

# **ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА У ЛИЦ, ЗАНЯТЫХ РАЗЛИЧНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ**

Синчак К.А., Кротова А.О.

Екатеринбург, РГППУ, гр. КТ- 408

Руководитель к.м.н., доцент Куликов В.Г

В последние годы очень популярной стала тема Здорового Образа Жизни. На эту тему появилось много книг, телепередач.

Здоровье — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни. Все знают, что чтобы быть здоровым нужно правильно питаться, заниматься спортом, соблюдать правильный распорядок дня, но никто и никогда не задумывался, что состояние нашего здоровья (организма) напрямую зависит от эмоционального состояния человека, а также от его мышления. Профессия определяет степень функционирования центральной нервной системы, что в свою очередь определяет уровень мышления и интеллекта.

Влияние мышления на физиологические процессы очень велико. Лабораторные исследования дают более детальное представление о том, каким образом мышление влияет на здоровье. Как правило, обладатели конструктивного мышления сообщают о меньшем количестве обычных болезненных симптомов, чем представители деструктивного типа. Они реже страдают от респираторных инфекций, болей в спине и мигрени. Те студенты, которые отличались хорошим конструктивным мышлением, гораздо реже обращались за помощью в студенческую поликлинику. К тому же они были более удовлетворены своим здоровьем, реже попадали в опасные ситуации, пропускали занятия по болезни и имели меньше проблем, связанных с перееданием и приемом наркотиков и алкоголя, — свидетельство того, что они вели более здоровый образ жизни.

Не удивительно, что среди компонентов конструктивного мышления управление эмоциями более тесно ассоциируется с восприимчивостью к распространенным болезненным симптомам. Те, кто плохо справляется со своими эмоциями, сообщают о гораздо большем количестве симптомов, чем люди эмоционально уравновешенные.

Личностные суеверия также оказывают большое влияние на проблемы здоровья. Вероятно, это объясняется тем, что личностные суеверия тесно связаны с депрессией. Эти факты подтверждают убеждение в том, что основное связующее звено между деструктивным мышлением и физическими болезнями — негативные эмоции.

Мышление воздействует на здоровье еще и другим образом — посредством своего влияния на стиль жизни и отношение к здоровью. Хорошо организованные люди также меньше страдают от болезненных симптомов, хотя и несколько уступают эмоционально уравновешенным. Тем не менее они даже лучше контролируют такое деструктивное поведение. Дезорганизованные люди часто не могут справиться с самодисциплиной.

Это отношение между деструктивным мышлением и нездоровым образом жизни вполне понятно. Люди, имеющие низкую самооценку, убежденные в том, что они никак не в состоянии повлиять на свою жизнь, или лишенные стремления к перспективной цели (примеры деструктивного мышления), не склонны заботиться о себе.

Для проверки состояния здоровья существует множество компьютерных программ. В своем исследовании мы использовали экспертную систему «РОФЭС». Данная система базируется на оценке фундаментального качества живых систем - на оценке способности человека проявлять качества модификационной изменчивости. Программное обеспечение комплекса «РОФЭС» объединяет в себе три уровня принятия решений о состоянии человека как сложной функциональной системе. «РОФЭС» используется как аппарат медицинской и психологической диагностики для выявления признаков синдрома дезадаптации, уточнения

клинико-функционального состояния пациента и определения его индивидуальной предрасположенности к конкретным видам болезней адаптации. Программное обеспечение комплекса «РОФЭС» включает в себя многолетний опыт работы экспертов по диагностике г. Екатеринбурга, Свердловской области. В базу данных комплекса «РОФЭС» включены клинические наблюдения и экспертные заключения специалистов, принадлежащих к различным областям медицины и психологии, которые соприкасаются с проявлениями у человека пограничных психических состояний и с феноменом напряжения реакций общего адаптационного синдрома (ОАС). В систему экспертных оценок «РОФЭС - диагностики»

вошли данные, полученные врачами-кардиологами, специалистами в области радиационной, военной и спортивной медицины; психологами общеобразовательных школ, отделений неврозов и пенитенциарных учреждений.

Нами были проведены пилотные сравнительные экспериментальные исследования 2 групп студентов старших курсов РГППУ, имеющие разную профессиональную направленность. Целью исследования было сравнение функционального состояния и особенностей мыслительной деятельности организма. В качестве контроля была выбрана группа художников, которые по мнению руководителя проектом и литературным данным, имеют высокую степень развития ассоциативных связей между различными участками ЦНС т.е. априори являются лицами с высоким уровнем мыслительной деятельности. Опытная группа была представлена студентами профессионально занимающимися компьютерными технологиями. При формировании групп использовались квалиметрические методы статистики, которые позволили выявить самых лучших представителей по критериям профессионального успеха, а также учитывались половозрастные и ростовесовые характеристики. Объектами исследования были девушки в возрасте 20-21 год по 5 человек в каждой группе.

Эксперимент проводился с использованием компьютерного диагностического комплекса «РОФЭС» в лаборатории кафедры физиологии РГППУ кандидатом медицинских наук Куликовым В.Г. Сравнительная оценка проводилась в экспресс режиме по 3 критериям. Оценивалось общее состояние здоровья по уровню функционирования в процентах основных систем организма, адаптационный потенциал организма в процентах и психологический статус человека по 5 бальной шкале. Камеральная обработка результатов исследования не выявила статистически значимых различий в степени функционального состояния организма контрольной и опытной групп. Однако полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что не смотря на близость полученных характеристик, прослеживается тенденция к росту показателей у контрольной группы.

Таким образом, полученные результаты представляются очень интересными и говорят о том, что профессия программиста компьютерных процессов является творческой, влияет на развитие функций ЦНС, стимулирует развитие мышления и интеллекта человека.