

Бура Валерія Андріївна
здобувачка вищої освіти факультету фізичної культури, спорту та психології
*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького, Україна*

Наукова керівниця: Шевченко Світлана Віталіївна
доцентка кафедри психології, кандидатка психологічних наук, доцентка
*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького, Україна*

ВПЛИВ ПОСТІЙНОЇ БАГАТОЗАДАЧНОСТІ НА КОГНІТИВНУ СТІЙКІСТЬ СПЕЦІАЛІСТІВ У СФЕРІ "ЛЮДИНА-ЛЮДИНА"

Людина в сучасному світі часто підпадає під вплив на когнітивну складову. В професійній сфері люди часто доводиться стикатися з потребою у багатозадачності під час виконання завдань. Це стосується і сфери роботи «Людина-людина». Адже зазвичай така робота потребує одночасного вислуховування людей та прийняття рішень одночасно. Сама робота з людьми вимагає не простого сухого вислуховування, вона потребує активного залучення та сприйняття людини під час її розмови. Такі професії вимагають великого ресурсу, бажання взаємодіяти з людьми неопосередковано та мати високу когнітивну стійкість. Когнітивна стійкість відіграє важливу роль, адже вплив багатозадачності йде напряду на когнітивну складову та фізичний стан людини також.

Багатозадачність визначається роботою та довготривалою пам'яттю, що становлять когнітивне навантаження. Є три типи когнітивного навантаження: внутрішнє – функція складності реалізації завдання та досвіду спеціаліста. Зовнішнє – результат надлишкових процесів. Доречне – викликається процесами навчання, мають діло з внутрішнім когнітивним навантаженням. Немало важливу роль відіграє робоча пам'ять, згідно з теорією Джона Свеллера [4, с. 96- 97] , «робоча пам'ять має обмежені можливості щодо засвоєння нової інформації у порівнянні з довготривалою пам'яттю, що зберігає

в розумі необмежену кількість інформації , що пройшла обробку та була закріплена практичним досвідом.

Одним з проявів впливу багатозадачності на когнітивну стійкість є «інформаційне перевантаження»[1, с 20-23]. Це стан що виникає внаслідок надлишкового впливу стимулів щодо обробки та сприйняття інформації. Паралельно з ним може виникнути і когнітивне перевантаження, воно виникає у результаті високого рівня когнітивного навантаження у пізнавальній діяльності. Інформаційне перевантаження пов'язано щ обмеженими можливостями пізнавальної сфери, а саме : зберігання, обробка та пошук інформації, обмеження пам'яті уваги. Така проблема є неминучою для сфери «людина-людина» через великий потік інформації та потребою її обробляти , яка ще з часом може посилюватись , оскільки кількість інформації може збільшуватись , а людські ресурси функціональних систем залишаються незмінними , тому дуже важлива вчасна адаптація організму до мінливих умов такої спеціалізації.

Робота «людина-людина» вимагає від спеціаліста великого об'єму ресурсу. Ресурс часто розглядають як сукупність особистісних рис , наприклад , воля, локус контролю. [2, с 80-82] Але також розглядають і емоційну стійкість, здатність до самоконтролю, усвідомленість цілей. Особистісні риси людини це не тільки ресурс, а й певний психологічний бар'єр, який допомагає обмежувати можливість використання особистісних ресурсів. Для професійного розвитку важливу роль відіграють психодуховні ресурси – внутрішні особливості, що допомагають психологічній стійкості особистості у складних життєвих ситуаціях , виражаються у когнітивних та поведінкових проявах , які людина використовує для адаптації та трансформації проблемної ситуації. Вони є важливим методом і внутрішньою опорою , що забезпечує можливість ефективно долати професійні труднощі.

Через те, що професія «людина-людина» потребує паралельно емоційного залучення до проблем людини, може виникнути емоційне вигорання. За моделлю Кристини Маслак [3, с 65-67] визначають її через три виміри: деперсоналізація, емоційне виснаження та зниження професійної ефективності. Центральним

компонентом є емоційний, виражається у глибокому відчутті втоми, що заважає ефективно виконувати професійні обов'язки. Деперсоналізація характеризується емоційною ізоляцією від роботи та оточуючих, що часто супроводжується байдужістю. Зниження професійної ефективності виражається у самосумнівах та відчутті неефективності у своїй сфері. За Міжнародною класифікацією захворювання визнали вигорання як синдром, що з'являється внаслідок хронічного стресу на робочому місці, який не вдалося подолати.

Це стосується також студентів професії «людина-людина». Адже вже на етапі навчання частково можуть виконувати професійні ролі: емпатійне навантаження, робота з клієнтами під час практики, відчуття моральної відповідальності. В сукупності, це дає умови аналогічні професійному стресу. Адже робота «людина-людина» вимагає емоційної залученості, зворотного зв'язку, саморефлексії. Під час практики студенти можуть проживати вторинний травматичний стрес, що посилює емоційне виснаження.

Можемо зробити висновки, що на перший погляд галузь «людина-людина» може здаватися не такою складною та багатозадачною. Але якщо вивчити більш детально, то можемо відслідкувати зв'язок емоційної, моральної, когнітивної та фізичної роботи спеціаліста. Ці процеси не такі видимі, як виконання якихось практичних завдань, але вони також потребують великого ресурсу та когнітивної стійкості. Важливо це розуміти, особливо людям, які планують або вже працюють у даній сфері. Бо надання послуг «людина-людина» потребує, щоб спеціаліст був у гарному та здоровому стані, для виконання усіх зобов'язань щодо роти з людьми. Тому потрібно проводити профілактичні заходи щодо інформування проблем та навчання способів запобігання можливим негативним станам у ході професійної діяльності або навчання.

Список використаних джерел:

1. Грабовська С., Мусаковська О. Інформаційне перевантаження: психологічний ракурс. *Psychological Journal*. 2020. Т. 6, № 7. С. 18–29.

2. Бугерко Я. Ресурсний підхід в сучасній психології. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023.

3. Карабин Т. В. Стратегії профілактики та подолання емоційного вигорання у майбутніх психологів. *Вчені записки*. 2025. № 64.

4. Тітаренко О. В., Добронравова І. В. Когнітивне навантаження на різних рівнях вивчення отоларингології. *Матеріали конференції*. Оргкомітет: Патряк Олександра Тарасівна. ЗУНУ, 2023. С. 96–97.