

Бакуліна Наталья,

*студентка 2 курсу бакалаврського рівня вищої освіти спеціальності «Психологія»,
навчально-науковий інститут права та інноваційної освіти, Дніпровський
державний університет внутрішніх справ*

*Науковий керівник: Бутиріна Марина, кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри психології та педагогіки, Дніпровський державний університет
внутрішніх справ*

ВПЛИВ СТРЕСУ НА УВАГУ ЛЮДИНИ

У сучасному світі людина постійно перебуває під впливом численних стресових чинників – від інформаційного перевантаження до соціальних вимог. Стрес розглядається як реакція організму на будь-які зміни середовища, що потребують адаптації. Він супроводжується активацією фізіологічних процесів, зокрема викидом гормонів стресу, які тимчасово підвищують рівень збудження та готовність до дії. Такий стан може бути корисним у короткотривалій перспективі, однак за тривалого впливу він негативно позначається на психічному стані людини.

Однією з перших сфер, що зазнає впливу стресу, є когнітивна діяльність, зокрема увага. Саме увага забезпечує здатність людини зосереджуватися на важливій інформації, ігнорувати відволікаючі чинники та ефективно виконувати поставлені завдання. Під впливом стресу ці процеси можуть як тимчасово посилюватися, так і суттєво порушуватися: знижується концентрація, зростає розсіяність, погіршується здатність до переключення уваги.

Стрес – це захисна реакція організму на зовнішні подразники. Вона проявляється психічно, фізично, емоційно та дає змогу адаптуватися до змін. У людини стрес часто виникає під час взаємодії із соціумом. Зовнішні чинники сприймаються як загроза добробуту організму. Стрес має не лише реагувати на загрози та руйнуючі чинники, але повертати до стабільних умов існування [3].

Залежно від тривалості та впливу на організм стрес може мати як позитивний, так і негативний характер. Короткочасний стрес зазвичай виконує адаптаційну функцію: він активізує захисні системи організму, сприяє покращенню пам'яті та прискоренню відновлювальних процесів у клітинах.

Водночас тривалий або повторюваний вплив стресових факторів призводить до виснаження організму, порушення його адаптаційних механізмів і негативних змін у фізіологічному стані. У таких умовах знижується ефективність роботи імунної системи та погіршується загальний стан здоров'я. Залежно від того, як стрес впливає на організм, виділяють два його основні типи:

еустрес («позитивний стрес») – мобілізує сили організму й покращує адаптаційні можливості людини;

дистрес («негативний стрес») – виснажує захисні можливості організму, що призводить до порушення механізмів адаптації.

Оксидативний стрес – це процес ушкодження клітин і тканин організму внаслідок їх окислення. Оксидативний стрес може призвести до атеросклерозу (відкладення холестеринових бляшок у судинах), артеріальної гіпертензії та хвороби Паркінсона (руйнування клітин головного мозку) [2].

Розглядаючи вплив стресу на організм у більш широкому контексті, важливо враховувати, що будь-яка стресова реакція проходить наведені в таблиці етапи розвитку.

Таблиця 1

Стадії стресу та їх вплив на організм

Стадії стресу	Вплив на організм
Стадія тривоги	Усі системи організму активізуються, в крові збільшується кількість адреналіну та кортизолу. Організм людини готується до дії «бий або біжи»
Стадія опору	Кількість гормонів стресу поступово зменшується, відновлюється робота органів і систем. У цьому періоді виникає стійкий захист від стресових факторів
Стадія виснаження	Функціональна активність надниркових залоз значно зменшується, виникає дефіцит енергії в організмі та його адаптивні здібності різко знижуються

Стрес може закінчитися на стадії опору, якщо припиниться вплив стресового чинника. За хронічного стресу організм втрачає здатність боротися зі стресовою ситуацією, внаслідок чого виникають панічна атака, нервовий зрив або депресія [2].

У людей, які перебувають у стані хронічного стресу, часто спостерігаються порушення когнітивно-мнестичної сфери. Це проявляється у зниженні як короткотривалої, так і довготривалої пам'яті (остання, зокрема, тісно пов'язана з порушеннями сну), а також у погіршенні концентрації та стійкості уваги [4].

Тривалий стрес негативно впливає на здатність людини зосереджуватися на виконанні завдань, утримувати увагу протягом тривалого часу та ефективно переключатися між різними видами діяльності. У таких умовах підвищується рівень відволікання, зростає кількість помилок і знижується продуктивність діяльності.

Крім того, хронічний стрес може призводити до так званого когнітивного перевантаження, за якого зменшується здатність до обробки нової інформації, ускладнюється її аналіз і засвоєння. Це особливо важливо в умовах навчальної або професійної діяльності, де увага відіграє ключову роль у досягненні ефективних результатів [1].

Відновлення уваги в умовах стресу передбачає насамперед нормалізацію способу життя. Важливе значення має дотримання режиму сну, оскільки його порушення безпосередньо впливає на концентрацію та здатність до обробки інформації. Рекомендується спати не менше 7–8 годин на добу, дотримуватися сталого графіка сну та уникати стимуляторів перед засинанням [4].

Ефективними є методи емоційної саморегуляції, зокрема контроль емоцій, зниження рівня тривожності та залучення до діяльності, що приносить задоволення (хобі). Такі дії сприяють зниженню рівня стресу та покращенню

стійкості уваги [5].

Важливу роль відіграє і харчування: збалансований раціон, збагачений продуктами, що містять магній і вітаміни, сприяє нормалізації роботи нервової системи та підвищенню концентрації уваги. Таким чином, комплексний підхід до зниження стресу є необхідною умовою відновлення когнітивних функцій, зокрема уваги [2].

Отже, стрес – це реакція організму на різні зовнішні та внутрішні подразники, яка впливає на роботу нервової системи та когнітивні процеси людини. Найбільш вразливою до його впливу є увага, яка може як тимчасово активізуватися, так і порушуватися під дією тривалого стресу. Хронічний стрес призводить до зниження концентрації, погіршення переключення уваги та когнітивного перевантаження. Зменшення рівня стресу та нормалізація способу життя позитивно впливають на відновлення уваги і підвищення ефективності розумової діяльності.

Список використаних джерел:

1. Бондаревська Л. Л. Психологічні аспекти сучасних інформаційних впливів (у контексті стресу та когнітивних процесів). *Психологічний журнал*. 2026. № 16.
2. Кресан О. Д. Загальне уявлення про стійкість особистості до стресу та її структура. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2025. Т. 36 (75). № 1.
3. Масловська М. Теоретичний огляд концепції стресостійкості. *Психологічні травелоги*. 2024. № 4.
4. Савиченко О. М., Лущик А. О. Психічне здоров'я волонтерів в умовах війни. *Наукові записки з психології*. 2024.
5. Яланська С., Кононова М. Особливості розвитку стресостійкості та копінг-стратегій студентів. *Психологія і розвиток інтелекту*. 2024.