

УДК 159.9:351.74

*П. А. Сигеев,  
курсант 1-го курса факультета милиции  
Могилевского института МВД  
Научный руководитель: В. В. Трифионов,  
доцент кафедры служебно-прикладной подготовки  
Могилевского института МВД,  
кандидат биологических наук, доцент*

## **ВЛИЯНИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ**

Профессиональная деятельность сотрудников силовых ведомств часто сопряжена с экстремальными ситуациями, которые оказывают стрессовое влияние на организм. На связь профессиональной деятельности со стрессом указывается в работах многих авторов. Так, в частности, В. А. Бодров, отмечая связь экстремальной ситуации со стрессом, полагает, что причинами его возникновения являются факторы, связанные с рабочим процессом, носящие экстремальный характер [1].

Необходимо отметить, что в нашем понимании экстремальная ситуация — это ситуация, которая требует максимального напряжения как психологических, так и физических сил [2], вызывает стрессовые состояния организма и в зависимости от силы стресс-фактора и степени стрессоустойчивости может оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на организм человека. В связи с этим актуальной становится проблема издержек профессиональной деятельности, сопряженной с сильным нервным, эмоциональным и физическим напряжением, что может отрицательно сказаться на состоянии здоровья сотрудника и, следовательно, на эффективности его действий при выполнении служебных обязанностей. В связи с вышеизложенным вопрос о стрессоустойчивости представителей экстремальных профессий — сотрудников органов внутренних дел, Министерства по чрезвычайным ситуациям и т. п. — является важным и актуальным.

Следует отметить, что стрессоустойчивость — это совокупность субъектно-деятельностных и личностных характеристик человека, то есть внутренних и внешних явлений, от которых зависит устойчивость организма к воздействию стресс-факторов [3], а стресс, по мнению Г. Селье, есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование [4].

До настоящего времени вопрос о влиянии экстремальных и стрессовых ситуаций на умственную работоспособность остается малоизученным. Это вызвано неразвитостью научно-исследовательской деятельности в данном направлении.

С одной стороны, по результатам исследований, у лиц, попавших в экстремальные ситуации, выявлено нарушение сложных форм целенаправленного поведения: ухудшается качество восприятия, внимания и т. д. [5].

С другой стороны, согласно результатам исследований, стрессовые ситуации при незначительной силе стресс-факторов могут оказывать на когнитивные способности человека положительное влияние [6].

Таким образом, результаты исследований С. А. Полиевского с соавторами дают основание полагать, что одним из важнейших факторов, обеспечивающих стрессоустойчивость, является состояние центральной нервной системы, в частности сила нервных процессов. Данное заключение согласуется с результатами других исследований [4; 6; 7]. Так, А. Н. Блеер показал положительную роль силы нервных процессов в обеспечении стрессоустойчивости и сохранении умственной работоспособности [7]. Согласно результатам исследований Е. В. Яковлева с соавторами, «стресс — совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических и/или психологических), нарушающих его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом)» [6, с. 9]. Согласно этому определению, стресс воздействует не только на психический аспект деятельности, но и на нервную систему, т. е. на физиологический аспект.

Исходя из приведенного выше анализа литературных данных, не вызывает сомнений только то, что независимо от характера стресс-факторов (физиологические или психологические) на их действие организм реагирует как единое целое, при этом психический и физиологический компоненты стрессоустойчивости тесно взаимосвязаны.

Таким образом, в зависимости от силы стресс-фактора стрессовое воздействие может оказывать на умственную работоспособность как положительное, так и отрицательное влияние, при этом одним из важнейших факторов, обеспечивающих стрессоустойчивость, является состояние физиологических систем организма, среди которых ведущая роль отводится центральной нервной системе.

1. Бодров В. А., Обознов А. А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора // Психолог. журн. 2000. № 4. С. 32–40. [Вернуться к статье](#)

2. Томилова А. Е. Психологическая подготовка и боевая готовность сотрудников ОВД к действиям в экстремальных ситуациях // Психопедагогика в правоохранительных органах. 1998. № 1 (7). С. 54–57. [Вернуться к статье](#)
3. Зашихина В. В., Цыганок Т. В. Физиологические аспекты адаптации к стрессогенным ситуациям при обучении в вузе // Фундамент. исследования. 2014. № 4 (часть 3). С. 629–633. [Вернуться к статье](#)
4. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М., 1960. С. 36. [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. Полиевский С. А., Раевский Р. Т., Ямалетдинова Г. А. Профессиональная и военно-прикладная физическая подготовка на основе экстремальных видов спорта : моногр. / под науч. ред. С. А. Полиевского, Г. А. Ямалетдиновой. 2-е изд., испр. и доп. М. : Юрайт, 2020. 378 с. [Вернуться к статье](#)
7. Блеер А. Н. Основы психофизиологии экстремальной деятельности. М., 2006. 380 с. [Вернуться к статье](#)