодні наша держава опинилася у складній ситуації, в якій вимушена протистояти військовій агресії Російської Федерації для збереження територіальної цілісності України. Російсько-українська війна, яка розпочалась з квітня 2014 року у вигляді антитерористичної операції (АТО), яка з 24 лютого 2022 року переросла у військове вторгнення на територію нашої держави є наймасштабнішою з часів Другої світової війни, в якій застосовується весь спектр озброєння. Як показує практика, за таких обставин психіка військовослужбовців постійно зазнає негативного впливу стрес-чинників, що може призвести до емоційних ускладнень, які загрожують життю і здоров'ю військовослужбовців. За даними Генерального штабу Збройних Сил України після 6-ти місяців перебування в зоні воєнного конфлікту (АТО, ООС) у

військовослужбовців проявлялися такі симптоми, як порушення сну, висока чутливість до шуму, проблеми зі сном, відчуття депресії та пригнічення. Однак в умовах сучасного бою зазначені симптоми можуть проявитися значно раніше та призвести до непоправних наслідків. Саме тому, психологічна робота, що здійснюється в ЗС України, є одним із пріоритетних елементів у комплексній системі забезпечення життєдіяльності військовослужбовців, а проблема стресу в цій системі не втрачає своєї актуальності [1; 5].

Тому для подальшого розгляду причин та механізмів виникнення стресу у військовослужбовців у бойових умовах необхідно провести історико-психологічний аналіз поглядів зарубіжних та сучасних українських науковців для розуміння природи феномену стресу.

Теоретичне підґрунтя. Проблема стресу викликає неабиякий інтерес в працях учених та практиків. Значний науковий досвід вивчення проблеми стресу набуто у дослідженнях зарубіжних (Д. Брайт, Ф. Джонс, С. Картрайт, В. Кеннон, Л. Китаєв-Смик, Т. Кокс, К. Купер, Р. Лазарус, Р. Сапольскі, Г. Сельє, С. Фолкман) та сучасних українських науковців (М. Корольчук,

К. Кравченко, В. Крайнюк, Л. Лепіхова, С. Мамченко, В. Осьодло, О. Охременко, Н. Родіна, В. Стасюк, Ю. Тептюк, Т. Титаренко, О. Тімченко, Л. Тютюнник, О. Хміляр, Ю. Широкобоков), які досліджували питання проявів стресу в екстремальних умовах. Свої наукові пошуки зарубіжні та українські науковці здебільшого зосереджують на психологічних та фізіологічних особливостях переживання стресу, загальних чинниках, що зумовлюють появу стресу, а також його впливі на життєдіяльність людини.

Методи дослідження. У процесі роботи були використано загально-наукові методи дослідження: аналіз, синтез, порівняння та узагальнення.

Результати і обговорення. Феномен стресу має давнє походження: із досліджень відомо, що ця автоматична реакція виникла у наших давніх предків як спосіб захисту від небезпек і загроз. Зіштовхнувшись з небезпекою, організм вмикає комплекс фізіологічних реакцій, які надають людині енергії та готують її до боротьби.

Як показує практика, нині термін “стрес” використовують у різних науках: фізіології, психології, медицині, соціології, антропології тощо. Саме тому феномен стресу досліджували за різними науковими напрямками.

Поняття стресу вперше застосував американський психофізіолог В. Кеннон і визначив його як стан, при якому організм максимально мобілізує захисні функції для усунення загрози. Наукові підходи В. Кеннона до розуміння феномену стресу розвинув канадський ендокринолог Г. Сельє, який експериментально встановив, що стрес не завжди буває шкідливим. При цьому Г. Сельє виокремив два різновиди стресу: еустрес (“позитивний” стрес) та дистрес (“негативний” стрес, спричинений неприємною подією). В цілому Г. Сельє визначив стрес, як неспецифічну відповідь організму на виклики (чинники), які викликають стрес. При цьому учений зазначив, що, крім специфічного ефекту на вплив стресорів, організм запускає і

неспецифічну потребу у пристосувальних функціях організму. За рахунок таких реакцій відбуваються відновлення і нормалізація внутрішнього балансу, істотно збільшується адаптивна здатність, в чому і виявляється сутність стресу [12].

Як науковець, Г. Сельє не започаткував окремого напрямку у психології, проте його теорія стресу має засадниче значення, оскільки надалі викликала науковий інтерес у різних науковців які досліджували стрес. На відміну від Г. Сельє, який розглядав стрес з позиції фізіологічної реакції, американський психолог Р. Лазарус вперше намагався розмежувати фізіологічний та психологічний стрес і висунув концепцію, згідно з якою фізіологічний стрес пов’язаний із впливом реального фізичного подразника, а психологічний (емоційний) – з оцінюванням людиною майбутньої ситуації як загрозової. Намагаючись пояснити стрес як динамічний процес, Р. Лазарус та С. Фолкман розробили транзакційну теорію стресу та його подолання (coping), згідно з якою стрес розглянуто як продукт транзакції між особою та навколишнім середовищем. Автори цієї теорії провели інтегроване дослідження стресу, де ключовим елементом визначили оцінювання людиною стресора, оскільки лише сама людина визначає, як зможе впоратися чи зреагувати на нього [13].

Цікавим є підхід до розуміння феномену стресу сучасного американського біолога Р. Сапольскі. Дослухаючись до своїх попередників, Р. Сапольскі ґрунтовно досліджує фізіологічні процеси, які відбуваються в організмі людини під час впливу на неї негативних стрес-чинників. При цьому Р. Сапольскі зазначає, що стресова ситуація залежить від особливостей особистості, оскільки два однакових стрес-чинники можуть бути сприйняті й оцінені організмом по-різному. Так, Р. Сапольскі визначає стрес, як реакцію на будь-який чинник зовнішнього середовища, який виводить організм зі стану рівноваги не тільки в разі безпосереднього впливу

стрес-чинника, а й у відповідь на очікування загрози. Отже, фізіологічну систему організму активують не лише фізичні чинники, а й самі думки про них. Це означає, що стресова ситуація настільки велика, наскільки великою людина її собі уявляє, а ставлення до ситуації впливає на інтенсивність стресу, який організм переживає [15].

Дотримуючись попередньої теорії, британський психолог Т. Кокс вважає, що стрес є індивідуальним феноменом, результатом взаємодії між людиною та ситуацією, в якій вона перебуває, і пропонує ряд власних підходів до розгляду цього феномену:

стрес, як відповідь організму на неспокійне чи нездорове оточення;

стрес з точки зору стимулюючих впливів нездорового чи шкідливого оточення, тобто як незалежну змінну;

стрес як зворотна реакція на відсутність “відповідності” між очікуваннями особистості та середовищем (на нашу думку, найточніший підхід).

Відповідно до всіх трьох підходів “середовище” стосується як внутрішньої, так і зовнішньої сфер особистості, її фізичного та психосоціального оточення. В цілому Т. Кокс розглядає стрес як незалежну змінну та реакцію у відповідь на подразник (стресор) [17].

Подальший розгляд феномену стресу супроводжувався виникненням досить великої кількості різних теорій та концепцій, що відображають загальнобіологічні, фізіологічні і психологічні реакції. Так, австралійські психологи Д. Брайт, Ф. Джонс розглядають стрес як категорію, яка передбачає широкий спектр впливу різних психосоціальних чинників навколишнього середовища на фізичне та духовне благополуччя людини. Згідно з Д. Брайтом та Ф. Джонсом термін “стрес” поєднує комплекс чинників навколишнього середовища (стресорів), реакції на стрес, інші чинники, що впливають на зв'язки між ними (зокрема чинники особистості) [14].

Британські психологи С. Картрайт та К. Купер на відміну від інших дослідників,

не розподіляють стрес за ступенем та наслідками впливу на організм людини, а пропонують розглядати його як певну силу, яка виводить психологічну чи фізіологічну функцію організму за межі діапазону її стійкості, викликаючи в людини відчуття морального напруження. При цьому С. Картрайт та К. Купер зазначають, що саме усвідомлення того, що стрес може виникнути в будь-який момент, викликає у людини відчуття тривоги. На їх думку, саме тривога здатна викликати в людини більше чи менше відчуття морального напруження [16].

Комплексно вивчав проблему стресу Л. Китаєв-Смик. За результатами аналізу багатьох праць у цій галузі йому вдалося систематизувати і виокремити чотири поняття “стресу”: сильна несприятлива дія, яка негативно впливає на організм людини; сильна несприятлива для організму фізіологічна чи психологічна реакція на дію стресора; фізіологічні, психологічні, соціально-психологічні та інші реакції, які виникають під час будь-якої відповіді організму на екстремальні вимоги зовнішнього середовища; комплекс неспецифічних реакцій організму на вплив різноманітних чинників на будь-якій фазі перебігу загального адаптаційного синдрому [9].

Проблематику стресу не залишили поза увагою і сучасні українські вчені. Через різноаспектність цього феномену і причин його розвитку дослідження проводились у різних сферах діяльності, однак найбільше уваги даному феномену було зосереджено саме в галузі психології. Так, Т. Титаренко та Л. Лепіхова, крім неспецифічної реакції організму на різноманітні стресові чинники, розглядають стрес як адаптаційну функцію, переживання емоційного стану, що виникає в умовах ризику, необхідності швидко і самостійно приймати рішення, миттєво реагувати на загрози та виклики [10].

У свою чергу, сучасний український психологиня Н. Родіна під стресом розуміє загальну реакцію організму на вплив будь-яких негативних чинників зовнішнього середовища (фізичних чи психологічних).

Фізіологічний стрес виникає під впливом безпосередніх стрес-чинників на організм людини (болю, холоду, голоду, надто високої чи низької температури тощо), при цьому порушується вся ендокринна система регуляції організму. Психологічний стрес визначається способом інтерпретації того, що відбувається навкруги, та виявляється в підвищеному роздратуванні, агресивності і збудженні. До того ж Н. Родіна диференціює стрес за типами стресорів: інформаційний, професійний (робочий), фінансовий, екологічний тощо [8].

Термін “стрес” вжито для широкого кола станів і в дослідженнях В. Крайнюк. Фізіологічний стрес учена трактує як відповідь систем організму (серцево-судинної, ендокринної та ін.) на екстремальні (критичні) умови діяльності, а як психологічний – реакцію психіки особи на вплив екзогенних та ендогенних чинників (стресорів). Отже, стрес (у розумінні В. Крайнюк) – психофізіологічний емоційний стан особи, який виникає в екстремальних для неї ситуаціях [3].

Досліджуючи психологічні умови розвитку стресостійкості, Ю. Тептюк визначає стрес як комплексну психофізіологічну реакцію людини, що виникає внаслідок суб’єктивного оцінювання чинників як стресогенних. Відповідно до умов виникнення Ю. Тептюк психологічний стрес поділяє на професійний (організаційний, інформаційний, комунікативний) та посттравматичний. Емоційний стрес дослідниця не виокремлює, оскільки вважає, що кожен із видів та підвидів стресу чинить певний вплив на емоційну сферу особистості [9].

Схожі описи психічних станів можна знайти в працях сучасних українських науковців, які досліджували психологічні аспекти діяльності військовослужбовців в бойових умовах. У своїх дослідженнях, науковці здебільшого схильні віддавати перевагу саме поняттю “бойового стресу” [2; 4; 6; 7; 11]. Як показує історія, психічні розлади під час війни мають давнє походження. Однак, релігійно-

міфологічний та натуралістичний типи світогляду Давньої Греції не надавали інтелектуальних засобів для розпізнавання психічної травми, безпідставних нападах жаху та паніки й “божевільної поведінки на війні”, пояснюючи їх діаметрально протилежними містичними, магічними або ж виключно фізичними (фізіологічними) причинами. І лише секуляризація науки, освіти та медицини, перетворення психології на самостійну експериментальну наукову дисципліну стали умовами концептуалізації бойової психічної травми у новітні часи [4].

Формування та розвиток поняття бойового стресу у психологічній науці є циклічним. Дослідження К. Кравченко, О. Тімченка та Ю. Широкобокова показують, що, в період війн та локальних військових конфліктів вивчалися окремі психічні стани військовослужбовців: такі як: травматичний невроз, неврастенічний психоз, нервово-психічна нестійкість до явищ війн, воєнний невроз, істерія, емоційний невроз тощо. З огляду на це та з урахуванням досвіду проведення антитерористичної операції на території Донецької та Луганської областей науковці наводять власне визначення поняття бойового стресу, як “переживання”, які виникають у військовослужбовця під час опосередкованого чи безпосереднього впливу на нього стрес-чинників бойової діяльності та проявляються у вигляді емоційних, інтелектуальних, фізичних і поведінкових реакцій [2].

У свою чергу, І. Приходько під поняттям “бойовий стрес” розуміє процес впливу факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовця, що супроводжується зниженням рівня психологічної безпеки особистості та появою неспецифічних доклінічних психологічних проявів, які у сукупності уявляються поняттям “бойова психологічна травма особистості” або сягають специфічних нозологічних ознак психічних розладів об’єднаних у категорію “бойова психічна травма” [7]. Такої ж думки у трактуванні феномену “бойового стресу” дотримується і Л. Тютюнник. За

результатами своїх досліджень вона встановила, що “бойовий стрес” є невід’ємною складовою діяльності в бойових умовах і залежить від індивідуально-типологічних, індивідуально-психологічних, ситуаційно-середовищних, соціально-політичних, соціально-психологічних та інших чинників бойової обстановки [11].

Вивчаючи психічні стани військовослужбовців, О. Охременко, С. Мамченко, В. Стасюк, О. Хміляр зазначають, що стрес у бойових умовах є вимушеною реакцією пристосування до певних ситуацій, умов існування, яка допомагає впоратися з ними. При цьому якісні параметри стрес-чинників, які спровокували цей розвиток, не мають значення, важлива лише інтенсивність потреби в адаптації, усвідомлювана людиною як інтенсивність переживання [6].

Отже, стрес є нормальною частиною життя, а реакція на нього є механізмом виживання, який змушує нас реагувати на загрози.

Висновок. Таким чином, у ході дослідження встановлено, що вивченню проблеми стресу науковці приділяли особливу увагу, на що вказує наявність великої кількості праць з порушеного питання, однак концепція стресу до цього часу залишається нечіткою, а поняття використовується без точного визначення. З огляду на те, що загальна класифікація стресу відсутня, а більшість науковців розрізняють фізіологічний і психологічний стреси, інша частина класифікують його в залежності від специфіки подразника і порушень функцій організму, це дозволяє нам висунути власну точку зору у дослідженні феномену стресу.

Перше. Поняття стресу поєднує чотири значення: 1) як неспецифічна реакція організму на вплив різноманітних стрес-чинників; 2) як психофізіологічна реакція на значущий подразник; 3) як трансакційний процес взаємодії людини з навколишнім середовищем; 4) як психофізіологічний емоційний стан особи, який виникає в екстремальних для неї ситуаціях. Стрес є динамічним станом, перебіг якого відбувається в постійній взаємодії людини з навколишнім середовищем.

Друге. Проведений нами аналіз поняття “бойового стресу” показав, що він розглядається у межах трьох основних напрямків: (1) процес впливу факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовця; (2) як “переживання”, які виникають у військовослужбовця під час опосередкованого чи безпосереднього впливу на нього стрес-чинників бойової діяльності; (3) вимушеною реакцією пристосування до ситуацій в бойових умовах.

Багаторічні дослідження стресу в звичайних та екстремальних умовах підтвердили спільність фізіологічних та психологічних змін, які відбуваються в організмі людини при безпосередньому впливові на нього негативних стрес-чинників. Водночас дозволили говорити про деякі важливі відмінності в механізмах їх формування. Якщо фізіологічний стрес виникає у зв’язку з безпосередньою загрозою фізичного впливу, то при емоційному стресі вплив психічних стресорів (або комплексної стресогенної ситуації) опосередковується через складні психічні процеси.

Список використаних джерел

1. Гічун В. С., Кириченко А. Г., Корнацький В. М., Мясников Г. В., Найда С. А., Осьодло В. І., Стеблюк В. В. & Швець А. В. (2019) *Стрес-асоційовані розлади здоров’я в умовах збройного конфлікту: Монографія*. Дніпро: Акцент ПП.
2. Кравченко К. О., Тімченко О. В. & Широкобоков Ю. М. (2017). *Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції*. Харків: НУЦЗУ.
3. Крайнюк, В. М. (2007). *Психологія стресостійкості особистості: Монографія*. Київ : Ніка-Центр.

Питання психології

4. Осодло В. І. & Будагьянц Л. М. (2022). Розпізнати бойову психічну травму: вступ до філософії військової психології. *Вісник Національного університету оборони України* 4 (68). 113–122.
5. Осодло В. І., Грилюк С. М. & Тютюнник Л. Л. (2021) Сучасний стан і перспективи психологічного забезпечення в Збройних Силах України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права* № 1. 89–98.
6. Охременко, О., Мамченко, С., Стасюк, В. & Хміляр, О. (2018). *Психологія суб'єкта бойових зіткнень*. Київ : Хімджест.
7. Приходько І. І. (2018). Система профілактики та контролю бойового стресу. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Харків* (1).
8. Родіна, Н. В. (2015). *Психологія стресу. Копінг-поведінка*. Донецьк.
9. Тептюк, Ю. О. (2021) *Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій* (дис. ... канд. психол. наук). Національний педагогічний університет ім. П.П.Драгоманова. Київ, Україна.
10. Титаренко, Т. М. & Лепіхова, Л. А. (2006). *Психологічна профілактика стресових переважань серед шкільної молоді*. Київ : Міленіум.
11. Тютюнник Л. Л. (2020). Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих факторів. *Вісник Національного університету оборони України* 2 (55). 106–115.
12. Hans Selye. (1974) *Stress without distress*. New York.
13. Charles Stangor & Jennifer Walinga. (2014). *Introduction to Psychology - 1st Canadian Edition*.
14. Jones, F., Bright, J. & Clow, A. (2005). *Stress: Myth, Theory, and Research*. Pearson Education. New York.
15. Robert M. Sapolsky. (2017). *Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst*. New York.
16. Susan Cartwright & Cary L. Cooper. (1997). *Managing Workplace Stress*. London.
17. T. Cox. (1978). *Stress*. London: Macmillan Press.

References

1. Hichun V. S., Kyrychenko A. H., Kornatskyi V. M., Miasnykov H. V., Naida S. A., Osodlo V. I., Stebliuk V. V. & Shvets A. V. (2019) *Stres-asotsiiiovani rozlady zdorovia v umovakh zbroinoho konfliktu [Stress-related health disorders in armed conflict conditions]: Monohrafiia*. Dnipro: Aktsent PP. [in Ukrainian].
2. Kravchenko K. O., Timchenko O. V. & Shyrokobokov Y. M. (2017). *Sotsialno-psykholohichni determinanty vynyknennia boiovoho stresu u viiskovosluzhbovtsiv – uchasykiv antyterrorystychnoi operatsii [Socio-psychological determinants of the occurrence of combat stress in servicemen who are participants in an anti-terrorist operation]*. Kharkiv: NUTsZU. [in Ukrainian].
3. Krainiuk, V. M. (2007). *Psykhologhiia stresostiikosti osobystosti [Psychology of personality stress resistance]: Monohrafiia*. Kyiv : Nika-Tsentr. [in Ukrainian].
4. Osodlo V. I. & Budahians L. M. (2022). *Rozpiznaty boiovu psykhiichnu travmu: vstup do filosofii viiskovoi psykholohii [Recognizing Combat Trauma: An Introduction to the Philosophy of Military Psychology]*. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy* 4 (68). 113–122. [in Ukrainian].
5. Osodlo V. I., Hryliuk S. M. & Tiutiunnyk L. L. (2021) *Suchasnyi stan i perspektyvy psykholohichnoho zabezpechennia v Zbroinykh Sylakh Ukrainy [The current state and prospects of psychological support in the Armed Forces of Ukraine]*. *Dniprovskiyi naukovyi chasopys publichnoho upravlinnia, psykholohii, prava* № 1. 89–98. [in Ukrainian].
6. Okhremenko, O., Mamchenko, S., Stasiuk, V. & Khmiliar, O. (2018) *Psykhologhiia subiekta boiovykh zitknen [Psychology of the subject of combat clashes]*. *monohrafiia / Kyiv : Khimdzhest*. [in Ukrainian].
7. Prykhodko I. I. (2018). *Systema profilaktyky ta kontroliu boiovoho stresu [Combat stress prevention and control system]*. *Visnyk Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy*. Kharkiv (1). [in Ukrainian].
8. Rodina, N. V. (2015) *Psykhologhiia stresu. Kopinh-povedinka [Psychology of stress. Coping behavior]*. *navch.-metod. posib*. Donetsk : ONU im. I. I. Mechnykova. [in Ukrainian].

9. Teptiuk, Y. O. (2021) *Psykhologichni umovy rozvytku stresostiikosti u sotsialnykh pratsivnykiv riznykh vikovykh katehorii* [Psychological conditions for the development of stress resistance in social workers of different age categories]. (Candidate's thesis). National Pedagogical University named after M.P. Drahomanova. Kyiv. [in Ukrainian].
10. Tytarenko, T. M. & Liepikhova, L. A. (2006) *Psykhologichna profilaktyka stresovykh perevantazhen sered shkilnoi molodi* [Psychological prevention of stress overload among school youth]. nauk.-metod. posib. Kyiv : Milenium. [in Ukrainian].
11. Tiutiunnyk L. L. (2020). *Boiovyi stres ta shliakhy podolannia yoho psykhotravmuiuchykh faktoriv* [Combat stress and ways to overcome its psychotraumatic factors]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy* 2 (55). 106–115.
12. Hans Selye. (1974) *Stress without distress*. New York.
13. Charles Stangor & Jennifer Walinga (2014). *Introduction to Psychology - 1st Canadian Edition*.
14. Jones, F., Bright, J. & Clow, A. (2005). *Stress: Myth, Theory, and Research*. Pearson Education. New York.
15. Robert M. Sapolsky. (2017). *Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst*. New York.
16. Susan Cartwright & Cary L. Cooper. (1997). *Managing Workplace Stress*. London.
17. T. Cox. (1978). *Stress*. London: Macmillan Press.

Summary

Stasyuk V. doctor of psychological sciences, professor, professor of the department of moral and psychological support for the activities of troops (forces) of the National Defense University of Ukraine named after Ivan Chernyakhovsky

Ukrainets V. adjunct, department of moral and psychological support for the activities of troops (forces) of the National Defense University of Ukraine named after Ivan Chernyakhovsky

HISTORICAL AND PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF THE PHENOMENON OF STRESS

Introduction. *Stress affects everyone today, since human life and activity in modern society are inextricably linked to the influence of adverse environmental, social, professional and other factors, which are accompanied by the emergence and development of negative emotions, strong experiences, as well as overstrain of physical and mental forces.*

However, today our state found itself in a difficult situation, in which it is forced to oppose the military aggression of the Russian Federation in order to preserve the territorial integrity of Ukraine. The Russian-Ukrainian war, which began in April 2014 in the form of an anti-terrorist operation, which turned into a full-scale military invasion on February 24, 2022, is the largest since the Second World War, in which the entire range of weapons is used. As practice shows, under such circumstances, the psyche of servicemen is constantly negatively affected by stress factors, which can lead to emotional complications that threaten the life and health of servicemen. According to the General Staff of the Armed Forces of Ukraine, after 6 months of being in a military conflict zone, servicemen developed such symptoms as sleep disturbances, high sensitivity to noise, sleep problems, feelings of depression and oppression. However, in the conditions of modern combat, these symptoms can appear much earlier and can lead to irreparable consequences. That is why the psychological work carried out in the Armed Forces of Ukraine is one of the priority elements in the complex system of ensuring the life of servicemen, and the problem of stress in this system does not lose its relevance.

Therefore, in order to further consider the causes and mechanisms of stress in military personnel in combat conditions, it is necessary to conduct a historical and psychological

analysis of the views of foreign and modern Ukrainian scientists to understand the nature of the stress phenomenon.

Purpose. *Conduct a theoretical analysis of the views of foreign and modern Ukrainian scientists regarding the understanding of the nature of the stress phenomenon.*

Methods. *In the process of work, general scientific research methods were used: analysis, synthesis, comparison and generalization.*

Originality. *The problem of stress is of considerable interest in the works of scientists and practitioners. Considerable scientific experience in the study of the problem of stress was acquired in the studies of foreign (D. Bright, F. Jones, S. Cartwright, V. Cannon, L. Kitaev-Smyk, T. Kox, K. Cooper, R. Lazarus, R. Sapolsky, G. Selye, S. Folkman) and modern Ukrainian scientists (M. Korolchuk, K. Kravchenko, V. Krayniuk, L. Lepikhova, S. Mamchenko, V. Osyodlo, O. Okhremenko, N. Rodina, V. Stasyuk, Yu. Teptyuk, T. Tytarenko, O. Timchenko, L. Tyutyunnyk, O. Khmilyar, Y. Shirokobokov), who investigated the issue of stress manifestations in extreme conditions. Foreign and Ukrainian scientists mostly focus their scientific research on the psychological and physiological features of experiencing stress, the general factors that lead to the appearance of stress, as well as its impact on human life. However, despite the presence of a significant number of works, today there is not enough research on the occurrence and manifestations of stress in extreme conditions.*

Conclusion. *In the course of the study, it was established that scientists paid special attention to the study of the problem of stress, which is indicated by the presence of a large number of works on the raised issue, however, the concept of stress remains unclear, and the concept is used without a precise definition. Given the fact that there is no general classification of stress, and most scientists distinguish between physiological and psychological stress, the rest classify it depending on the specifics of the stimulus and disorders of the body's functions, this allows us to put forward our own point of view in the study of the phenomenon of stress.*

First. The concept of stress combines four meanings: 1) as a non-specific reaction of the body to the influence of various stress factors; 2) as a psychophysiological reaction to a significant stimulus; 3) as a transactional process of human interaction with the environment; 4) as a psychophysiological emotional state of a person that occurs in extreme situations for him. Stress is a dynamic state, the course of which occurs in the constant interaction of a person with the environment.

Second. Our analysis of the concept of "combat stress" showed that it is considered within three main directions: (1) the process of influencing the factors of the combat situation on the psyche of a serviceman; (2) as "experiences" that arise in a serviceman during the indirect or direct impact on him of the stress factors of combat activity; (3) a forced reaction of adaptation to situations in combat conditions.

Therefore, long-term studies of stress in normal and extreme conditions have confirmed the commonality of physiological and psychological changes that occur in the human body when it is directly affected by negative stress factors. At the same time, it was allowed to talk about some important differences in the mechanisms of their formation. If physiological stress occurs in connection with the immediate threat of physical impact, then in the case of emotional stress, the impact of mental stressors (or a complex stressful situation) is mediated through complex mental processes.

Key words: *stress; eustress; distress; stressor; physiological stress; psychological stress; informational stress; professional stress; combat stress.*

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.
Received/Поступила: 30.01.23.