

УДК 159.944.4:61

**ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ***П. А. Сигеев**курсант 1 курса факультета милиции**Могилевского института МВД Республики Беларусь**Научный руководитель: В. В. Трифонов,**доцент кафедры прикладной физической**и тактико-специальной подготовки**Могилевского института МВД Республики Беларусь,**кандидат биологических наук, доцент*

Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование, а если быть точнее, это ответная реакция организма человека на внешний или внутренний раздражитель [1].

До сегодняшнего дня вопрос о влиянии экстремальных и стрессовых ситуаций на умственную работоспособность остается малоизученным.

В настоящее время не сложилось единого мнения по поводу влияния стресса на когнитивные способности человека. Так, с одной стороны, согласно результатам исследований [1; 2; 3; 4; 5] стрессовые ситуации могут оказывать на когнитивные способности человека отрицательное влияние. Так, в частности, Л. А. Китаев-Смык у лиц, находящихся в экстремальной ситуации, отмечал появление психологической подавленности, отрешенности от происходящего, почти полной утраты способности говорить и понимать, что происходит вокруг [5].

С другой стороны, ряд исследователей отмечает положительное влияние стресса на умственную работоспособность [6; 7]. Так, С. А. Полиевский с соавторами установил, что стрессовое воздействие улучшает кровоток в структурах головного мозга, которые отвечают за планирование действий, определение целей и задач, а также целеустремленность и эмоциональность [7].

Таким образом, можно считать, что одним из важнейших факторов, которые обеспечивают стрессоустойчивость, является состояние физиологических систем организма, среди которых главная роль отводится нервной системе. Данное мнение согласуется с результатами исследования А. Н. Блеера [6], в котором установлена положительная роль силы нервных процессов в обеспечении стрессоустойчивости и повышении умственной работоспособности человека при стрессе незначительной силы.

В нашем исследовании анализировались степень стрессоустойчивости и результаты выполнения корректурной пробы у лиц с нервной системой слабого типа и промежуточным типом нервной системы.

Установлено, что сила нервной системы играет важную роль в обеспечении стрессоустойчивости и работоспособности. В нашем случае показано, что степень стрессоустойчивости и умственная работоспособность у лиц со слабым типом нервной системы ниже, чем у испытуемых с промежуточным типом.

1. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М., 1960. С. 36. [Вернуться к статье](#)
2. Дашкова С. В. Экстремальная ситуация как ресурс развития личности // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии : сб. ст. по материалам XLIII междунар. науч.-практ. конф. № 8 (43). Новосибирск : СибАК, 2014. [Вернуться к статье](#)
3. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М. : ПЕР СЭ, 2006. 528 с. [Вернуться к статье](#)
4. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. М., 1960. С. 254. [Вернуться к статье](#)
5. Китаев-Смык Л. А. О некоторых информационных аспектах этиопатогенеза // Психология и медицина. М. : Медицина. 1978. С. 428–431. [Вернуться к статье](#)
6. Основы психофизиологии экстремальной деятельности : курс лекций / под ред. А. Н. Блеера. М. : Анита Пресс, 2006. 380 с. [Вернуться к статье](#)
7. Полиевский С. А., Раевский Р. Т., Ямалетдинова Г. А. Профессиональная и военно-прикладная физическая подготовка на основе экстремальных видов спорта : монография / под науч. ред. С. А. Полиевского, Г. А. Ямалетдиновой. 2-е изд., испр. и доп. М. : Юрайт, 2020. 378 с. [Вернуться к статье](#)