***Діброва Дар'я,***
*студентка 2 курсу бакалаврського рівня вищої освіти спеціальності «Психологія»*
*навчально-наукового інституту 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 МИСЛЕННЯ ЛЮДИНИ

Згідно з результатами популяційних досліджень (зокрема проєкту REGARDS) високий рівень перцептивного стресу статистично значуще – на 37% – підвищує ризики когнітивного дефіциту, незалежно від соціально-демографічних показників та стану серцево-судинної системи. Стрес-індуковане когнітивне перевантаження блокує процеси обробки та систематизації нової інформації, стимулюючи перехід до дезадаптивних стратегій поведінки, як-от прокрастинація та інтелектуальна пасивність [1].

Хронічний стрес діє на людський мозок як деструктивний чинник, що паралізує ключові когнітивні механізми. Постійне напруження призводить до «когнітивного перевантаження», за якого мозок втрачає здатність ефективно впорядковувати дані та засвоювати нову інформацію. Це породжує відчуття хаосу, коли людина стає неспроможною сортувати завдання за пріоритетністю, а її звична інтелектуальна продуктивність стрімко падає.

Найбільшого удару зазнають виконавчі функції: планування, організація та здатність приймати рішення. Через неякісну обробку інформації виникає стан розгубленості, що провокує захисні реакції у вигляді прокрастинації, пасивності та постійного відкладання справ на потім. Замість конструктивного вирішення проблем мозок у стані стресу входить у режим циклічного «пережовування» одних і тих самих думок. Як наслідок, блокується гнучкість мислення, зникає креативність та здатність до інновацій, залишаючи місце лише для автоматизмів та інтелектуального виснаження [2].

Погіршення концентрації уваги та труднощі, пов'язані з прийняттям рішень, часто супроводжуються емоційною нестабільністю й дратівливістю, що неминуче провокує конфлікти в міжособистісних стосунках.

Більше того, хронічний стрес глибоко трансформує особистість: він змінює світосприйняття, систему цінностей та життєві пріоритети, що призводить до кардинальних змін у поведінці людини. Саме тому ґрунтовне вивчення природи стресу є критично важливим для створення дієвих стратегій адаптації та збереження ментального й емоційного добробуту в реаліях сучасного світу [3].

Критичне мислення – це здатність аналізувати інформацію, піддавати її сумнівам й ухвалювати раціональні рішення. Але ця здатність знижується за певних умов, таких як стрес, виснаження чи відсутність соціальної підтримки.

Критичне мислення залежить від кількох важливих чинників. Розглянемо їх докладніше.

1. Фізичне здоров'я: ви могли помічати, що при фізичному виснаженні (недосипанні чи хворобі) стає складно щось вирішувати, погіршуються пам'ять і

концентрація уваги. Тож фізичне здоров'я – це фундамент загального благополуччя, який безпосередньо впливає на когнітивні функції. Сон, різноманітне та достатнє харчування, фізична активність і вчасні візити до лікаря допомагають підтримувати організм у тонусі.

2. Діяльність: саме в професійній, навчальній чи побутовій активності ми тренуємо здатність аналізувати інформацію. Що більше нових знань ми здобуваємо, то більше нейронних зв'язків утворюється в мозку. Але важлива не лише кількість інформації, а також її якість.

3. Емоційний інтелект та усвідомленість: здатність людини мислити критично часто блокується когнітивними упередженнями – внутрішніми фільтрами, які змушують нас шукати лише ту інформацію, що підтверджує нашу наявну думку. Розвиток навички розпізнавати власні стереотипи та інтелектуальна скромність (визнання того, що ми можемо чогось не знати) дозволяють уникати пасток мислення. Також суттєвий вплив має соціальне середовище: конструктивна дискусія та перебування в оточенні, де заохочується сумнів, стимулюють мозок до глибшого аналізу, тоді як інформаційні «бульбашки» та соціальна ізоляція, навпаки, призводять до деградації аналітичних здібностей. Таким чином, критичне мислення – це результат системної турботи про тіло, постійної когнітивної практики та психологічної відкритості до нового досвіду [4].

Фундаментом для якісної роботи мозку є фізичне здоров'я: повноцінний сон, збалансоване харчування та регулярна активність забезпечують когнітивний ресурс, необхідний для концентрації уваги. Коли організм виснажений, мозок переходить у режим енергозбереження, що призводить до автоматизму в рішеннях і вразливості до маніпуляцій.

Проте окрім фізичного базису, величезну роль відіграє характер нашої щоденної діяльності. Постійне навчання та освоєння нових навичок створюють складну мережу нейронних зв'язків, яка дозволяє бачити ситуацію під різними кутами. Для розвитку справді критичного підходу важливо не просто споживати інформацію, а активно її препарувати: перевіряти надійність джерел, шукати приховані докази та відфільтровувати емоційний шум, який часто заважає об'єктивності.

Регулярні інтелектуальні та розумові тренування покращують увагу, пам'ять та здатність до аналізу. Дослідження засвідчують, що постійна когнітивна активність пов'язана з меншим ризиком вікових змін у роботі мозку.

Роль фізичної активності: не лише тренувати тіло, але і стимулювати кровообіг, підсилювати доставку кисню та поживних речовин до мозку. Аеробні вправи (біг, швидка ходьба, велосипед) сприяють росту нейротрофічних факторів, що підтримують здорові нейрони [5].

Узагальнюючи наукові дані, можна констатувати, що хронічний стрес є потужним деструктивним чинником, який зумовлює стійку деградацію когнітивної сфери та трансформацію нейропсихологічних процесів. На фізіологічному рівні тривале психоемоційне напруження призводить до дисфункції префронтальної кори головного мозку, що безпосередньо корелює з погіршенням виконавчих функцій: здатності до стратегічного планування,

концентрації уваги та прийняття раціональних рішень.

Отже, вплив стресу на мислення виходить за межі тимчасового дискомфорту, перетворюючись на системну загрозу для ментального здоров'я. Формування стресостійкості та підтримання фізіологічного гомеостазу є необхідною передумовою для збереження критичного мислення, інтелектуальної лабільності та здатності до інноваційної діяльності в умовах високої інформаційної інтенсивності.

**Список використаних джерел:**

1. Моляко В. О. Психологічні проблеми творчості в умовах стресу: матеріали наукової конференції. 2025. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/747288/1/Матеріали%20конференції_24.07.2025.pdf

2. Новіков О. А., Балашов Е. Ю. Модель управління психоемоційним станом військовослужбовців в умовах стресу. *Наукові записки з психології.* 2025. URL: https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/4404/4047

3. Данилюк І. В. Взаємозв’язок критичного мислення та психологічної стійкості офіцерів у бойових умовах. *Перспективи та інновації науки.* 2025. URL: https://www.researchgate.net/publication/397065341

4. Кердивар В. В., Євпак С. В., Платонов В. М. Психологічні аспекти травматизації та адаптації особистості. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського.* Серія: Психологія. 2025. Т. 36 (75), № 1. URL: https://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/25755/1

5. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2025. Вип. 24. URL: https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/24_2025/24_2025.pdf