

Следовательно, по показателям внешнего дыхания отмечается тенденция к увеличению амплитуд у жителей г. Тюмени, относительно значений у жителей г. Сургута, причем по ЖЕЛ эти различия статистически достоверны ($P < 0,05$).

Снижение амплитуд у жителей г. Сургута является неблагоприятным признаком, свидетельствующим о некотором уменьшении функциональных и адаптационных возможностей организма.

Мы рекомендуем использовать хронобиологический подход и, в частности, значения амплитуд важнейших физиологических показателей для оценки функциональных и адаптационных возможностей у спортсменов.

Список литературы

1. Дуров А.М Биологический возраст человека (хронобиологические аспекты) /А.М.Дуров – Тюмень, из-во «Вектор Бук», 1999.-200с.
2. Моисеева Н.И. Биоритмологический подход в оценке адаптоспособности и степени адаптированности / Н.И. Моисеева – В сб.: Тезисы 6 Всесоюзной конференции по экологической физиологии. - Сыктывкар, 1982.- т.2. – С.66.

УДК 378.178+378.172

ЗАВИСИМОСТЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ОТ УРОВНЯ ВЫРАЖЕННОСТИ ЛИЧНОСТНЫХ ЦЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОК

**Еганов Александр Васильевич¹,
Быков Виктор Степанович²,
Романова Лариса Анатольевна³**

¹Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, Россия

²Тюменский государственный университет, Тюмень, Россия

³Южно-Уральский государственный университет (национальный
исследовательский университет), г. Челябинск, Россия

Аннотация. Психическое здоровье студенток зависит от следующих личностных ценностей, проявляющихся в социуме: межличностных отношений, адаптации в социальной группе, умения общаться и сохранять положительную атмосферу, валеологической компетентности о здоровье, адекватного поведения в соответствии с принятыми ценностями среды, способности вырабатывать и отстаивать собственную позицию.

Ключевые слова: психическое здоровье, личность, ценности, асертивность, коммуникабельность, психологическая атмосфера, поведение, группа, студент.

DEPENDENCE OF MENTAL HEALTH ON THE LEVEL OF EXPRESSION OF PERSONAL VALUES OF FEMALE STUDENTS

**Eganov Alexander V.¹,
Bykov Victor S.²,
Romanova Larisa A.³**

¹Federal state budgetary educational institution of higher professional education «Ural state
University of physical culture», Chelyabinsk, Russia

²Tyumen State University, Tyumen, Russia

³South Ural State University (National Research University), Chelyabinsk, Russia

Annotation. The mental health of female students depends on the following personal values manifested in society: interpersonal relationships, adaptation in the social group, the ability to communicate and create a positive atmosphere, the level knowledge of the health science, appropriate behavior in accordance with the accepted values of the environment, the ability to develop and defend their own position.

Keywords: mental health, personality, values, assertiveness, sociability, psychological atmosphere, behavior, group, female students.

Актуальность. Присвоенные индивидом общечеловеческих ценностей относятся к понятию «личностные ценности» и являются одной из составляющей структуры личности, характеризующей инвариантные аспекты общечеловеческого и личного опыта [2]. В специальной литературе [1, с. 12, 2, 3] личностные ценности рассматриваются как идеологические, моральные, эстетические основания оценки субъектом своего поведения. Ценности личности, являются конкретизацией ценностей общества и зависит от индивидуальной позиции личности субъекта по отношению к социальной среде и от уровня ее развития. Личностные ценности рассматриваются связующим звеном между общественным сознанием и внутренним миром личности. Такой подход к проблеме предполагает исследование личностных ценностей в виде компонентов социума, выполняющих определенные нормативные требования к личности.

Ценностная система поведения человека, может дать представление об его жизненной ориентации и субъективных способах поведения в социальной среде [3].

Личностные ценности оказывают влияние на отдельные параметры психического здоровья обучающихся [3, 4, 6].

Результаты эмпирического исследования, проведенные В. Семикиным с соавт., дали основание констатировать, что для повышения уровня своего психологического здоровья», связанного с ощущением осмысленности и субъективной удовлетворенностью жизнью, студенткам необходимо повышать чувство ответственности за собственное здоровье и формировать адекватное отношение к стрессовым ситуациям, как к необходимости и возможности собственного саморазвития и укрепления межличностных отношений [4].

Цель. Изучить зависимость психического здоровья от выраженности личностных ценностей студенток.

Методы и организация исследования. Материалы констатирующего исследования были получены в период 2016-2022 годы в городе Челябинске на базе учебных заведений ЮУрГУ и УралГУФК. Диагностика компонентов, относящихся к психическому здоровью, проводилась с применением теста самооценки по десятибалльной шкале [5]. По этому тесту было диагностировано группа 250 студенток в возрасте от 17 до 25 лет. Из числа опрошенных 75% занимались различными видами спорта.

Результаты констатирующего исследования подвергались расчёту коэффициентов парной корреляции (r) К. Пирсона, определяющих меру и

направленность связи показателя психического здоровья и личностных ценностей студенток, с последующей их педагогической интерпретацией.

Применительно к направлению исследования дадим определение понятий, как они нами здесь трактуется.

Психическое здоровье студенток – это многокомпонентное образование, включающее четыре взаимосвязанные составляющие: физический, психический, социальный, духовный. В состав каждой составляющей входят компоненты характеризующие уровень психического здоровья. Психическое здоровье, имеет сложную структуру отражающую полноценность функционирования нервной, сердечно-сосудистой, мышечной, эндокринной и др. систем организма, регулирующих психическую сферу студентов. Это состояние душевного благополучия и отсутствие болезненных психических отклонений, устойчивости организма к воздействию неблагоприятных внешних и внутренних фактором [5].

Ценности личности студенток – это индивидуально значимые в сознании личности с субъективным содержанием духовных или социальных явлений действительности общества. Ценности личности определяет ее поведение и отношение к окружающим людям. Личностными ценностями становятся те смыслы, по отношению к которым субъект определился в социальной группе. Ценности личности выступают системообразующим фактором любой деятельности студенток и регулятором функционирования этой деятельности в социальной среде.

Ориентируясь на проблему исследования, выдвигается такой вид психической деятельности индивида как направленность на освоение содержательной стороны структуры явлений, их оценку свойств личности с точки зрения необходимости, полезности для какой либо ценности, например психического здоровья. В результате происходит осознание личностью ценностей окружающего мира, в результате формируется особый вид ценностного отношения.

При направленном педагогическом воздействии структура личностных ценностей индивида может изменяться. Если знать особенности личных ценностей группы студенток, тогда возможно в дальнейшем успешно осуществлять регулирование этих ценностей для повышения психического здоровья. Катализатором формирования личностных ценностей субъекта являются новые научные знания, приобретенный жизненный опыт, активное переосмысление субъективного восприятия событий, изменение потребностей, интересов.

Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Корреляционная структура личностных ценностей, влияющих на психическое здоровье студенток, (n=250)

Личностные ценности							
1. Межличностные отношения с окружающими людьми							
2. Адаптация к условиям социума в группе							

студентов	4						
3. Коммуникабельность и умение общаться с окружающими людьми	2	1					
4. Умение создавать и сохранять положительное атмосферу в группе	0	9	8				
5. Наличие валеологической компетентности о здоровье	4	6	9	7			
6. Адекватность поведения субъекта в социальной группе	0	9	9	7	9		
7. Способность вырабатывать и отстаивать собственную позицию	7	8	9	5	8	5	
8. Уровень психического здоровья как интегральной характеристики	6	3	7	1	8	1	4

Примечание: при $n=250$, $r=0,13$, $P\leq 0,05$; $r=0,16$, $P\leq 0,01$ $r=0,20$, $P\leq 0,001$. Коэффициенты корреляции умножены на 100.

Корреляционные достоверные ($P\leq 0,05-0,001$) связи интегрального показателя психического здоровья с параметрами личностных ценностей, проявляющихся в социуме вылились по следующим переменным:

– межличностные отношения – это специфическое деловое, личное, приятельское, товарищеское взаимодействие, между собой людьми с учетом их индивидуальных личностных особенностей, проявляющихся в социуме;

– адаптация к условиям социума в социальной группе студенток – это процесс и результат приспособления к образовательному процессу, вхождения в систему социальных отношений, освоения новых социальных ролей, правил, установок и норм поведения, принятых в коллективе;

– коммуникабельность (умение общаться с людьми) – это способность налаживать контакты с людьми, использовать свои личные компетенции, устанавливать связи, на основе совместимости разнотипных систем передачи информации;

– умение создавать и сохранять положительное атмосферу в группе – это способность студенток успешного сохранения стабильных отношений при выполнении совместной деятельности в любой группе, психологически выстраивать личные взаимоотношения, принимать решения в сложной конфликтной ситуации;

– наличие валеологической компетентности о здоровье – это результат усвоения знаний умений и навыков, проявляющихся в осознании важности психического здоровья студенток;

– адекватность (соответствие) поведения студенток принятыми в социальной группе по различным аспектам: целям, потребностям, мотивам, идеалам, ценностям, эффективности в соответствии динамического характера событий;

– способность вырабатывать и отстаивать собственную позицию (ассертивность) понимается как – способность студента отстаивать свои убеждения, интересы, не смотря на мнение других, и самостоятельно регулировать свои эмоции и поведение.

Эти зависимости свидетельствуют о том, что психическое здоровье можно повысить, если формировать эти личностные ценности, проявляющихся в социуме студенток.

Выводы. Психическое здоровье студенток зависит от следующих личностных ценностей, проявляющихся в социуме: межличностных отношений, адаптации в социальной группе, умения общаться и сохранять положительную атмосферу, валеологической компетентности о здоровье, адекватного поведения в соответствии с принятыми ценностями среды студенток, способности вырабатывать и отстаивать собственную позицию.

Список литературы

1. Горькая, Ж.В. Психология ценностей: учеб. пособие / Ж.В. Горькая. – Самара: Изд-во «Самарский университет», 2014. – 92 с.
2. Кузнецова Е.Г. Личностные ценности: понятие, подходы к классификации / Е.Г. Кузнецова // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2010. – №10 (116). – С. 20-24.
3. Лукьянова, С.П. Ценностно-смысловые ориентации студентов-психологов на завершающем этапе обучения в контексте профессионального становления / С.П. Лукьянова, Е.В. Пахомова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2010. – №17. – Вып. 9. – С. 47-51.
5. Семикин, В. Ценностно-смысловые ориентации и отношение к здоровью студентов вузов / В. Семикин, А. Анисимов, П. Басаровская // Развитие личности. – 2018. – №4. – С. 120-133
6. Eganov, A.V. Screening test for express assessment of students' mental health / A.V. Eganov, V.V. Erlich, V.S. Bykov // International Journal Of Applied And Fundamental Research. – 2013. – № 2. URL: www.science-sd.com/455-24385
7. Cherepov, E. The effect of individual parameters of mental health on the level of night sleep among female students / E. Cherepov, A. Eganov, Y. Seisenbekov, L. Romanova, A. Episheva // Journal of Physical Education and Sport. – 2022. – Vol. 22. – pp. 1804–1809. DOI:10.7752/jpes.2022.07225

УДК 796:[615.15:613.62-084]

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ФАРМАЦЕВТОВ

Жилина Елена Юрьевна,

Абуздина Алла Александровна

**Иркутский Государственный медицинский университет,
г. Иркутск, Россия**

Аннотация. В статье раскрыта тема профессиональных заболеваний работников фармацевтической сферы, причин их возникновения. Проведено анкетирование фармацевтических работников, тем самым выявлены самые заболевания. На основании исследования предложены некоторые пути предупреждения развития данных заболеваний и способы их профилактики.

Ключевые слова: продолжительность жизни, здоровье, фармацевт, физкультура, привычки, двигательная активность, заболевание.

MOTOR ACTIVITY IN THE PREVENTION OF OCCUPATIONAL DISEASES OF PHARMACISTS