

УДК 622

## ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Кабанова Р.И., Липунов С.М., студенты гр. БГс-191, IV курс

Научный руководитель: Игнатова А. Ю., к.н., доцент

Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева  
г. Кемерово

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что исследование системы «деятельность – физиологическое состояние - личность» на текущий момент входит в число самых востребованных и перспективных направлений в современной психологии труда, а также в инженерной психологии.

Потребности человеческой практики, задачи, которые повышают надежность и производительность людей в сфере труда, а также в разработке опасных технологий, постепенным усложнением работы в экстремальных условиях, а также увеличением количества стрессовых воздействий, при которых физиологическое состояние субъекта труда становится важнейшим условием эффективности реализации его деятельности, требуя активного развития данной проблемы.

Цель работы – подробно рассмотреть и проанализировать функциональное состояние человека в экстремальных видах деятельности.

Функциональное состояние — это определенный набор характеристик и качеств человека, которые влияют на выполнение работы прямо или косвенно. От функционального состояния зависит здоровье человека, как психическое, так и физическое, также влияет на качество и скорость его труда, обучения, творчества [1].

На функциональное состояние организма влияет множество факторов: время суток, активность мозговых структур, и т.д. Другими словами, функциональное состояние — это уровень активности всего организма, который непосредственно влияет на работоспособность человека и его решения.

Существуют определенные факторы, которые влияют на состояние организма.

Благоприятные: радость, восторг, и др. Они положительно влияют на активность, концентрацию и деятельность человека.

Негативные: стресс, утомленность и др. Они проявляются в рассеянном внимании, затрудненном понимании и запоминании информации.

Виды функциональных состояний [2]:

1) Стресс.

Функциональное состояние, развивающееся под влиянием стрессоров, называется стрессом. Основоположником учения о стрессе был Г. Селье, стресс — это неспецифическая реакция организма на любое требование извне.

Многие воспринимают стресс, как негативное явление, но он может влиять и положительно на организм.

Основные показатели стресса – это волнение, импульсивность, мысли о проблеме, раздражительность, дрожание в голосе, ускоренный, замедленный темп речи. Стресс в организме человека проявляется, например, в продолжительной головной боли, бессонице, нарушении пищеварения, учащенном сердцебиении.

### 2) Монотония.

Монотония — это такое состояние человека, при котором человек выполняет одно и тоже на протяжении долгого времени. При такой работе, понижается психическая активность человека, устраняется данный фактор, сменой деятельности.

### 3) Утомление.

Утомление — это состояние организма, во время которого уменьшается работоспособность и ухудшается самочувствие, имеет временный характер. Большие эмоциональные и физические нагрузки, неправильное и несвоевременное питание, режим сна и отдыха приведут к такому функциональному состоянию.

Утомление характеризуется такими чувствами как: неуверенности, раздражительности, снижение внимания. В организме человека это проявляется в виде побледнение кожных покровов, повышенное потоотделение, замедленные движения, головные боли, частые простудные заболевания, расстройства сна.

### 4) Пресыщение.

Пресыщение представляет из себя такое состояние, при котором человеку неинтересна, неприятна, малопонятна работа и это выражается в стремлении прекратить или разнообразить ее.

Экстремальная деятельность - это деятельность, при которой перед людьми ставятся сложные или невыполнимые задачи и цели и требуют максимальных физических и психологических сил [3].

Таким образом, функциональное состояние представлено относительно устойчивой структурой субъектом средств деятельности в условиях определенной ситуации, отражающей специфику механизмов регуляции деятельности, сложившихся на текущий момент времени и определяет, эффективно ли решаются трудовые задачи.

Проведена оценка функционального состояния людей в условиях экстремальной деятельности на примере студентов КузГТУ.

В исследовании приняли участие 35 студентов мужского и женского пола в возрасте от 18 до 22 лет. В начале декабря 2022 года и в конце этого же месяца, что является самым напряженным временем в течение учебного семестра.

Функциональное состояние оценивали с помощью опросника «САН» [4].

В начале месяца значения трех шкал: самочувствия, активности, настроения были в зоне высоких параметров. (табл. 1, рис. 1).

Таблица 1.

## Функциональное состояние студентов в начале декабря

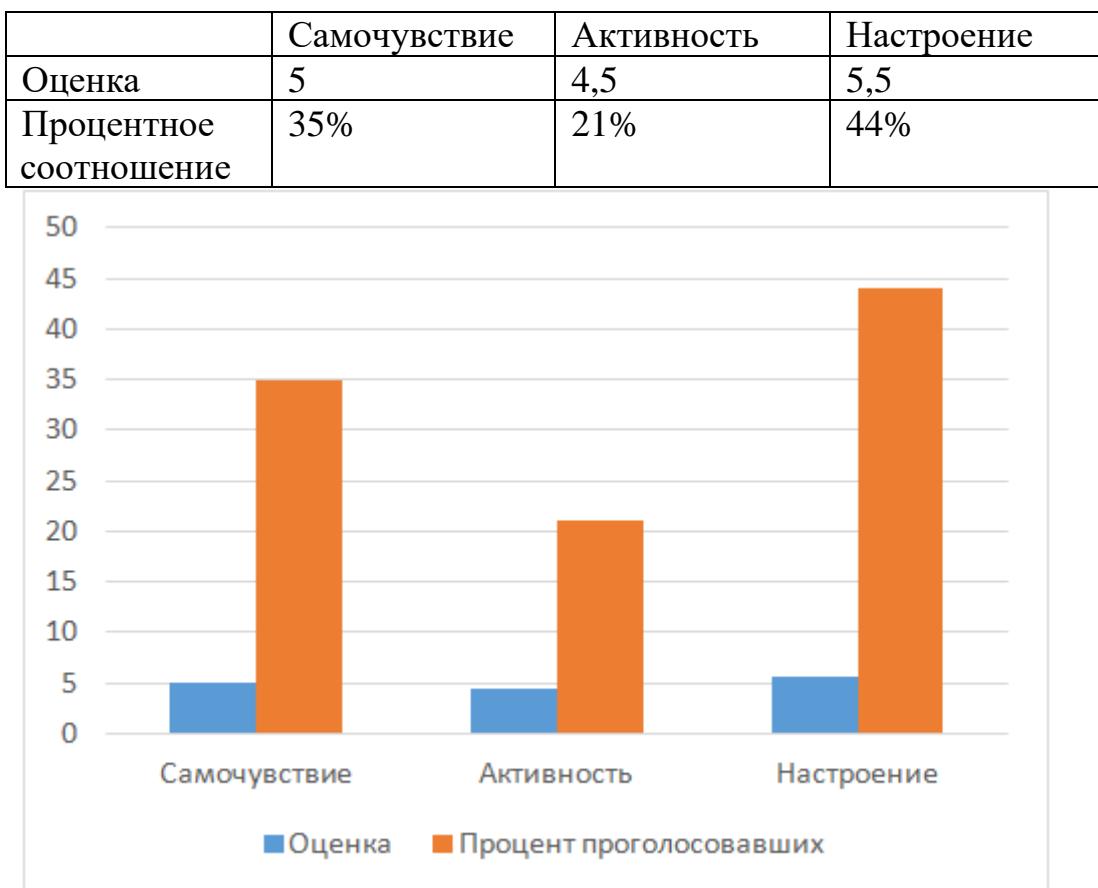


Рис. 1. Показатели состояния студентов в начале декабря

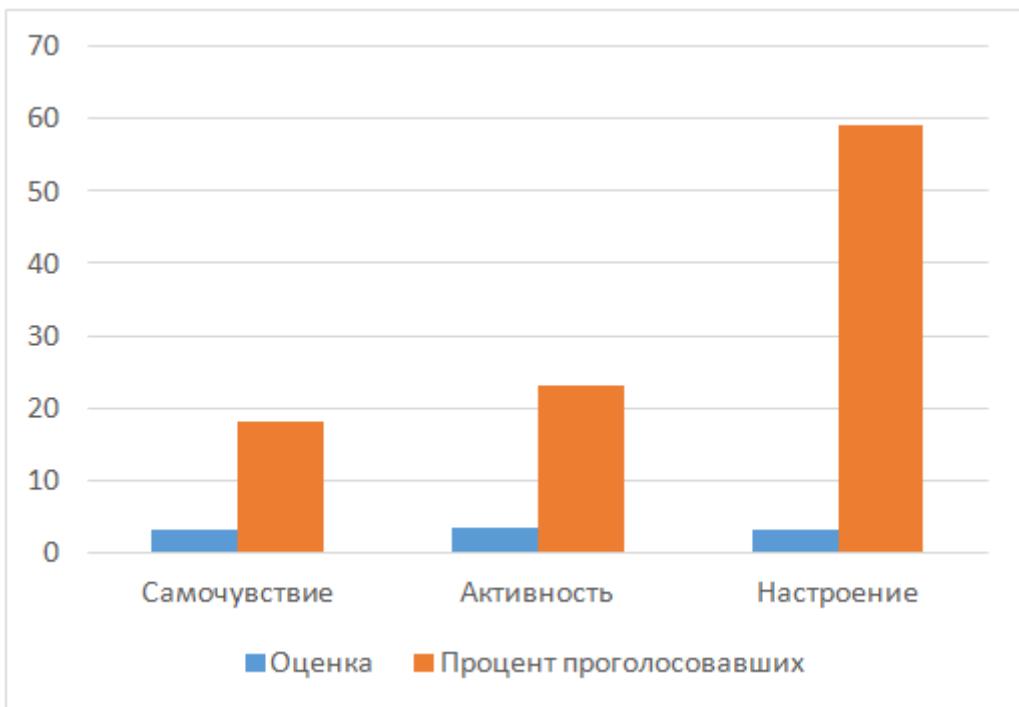
Проанализировав индивидуальные данные диаграммы 1, мы видим у многих высокие показатели самочувствия, активности и настроения, что по-вествует нам об оптимальном функциональном состоянии в начале месяца.

В конце месяца значения самочувствия, активности и настроения снизились (табл. 2, рис. 2).

Таблица 2.

## Функциональное состояние студентов в начале декабря

	Самочувствие	Активность	Настроение
Оценка	3	3,5	3
Процентное соотношение	18%	23%	59%



*Рис. 2. Показатели состояния студентов в начале декабря*

Данные исследования показали, что в период увеличения учебной нагрузки студенты испытывают негативное воздействие и ухудшение функционального состояния.

#### **Список литературы:**

1. Власенко Н.Ю. Особенности функционального состояния организма человека в экстремальной профессиональной среде / Н.Ю. Власенко, И.И. Макарова, А.В. Аксенова // Социально-экологические технологии. - 2019. - Т.9. № 4. - С.516–532.
2. Маркова А.К. Психология профессионализма. / А.К. Маркова // Психология профессионализма - М.: 2018. – 320 с.
3. Рогачева Т.В. Психология экстремальных ситуаций и состояний / Т.В. Рогачева, Г.В. Залевский, Т.Е. Левицкая – Томск: Издательский Дом ТГУ, 2019. – 300 с.
4. Самочувствие-активность-настроение, САН - [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://psytests.org/result?v=sanA95un> (дата обращения: 12.03.2023).