

ВПЛИВ ХРОНІЧНОГО ОРГАНІЗАЦІЙНОГО СТРЕСУ НА КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ

Мішина Олена Сергіївна

*студентка III курсу факультету психології, політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»
м. Одеса, Україна*

Сучасне трудове середовище характеризується інтенсивними змінами, підвищеним навантаженням та хронічною невизначеністю. За таких умов організаційний стрес перетворився на одну з провідних психологічних загроз для здоров'я та ефективності працівників. В Україні тривають активні бойові дії, ситуація набула особливої гостроти: значна частина персоналу організацій змушена одночасно справлятися із зовнішніми воєнними загрозами та внутрішніми виробничими вимогами. Це суттєво обтяжує когнітивні ресурси особистості й безпосередньо позначається на продуктивності праці [1, с. 26].

Під організаційним стресом розуміють стан психічної напруги, що виникає внаслідок взаємодії особистості з несприятливими чинниками виробничого середовища: надмірним навантаженням, рольовими конфліктами, браком ресурсів, неясністю рольових очікувань та незадовільними міжособистісними стосунками. Хронічний характер цього стресу передбачає тривалу, протягом тижнів і місяців, активацію нейробіологічних стресових систем організму, що поступово призводить до виснаження психічних ресурсів.

Когнітивні функції це – увага, пам'ять, мислення, прийняття рішень і психомоторна швидкість є ключовими для ефективної трудової діяльності. Хронічний стрес впливає на них через кілька взаємопов'язаних механізмів.

Тривала активація осі «гіпоталамус–гіпофіз–наднирники» призводить до хронічно підвищеного рівня кортизолу. Надлишок глюкокортикоїдів спричиняє структурні та функціональні зміни у гіпокампі ключовій структурі для консолідації пам'яті. Клінічно це проявляється погіршенням вербальної пам'яті, труднощами концентрації уваги та уповільненням когнітивної обробки інформації. Дослідники підкреслюють, що стресостійкість як здатність особистості усвідомлювати та долати стресові впливи формується через розвиток самосвідомості, самоефективності та саморегуляції [2, с. 44].

Відповідно до моделі когнітивного виснаження, тривала стресова активація призводить до поступового вичерпання психічних ресурсів,

необхідних для цілеспрямованого мислення. Карамушка Л.М. встановила, що серед основних виявів стресу в умовах воєнного часу у персоналу організацій найгострішими є проблеми, пов'язані зі здатністю протидіяти стресу, а також із забезпеченням ефективної організації та продуктивності праці [3, с. 125]. Тобто хронічний стрес безпосередньо підриває операційні когнітивні функції, зокрема планування, організацію та виконавчий контроль.

Хронічний стрес підвищує активацію симпатичної нервової системи, ускладнює засинання та знижує якість відновлювального сну. Натомість саме під час сну відбувається консолідація пам'яті й відновлення ресурсів виконавчих функцій. Хронічне недосипання, зумовлене стресом, за механізмом зворотного зв'язку додатково поглиблює когнітивні порушення.

Особливістю сучасного українського контексту є накладання організаційного стресу на воєнно-психологічний, що виводить проблему за межі стандартного виробничого стресу. Дослідження засвідчують, що для збереження ефективності організацій в умовах воєнного стану підтримка психічного благополуччя співробітників є необхідною умовою [1, с. 27]. Добробут персоналу безпосередньо позначається на продуктивності праці, а когнітивне виснаження стає одним з головних бар'єрів організаційної ефективності.

Важливим теоретичним конструктом у розумінні когнітивних наслідків стресу є психологічна резильєнтність. Здатність психіки відновлюватися після несприятливих умов, зберігати стабільний рівень функціонування в умовах навантаження та підтримувати здатність до саморозвитку [4, с. 67]. Резильєнтний працівник здатний гнучкіше розподіляти когнітивні ресурси та швидше відновлювати робочу пам'ять і увагу після гострих стресових епізодів. Компоненти резильєнтності це оптимізм, емоційний інтелект, самоконтроль, навички розв'язання конфліктів є і чинниками захисту когнітивних функцій.

Бамбурак Н.М. та Гуцман М.С. вказують на індивідуальні відмінності у динаміці суб'єктивного переживання стресу, зокрема на те, що особистісні характеристики це темперамент, рівень тривожності, самооцінка та локус-контролю суттєво модерують вплив стресорів на когнітивну продуктивність [5, с. 144]. Це обґрунтовує необхідність індивідуалізованих підходів до профілактики когнітивного виснаження в трудових колективах.

Смольська Л.М. розробила креативну модель формування стресостійкості та життєстійкості, в якій стресостійкість визначається як здатність усвідомлювати власну фрустрацію та долати її через ефективні практичні дії [6, с. 113]. Запропонована нею дизайн-стратегія охоплює три модулі «Включеність», «Контроль» та «Прийняття ризику» і може

бути ефективно впроваджена в організаційному середовищі як програма профілактики когнітивного виснаження персоналу.

Хронічний організаційний стрес негативно впливає на когнітивні функції особистості через три взаємопов'язані механізми: нейроендокринний (надлишок кортизолу, ушкодження гіпокампу), ресурсний (виснаження психічних ресурсів мислення та планування) та механізм порушення сну (дефіцит консолідації пам'яті). Найбільш вразливими є пам'ять, увага, виконавчі функції та швидкість обробки інформації. В умовах воєнного стану в Україні ця проблема значно загострюється через накладання виробничого й воєнно-психологічного стресу. Профілактика когнітивного виснаження потребує системного розвитку психологічної резильєнтності персоналу, формування копінг-компетентності та інституційної підтримки психічного здоров'я на рівні організацій.

Література:

1. Друзь О.В., Родченко Л.М., Руденко Л.М., Вельган О.О. Вплив психічного здоров'я працівників організацій на продуктивність в умовах воєнного стану. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 26–29. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.1.5>
2. Тептюк Ю.В. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Військово-спеціальні науки*. 2018. Вип. 1. С. 44–47.
3. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви та ресурси. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 3(67). С. 124–133. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-67-124-133>
4. Москаленко О.В. Психологічна резильєнтність як умова підтримки психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 67–70. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.13>
5. Бамбурак Н.М., Гуцман М.С. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2017. Вип. 1. С. 143–151. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2017_1_18
6. Смольська Л.М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 4. С. 113–117. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.22>