
ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ И РАБОТНИКОВ СТРОИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА СТОЛИЧНОГО МЕГАПОЛИСА

А.Ю. Сидельникова

Экологический факультет
Российский университет дружбы народов
Подольское шоссе, 8/5, Москва, Россия, 113093

В статье рассмотрены основные факторы риска развития заболеваний для студентов строительного вуза и работников строительного комплекса в условиях столичного мегаполиса. Выявлено, что в выборке студентов такими факторами являются неправильное питание, высокий уровень стрессового напряжения, гиподинамия, распространения курения и пивного алкоголизма. Значительное место в структуре риска развития заболеваний выборке работников строительного комплекса в условиях столичного мегаполиса занимает неправильный образ жизни. В структуре заболеваемости преобладают болезни органов дыхания, опорно-двигательной системы и нервной системы.

Ключевые слова: риск, студент, работники строительного комплекса, мегаполис, заболевания.

Высокий темп жизни, быстроменяющиеся нервно-эмоциональные нагрузки, дефицит времени, достаточно жесткие физические и экологические условия работы в строительном комплексе столичного мегаполиса создают высокую нагрузку на организм человека. У людей с низким адаптационным потенциалом часто возникают различные функциональные расстройства, отмечается быстрая утомляемость и уменьшение работоспособности. Многочисленные исследования отечественных и зарубежных ученых в различных областях свидетельствуют о существовании зависимости развития сердечно-сосудистых заболеваний от образа жизни и отношения человека к своему здоровью [1—4]. Немаловажным фактором в сохранении здоровья человека является правильное физическое развитие. В настоящее время в студенческой среде отмечается низкий уровень физической культуры. Профессиональные физические нагрузки работников строительного комплекса имеют неодинаковый характер: низшее звено (строители, плотники, маляры и т.д.) имеет достаточную двигательную активность. У работников высшего звена (инженеры) наблюдается низкая двигательная активность. Поэтому важным является оценка факторов риска заболеваний и образа жизни студентов и работников строительного комплекса столичного мегаполиса, разработка на этой основе рекомендаций, направленных на повышение уровня психосоматического здоровья.

Цель исследования — оценить образ жизни студентов и работников строительного комплекса столичного мегаполиса и определить риск развития отдельных заболеваний в этой группе, что позволит разработать программу мероприятий, направленных на сохранение здоровья.

Выборка и методы исследования. Исследуемая выборка состояла из студентов строительного московского вуза и работников строительного комплекса

Москвы. Общий объем выборки — 199 человек, из них 102 человека (юноши I, III, V курсов, возраст 17—23 года) и 97 строителей (мужчины, возраст 25—37 лет).

Оценка факторов риска при изучении психосоматического здоровья студентов и работников строительного комплекса проводилась нами на основе данных анкетирования и серии психологических тестов (Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана, многофакторный личностный опросник (МЛО), тест «Исследование тревожности» (опросник Спилбергера), психофизиологическое тестирование (вариационная кардиоинтервалометрия). Представленные опросники являются апробированными и направлены на комплексную диагностику состояния человека и оценку положительных и отрицательных аспектов образа жизни при выявлении воздействия различных факторов образа жизни:

- факторов развития сердечно-сосудистых заболеваний (оценка показателей артериального давления, массы тела, наследственных факторов; курение, пол, стресс);

- образа жизни (соблюдение режима труда и отдыха, рациональное питание, полноценный сон);

- уровня заболеваемости (хронические заболевания органов и систем);

- индивидуальных факторов (диета, семейные отношения, образование, удовлетворение работой и т.п.);

- психологических факторов (уровень стрессового напряжения, тревожность, депрессия).

Определение уровня двигательной активности человека, ее интенсивности и характера занятий физическими упражнениями дает возможность выявлять людей, не занимающихся физическими упражнениями или имеющих незначительный опыт таких занятий. Общеизвестно, что низкий уровень двигательной активности является основным фактором риска развития заболеваний сердечно-сосудистой и половой систем человека и поэтому служит маркером при определении возможных проблем и степени риска и динамики адаптации человека

Результаты исследования. Оценка двигательной активности, ее интенсивности и характера занятий физическими упражнениями включала определение объема специально организованной двигательной активности.

Студенты. Выявлено, что студенты строительного вуза в основном имеют низкий уровень двигательной активности. Так, анализ анкетных данных показал, что 44% студентов строительного вуза имеют склонность к развитию заболеваний дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы (38%). Отмечены отклонения от нормы артериального давления в 32,4%. 29% студентов имеют превышение массы тела на 15—30%, больше половины (63%) студентов курят.

Было изучено влияние качества питания, соблюдения режима труда и отдыха на уровень здоровья студентов. Анализ полученных данных в исследуемой выборке показал, что большая часть студентов (82%) не соблюдают режим дня. Отмечается также, что большая часть студентов (76%) питаются нерегулярно: 57% студентов не завтракают, 18% не обедают.

Качество питания также не соответствует здоровому образу жизни. Опрос студентов строительного вуза показал, что пищевые привычки большинства опрошенных не соответствуют рациональным нормам. Пища не сбалансирована: преобладает пища с высоким содержанием жиров и сложных углеводов (63% опрошенных). Больше трети (38%) чередуют переизбыток и недоедание.

При изучении индивидуальных факторов, например межличностных отношений с одноклассниками, выявлено достаточно хорошее групповое взаимодействие, что положительно сказывается на психологическом климате. Что касается удовлетворенности образованием, то в 39% случаев студенты были недовольны своим выбором профессии и в 32% качеством образования.

Анонимное анкетирование показало, что в студенческой среде строительного вуза распространено табакокурение и злоупотребление спиртными напитками, в частности так называемый пивной алкоголизм. Так, в 92% случаев отмечено частое употребление алкогольных напитков (более трех раз в неделю). Это, в свою очередь, вызывает проблемы с желудочно-кишечным трактом у 72% юношей; 37,1% имеют язвы, колиты, 31,4% заболевания желчного пузыря и 26,3% печени. Следствием этого является нарушение ритма сна и бодрствования.

При исследовании психофизиологического состояния студентов (тест ВКМ на УПФТ «Психофизиолог») было выявлено, что почти во всех возрастных группах исследуемой выборки наблюдаются высокие показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС). Надо также отметить, что только у первокурсников этот показатель выше, чем у студентов других курсов (79,3%). Функциональное состояние в среднем по курсам оценено как предельно допустимое.

Работники строительного комплекса. Среди работников строительного комплекса было выделено две группы: 1) молодые специалисты и рабочие строительных специальностей, у которых наблюдался низкий уровень двигательной активности; 2) инженеры, чья двигательная активность также имела низкий уровень. Анкетные данные показали, что 57,3% рабочих, строителей и инженеров строительного комплекса, имели заболевания дыхательной системы, у 41,1% наблюдаются проблемы сердечно-сосудистой системы. Также в обеих группах в 53,1% случаев наблюдалась нестабильность и отклонения от нормы артериального давления. Превышение массы тела на 15—30% было выявлено у 16,3%. Практически в 98,4% исследуемой выборки работников строительного комплекса наблюдалась табакокурение.

При рассмотрении различных аспектов качества питания, соблюдения режима труда и отдыха было выявлено, что большая часть работников (77,3%) строительного комплекса стараются вести здоровый образ жизни. Большая часть работников строительного комплекса (78,4%) питаются регулярно, но производственная необходимость приводит к нарушениям режима.

Качество питания в исследуемой выборке соответствует здоровому образу жизни. Опрос работников строительного комплекса показал, что пищевые привычки большинства опрошенных соответствуют рациональным нормам. Пища сбалансирована по соотношению углеводов, белков и жиров.

При изучении индивидуальных факторов, например общения в бригаде, выявлено достаточно хорошее групповое взаимодействие, что положительно сказывается на психологическом климате. Что касается удовлетворенностью работой, то в 42,2% случаев работников строительного комплекса были недовольны своим положением в обществе, а 89,3% заработной платой.

Анонимное анкетирование показало, что у работников строительного комплекса распространено злоупотребление спиртными напитками. Так, в 98,3% случаев отмечено частое употребление алкогольных напитков (более трех раз в неделю). Это, в свою очередь, вызывает проблемы с желудочно-кишечным трактом у 69,3% мужчин, 31,6% имеют язвы, колиты, 43,1% заболевания желчного пузыря и 59,3% печени.

При исследовании психофизиологического состояния работников строительного комплекса (тест ВКМ на УПФТ «Психофизиолог») было выявлено, что почти во всех возрастных группах исследуемой выборки наблюдаются высокие показатели ЧСС. Надо также отметить, что у молодых специалистов, недавно пришедших на работу, данный показатель был выше среди работников строительного комплекса (58,8%). Функциональное состояние в среднем у работников строительного комплекса оценено как предельное и предельно допустимое.

Выводы. Таким образом, для студентов строительного вуза основными факторами риска развития заболеваний являются нерациональное питание, курение, пивной алкоголизм и нервно-эмоциональные перегрузки, также значительное место в структуре риска развития заболеваний занимает низкая двигательная активность.

В категории работников строительного комплекса столичного мегаполиса отмечаются проблемы дыхательной, пищеварительной, опорно-двигательной, сердечно-сосудистой системы и отклонения от нормы артериального давления. Превышение массы тела на 15—30% было выявлено у 16,3%. Практически в 98,4% исследуемой выборки работников строительного комплекса наблюдалось табакокурение.

Результаты проведенных исследований свидетельствуют о том, что преобладающим для большей части рассмотренного контингента является низкий и ниже среднего уровень физического здоровья. В структуре заболеваемости преобладают болезни органов дыхания, нервной системы, опорно-двигательной и пищеварительной системы. У данного контингента отмечен средний риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Исправить такую ситуацию возможно путем привлечения работников и студентов к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям и проведения комплексных профилактических и коррекционных мероприятий.

Дальнейшие исследования в данном направлении будут ориентированы на разработку программ занятий и повышение адаптационного потенциала для данного контингента, основанных на оценке факторов риска отдельных заболеваний, исходного уровня здоровья, предпочтений студентов, рабочих-строителей и инженеров строительного комплекса.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] *Куликов Л.В.* Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и профилактики. — СПб.: Питер, 2004.
- [2] *Лободин В.Т.* Путь к здоровью. — СПб., 2003.
- [3] *Никифоров Г.С.* Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. — СПб.: Питер, 2003.
- [4] *Ротенберг В.С., Бондаренко С.М.* Мозг. Обучение. Здоровье. — М., 1989.

STUDYING OF THE PSYCHOSOMATIC CONDITION OF STUDENTS AND COMPLEX BUILDING WORKERS' OF THE CAPITAL MEGACITY

A.Yu. Sidelnikova

Ecological Department
Peoples' Friendship University of Russia
Podolskoe shosse, 8/5, Moscow, Russia, 113093

In article major factors of risk of development diseases for building university students' and building complex workers' in the conditions of a capital megacity are considered. It is revealed that as such factors as improper feeding, high level of stressful pressure, hypodynamia, distributions of smoking and beer alcoholism are in sample of students. The important place in structure of risk development diseases to sample of building complex workers' in the conditions of a capital megacity occupies a wrong way of life. In disease structure illnesses of respiratory organs, musculoskeletal and nervous system prevail.

Key words: risk, the student, workers of a building complex, a megacity, diseases.