

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК  
Отделение физиологических наук РАН  
Научный совет РАН по физиологическим наукам  
ФГБУН «Институт эволюционной физиологии и биохимии им. И.М. Сеченова РАН»  
Институт горной физиологии и медицины НАН Кыргызской Республики

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
ГОУ ВПО «Кыргызско-Российский Славянский университет»  
ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет»  
Институт медицины, экологии и физической культуры



# МЕДИКО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЭКОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА

МАТЕРИАЛЫ

VII Всероссийской конференции с международным участием,  
посвященной 30-летию Ульяновского государственного университета  
(19–22 сентября 2018 г.)



Ульяновск – 2018

Редакционная коллегия:

д.б.н. **М.В. Балыкин**, д.м.н. **В.И. Мидленко**,  
к.б.н. **Е.Д. Айзатулова**, к.б.н. **И.В. Антипов**, к.б.н. **Н.А. Махова**

**М42**      **Медико-физиологические проблемы экологии человека :**  
Материалы VII Всероссийской конференции с международным участием (19–22 сентября 2018 г.). – Ульяновск : УлГУ, 2018. – 315 с.

В сборнике конференции представлены материалы по вопросам антропогенных изменений биосферы и их влиянию на организм; зависимости здоровья человека от экосоциальных факторов среды; адаптации в различных природно-климатических условиях среды обитания, в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, при мышечной и спортивной деятельности; профилактики, лечения и реабилитации экологически зависимой патологии; влияния экосоциальных факторов среды на здоровье детей и подростков.

**ББК 20.1+53/57**

DOI 10.23648/MPPHE.2018.8.16391

## ПРОБЛЕМА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ К ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ

Н.Н. Чершинцева, Г.А. Билалова

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Казань, Россия

*Проведено исследование формирования стрессоустойчивости к чрезвычайным ситуациям студентов при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности». Среди обследованных 34 % студентов имеют хорошую самооценку стрессоустойчивости и 60 % студентов удовлетворительную самооценку стрессоустойчивости.*

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость, студенты, безопасное поведение, чрезвычайные ситуации, стрессообразующий фактор.

**Введение.** В сложных условиях в современном мире любому человеку приходится постоянно решать проблему обеспечения безопасности в повседневной жизни. Поведение человека чаще всего проявляется в какой-либо ситуации, например в чрезвычайно опасной ситуации. В чрезвычайных ситуациях поведение человека может быть – рациональным, т.е. с полным контролем состояния своей психики и управлением эмоциями, сохранением спокойствия и осуществлением мер защиты и взаимопомощи. Такое поведение является следствием точного выполнения инструкций и распоряжений. А может быть и негативным, при котором своим нерациональным поведением люди увеличивают число жертв и дезорганизуют общественный порядок. В этом случае может наступить «шоковая заторможенность», который приводит к панике, в беспорядочное бегство. Опасность чрезвычайных ситуаций (ЧС) – в их быстром распространении. Чрезвычайные ситуации техногенного, природного, биологического, экологического и социального характера, касаются любой сферы жизнедеятельности человека. Внезапно возникшая чрезвычайная ситуация, нарушает нормальные процессы жизни и деятельности, и является стрессообразующим фактором.

При возникновении чрезвычайных ситуаций решение жизненно важных проблем привычными методами становится невозможно, возникает рост напряжения и трево-

ги, вплоть до ощущения невыносимости происходящего. Такие чрезвычайные ситуации могут приводить к острым реакциям на стресс (Ананьев В.А., 2006). Стресс – это не только нервное напряжение в ответ на воздействие стрессоров, это – приспособительная реакция организма. Стресс вызывает рассогласование между реальной ситуацией и привычными когнитивными схемами (Horowitz M.J., 1986).

Формирование стрессоустойчивости (СУ) является залогом психического здоровья людей и непременным условием социальной стабильности, прогнозируемости процессов, происходящих в обществе (Апчел В.Я., Цыган В.Н., 1999). Нарастающие нагрузки, в том числе психические, на нервную систему и психику современного человека приводит к формированию эмоционального напряжения, которое выступает одним из главных факторов развития различных заболеваний. Следовательно, организм должен обладать механизмами, обеспечивающими адаптацию к стрессорным ситуациям, обеспечивающим сохранению жизни и активной деятельности организма, в потенциально повреждающих ситуациях, которые не могут быть преодолены путем простых реакций избегания, избегания или путем специфического приспособления к какому-либо физическому, химическому или биологическому фактору (Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г., 1988).

Подготовка к безопасному поведению в чрезвычайных ситуациях должна осуществ-

ляться при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности». Необходимо выработать способности противодействовать к различным видам опасности и преодолению стресса. Таким образом, проблема нашего исследования заключается в определении стрессоустойчивости студентов к безопасному поведению в условиях ЧС.

**Материалы и методы.** Для установления факторов, приводящих к развитию стресса у студентов, и их стрессоустойчивости рекомендуется использовать диагностический комплекс, включающий методику определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге, тест на учебный стресс Ю.В. Щербатых, тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона.

Исследование проводилось на базе К(П)ФУИ института фундаментальной медицины и биологии на кафедре охраны здоровья человека города Казани. В исследовании принимали участие студенты 2 курса в возрасте 19–22 года, обучающиеся по специальности «Лечебное дело» и «Медицинская биохимия» (n=30). Все студенты обучались по одной и той же образовательной программе. Не выполнившие учебную программу по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» отсеивались на начальном этапе эксперимента.

Для определения стрессоустойчивости к различным факторам и событиям был использован тест «Самооценки стрессоустойчивости» созданный С. Коухеном при участии Г. Виллиансона. Основные преимущества данного теста: удачно подобраны вопросы по содержанию и доступности ответа на них, оценка результатов проводится по пятибалльной системе, имеется нормативная таблица «среднего уровня» подверженности стрессу разных возрастных групп и определяет уровень самооценки стрессоустойчивости. Опросник состоит из 10 утверждений. Испытуемым следует отвечать на все пункты, даже если данное утверждение к ним вообще не относится. Оценка ответов: никогда – 0, почти никогда – 1, иногда – 2, довольно часто – 3, очень часто – 4. Результаты теста для

возрастной группы от 18 до 29 лет, если испытуемый набрал следующие баллы: отлично – 0,5 баллов; хорошо – 6,8 баллов; удовлетворительно – 14,2 баллов; плохо – до 24,2 баллов; очень плохо – 34,2 балла. Полученные баллы суммируются, и определяется, к какой категории относится обучающийся. При оценке результатов исследования с учетом возрастных показателей СУ следует учитывать, что указанные данные являются предварительными – не могут рассматриваться как статистически достоверные из-за малого количества проведенных исследований (Воробейчик Я.Н., 2004).

**Результаты и обсуждение.** При проведении первичной диагностики до начала курса дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» у студентов тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона показал следующие результаты: хорошая самооценка стрессоустойчивости наблюдалась у 9 студентов, что составило 30 % от общего количества испытуемых. Удовлетворительная самооценка наблюдалась у 17 студентов (56 %), плохая самооценка стрессоустойчивости наблюдалась у 4 студентов (13 %).

На основании полученных результатов диагностики можно сделать вывод, что у большинства студентов удовлетворительная самооценка устойчивости к стрессу. Так же стоит отметить, что на данном этапе не выявились такие показатели как «отличная» и «очень плохая» самооценка стрессоустойчивости.

Формирующий эксперимент состоял в проведении занятий дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», для студентов в высших учебных заведениях.

Цель занятий – формирование стрессоустойчивости и готовности обучающихся к защите и действиям в чрезвычайных ситуациях.

По окончании изучения курса «Безопасность жизнедеятельности», привели повторный тест «Самооценки стрессоустойчивости». И получили следующие результаты: «отлично» у 1 студента, что составило 3 % от общего количества испытуемых. Хорошая

самооценка стрессоустойчивости наблюдалась у 10 студентов, что составило 34 %, удовлетворительная самооценка наблюдалась у 18 студентов, это 60 % и плохая самооценка стрессоустойчивости наблюдалась у 1 студента, которая составила 3 % от общего количества испытуемых.

**Заключение.** Таким образом, после изучения курса «Безопасность жизнедеятельности» уровень стрессоустойчивости повысился, что подтверждает полученные цифры. Средний показатель стрессоустойчивости по самооценке студентов обследованной группы составил 16,5 из 40 возможных баллов, что соответствует удовлетворительной

оценке показателя самооценки стрессоустойчивости. Это означает адекватность восприятия своей стрессоустойчивости студентов в группе.

Полученные результаты подчеркивают необходимость проведения дальнейшего исследования в данной области, которое помогло более точно раскрыть стрессоустойчивость студентов. В процессе обучения студентов и овладения профессией рекомендуется проведение тренировок, учений и учебных занятий нацеленных на обеспечение безопасной жизнедеятельности, и как следствие – повышения стрессоустойчивости за счет полученных знаний.

#### Список литературы:

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
2. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость организма.- СПб.: Питер, 1999. – 86 с.
3. Воробейчик Я.Н. Руководство по аутопсихотерапии (история, теория, практика). – Одесса, 2004 – 360 с.
4. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.
5. Horowitz M.J. Stress response syndromes. Northvale, NJ, Aronson, 1986.

## THE PROBLEM OF STRESS RESISTANCE OF STUDENTS TO EMERGENCIES

N.N. Chershintseva, G.A. Bilalova

*Kazan Federal University, Kazan, Russia*

*The study of stress-resistance of students to emergency situations in the study of the subject «Safety of life». Among those surveyed: 34 % of students have a good self-assessment of stress resistance and 60 % of students have a satisfactory self-assessment of stress resistance.*

**Keywords:** *stress resistance, students, safe behavior, emergency situations, stress-forming factor.*