

Журавська Олена,
курсант, Харківський національний університет внутрішніх справ

*Науковий керівник: Харченко Світлана, кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри психології, соціології та педагогіки навчально-наукового
інституту № 3, Харківський національний університет внутрішніх справ*

ВПЛИВ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ НА КОГНІТИВНІ ПРОЦЕСИ ПРАЦІВНИКІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ

Працівники сектору безпеки та оборони (поліцейські, військовослужбовці, пожежники-рятувальники) постійно стикаються з високим психоемоційним навантаженням, ризиком для життя, змінами графіку та травматичними подіями. В умовах війни в Україні хронічний стрес став особливо актуальною проблемою. Хронічний стрес – це тривалий стан напруги організму і коли не відбувається повного відновлення.

Дослідження показують, що хронічний стрес негативно впливає на когнітивні процеси: увагу, оперативну пам'ять, концентрацію та прийняття рішень. Для працівників сектору безпеки та оборони такі розлади особливо небезпечні, оскільки можуть призводити до помилок у оцінці ситуації, неправильних дій або навіть загрози життю [1]. При хронічному стресі постійно активується система «бий або тікай», що призводить до виділення кортизолу. Тривале підвищення цього гормону шкодить префронтальній корі (відповідальній за контроль і рішення) та гіпокампу (відповідальному за пам'ять). У результаті порушується баланс нейромедіаторів, знижується нейропластичність і виникають функціональні зміни в мозку.

Основні когнітивні порушення проявляються так: 1) увага та концентрація – людина стає більш розсіяною, важче утримує фокус на важливому й ігнорує нерелевантні стимули; 2) робоча пам'ять – погіршується здатність одночасно тримати в голові кілька елементів інформації (наприклад, деталі виклику чи наказу); 3) прийняття рішень і когнітивна гнучкість – зростає імпульсивність, важче переключатися між завданнями, можуть з'являтися стереотипні реакції або ризиковані дії.

Хронічний стрес часто поєднується із симптомами посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що ще більше посилює когнітивні дефіцити: розлади пам'яті, зниження концентрації уваги та труднощі з емоційною регуляцією [2].

У секторі безпеки стрес має операційний характер (травматичні події, ризик для життя) та організаційний (зміни графіку, бюрократія, суспільний тиск). У поліцейських хронічний стрес часто призводить до емоційного вигорання, зниження концентрації уваги, неточної пам'яті про деталі інцидентів та труднощів з емоційним контролем [3].

У військовослужбовців бойовий стрес під час операцій викликає «туман війни» – сповільнення реакцій, зниження уваги та ускладнення прийняття правильних рішень. Учасники бойових дій в Україні мають високий ризик ПТСР, що супроводжується проблемами когнітивної сфери [4].

У пожежників-рятувальників накопичення травматичних подій підвищує ризик ПТСР і «когнітивних збоїв» – забування важливих сигналів, помилки з

обладнанням. Під час війни навантаження на рятувальників значно зросло, що посилює негативні ефекти [5].

У реаліях сьогодення хронічний стрес посилюється через постійну небезпеку та невизначеність, що робить проблему особливо гострою. Хронічний стрес призводить до зниження професійної ефективності, зростання помилок, емоційного вигорання, тривоги, депресії та ПТСР. Це загрожує не тільки здоров'ю працівників, але й загальній безпеці суспільства.

Для пом'якшення впливу рекомендуються: 1) регулярні психологічні тренінги зі стресостійкості (техніки саморегуляції, mindfulness, когнітивно-поведінкові методи); 2) оптимізація графіку роботи з обов'язковим часом на відновлення (сон, фізична активність); 3) програми психологічної підтримки після травматичних подій (дебріфінг, робота з психологом); 4) розвиток психологічної резильєнтності (стійкості) через практичні заняття, наближені до реальних умов. Такі заходи допомагають формувати стресостійкість і зберігати когнітивні функції на високому рівні [6].

Отже, хронічний стрес суттєво погіршує увагу, пам'ять і прийняття рішень у працівників сектору безпеки через нейрофізіологічні зміни в мозку. В умовах війни в Україні ця проблема набуває особливого значення. Важливо не лише реагувати на наслідки, але й активно проводити профілактику: впроваджувати тренінги стресостійкості, забезпечувати відновлення та психологічну підтримку. Подальші дослідження в українському контексті дозволять розробити ефективніші програми допомоги працівникам сектору безпеки.

Список використаних джерел:

1. Чумак С., Чернов О., Стаурська О. Психофізіологічні засади стресостійкості та охорони праці персоналу в системі тактичної медицини: профілактика ПТСР у правоохоронців, рятувальників і військовослужбовців. *Юридичний вісник*. 2025. № 5. С. 167–175. URL: http://yurvisnyk.in.ua/v5_2025/23.pdf

2. Алексійчук В. О. Вплив стресу на когнітивні процеси молоді в умовах воєнного стану: кваліф. робота, Донецький національний університет імені Василя Стуса. Вінниця, 2025. URL: <https://jqbthe.donnu.edu.ua/article/view/18512>

3. Задорожня Р. В., Фісун Н. О., Тимофєєв В. П. Вплив стресу на професійну діяльність працівників Національної поліції. *Аналітично-порівняльне правознавство*. 2023. № 3. С. 270–274. URL: <https://app-journal.in.ua/wp-content/uploads/2023/07/51.pdf>

4. Блінов О. А. Діагностика бойового стресу за допомогою опитувальника ОБСБ. *Вісник НУО України*. 2021. № 6 (64). С. 5–12.

5. Лебедева С. Ю., Назаров О. О., Овсяннікова Я. О. та ін. Психологічні наслідки перебування рятувальників у зоні проведення АТО: монографія / за заг. ред. Н. В. Оніщенко, О. В. Тімченка. Харків: НУЦЗУ, 2019. 174 с. URL: <https://repositc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/8571/1/monogr2019.pdf>

6. Гальченко В., Сняткова Т. Формування фрустраційної толерантності як психологічної детермінанти запобігання професійному вигоранню працівників сектору безпеки України. *Юридична психологія*. 2025. № 2 (37). С. 16–23. DOI: 10.33270/03253702.2