

2. Исходя из данных, представленных в Таблице 1, наиболее подходящей нейросетью для целей, перечисленных в пункте 1, является Google Gemini, поскольку она имеет наиболее широкий функционал в сравнении с YandexGPT 2 и ChatGPT 3.5 от Open AI.

3. Для перевода текста с английского на русский язык можно использовать как нейросети, так и онлайн-сервисы перевода, поскольку, в соответствии с проведенным опросом, различие в сгенерированных переводах для пользователей составляет только периодическое отсутствие логичности в текстах, созданных онлайн-переводчиками.

4. Нейросети предоставляют широкий спектр возможностей в сфере лингвистики для студентов-медиков, которые в силу специфики обучения зачастую могут быть лишены достаточной языковой практики. Кроме того, искусственный интеллект может быть использован ими в будущей профессиональной деятельности, например, для общения с иностранными пациентами.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Ивченко, А. О. Искусственный интеллект в сфере образования: плюсы и минусы / А. О. Ивченко // Международный научный журнал «ВЕСТНИК НАУКИ». – 2023. – Т. 4, № 12 (69). – С. 685–689
2. Барщевский, Е. Г. Использование искусственного интеллекта / Е. Г. Барщевский // Восточно-европейский научный журнал. – 2023. – № 3 (88). – С. 56–58
3. Шобонов, Н. А. Искусственный интеллект в образовании / Н. А. Шобонов, М. Н. Булаева, С. А. Зиновьева // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – № 79–4. – С. 288–290
4. Литвинов, С. В. Технологии когнитивной лингвистики в обучении иностранному языку / С. В. Литвинов // Управление образованием: теория и практика. – 2022. – Т. 12, № 8. – С. 10–16
5. Декалюк, А. О. Сферы использования чат-ботов / А. О. Декалюк // Теория и практика современной науки. – 2021. – № 6 (72). – С. 96–99
6. Чжань Янь Педагогическая компетентность преподавателей иностранных языков в ВУЗе / Чжань Янь, Лю Хуэй // Мир науки, культуры, образования. – 2024. – № 1 (104). – С. 105–107
7. Елтанская, Е. А. Технологии применения искусственного интеллекта в обучении иностранному языку / Е. А. Елтанская, А. В. Аржановская // Мир науки, культуры, образования. – 2024. – № 1 (104). – С. 43–46.

Сведения об авторах

В.С. Палагина* – студент

Е.А. Бушмакина – ассистент кафедры

Information about the authors

V.S. Palagina* – Student

E.A. Bushmakina – Department assistant

***Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):**

p.palaginavs14@mail.ru

УДК: 613.6.02

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ СФЕРЫ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ОСНОВЕ ОЦЕНКИ ИХ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ И В ЕЁ ВЗАИМОСВЯЗИ С АУТОДЕСТРУКТИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

Пашкевич Екатерина Александровна, Галиulina Ольга Валерьевна

Кафедра теории и практики сестринского дела

ФГБОУ ВО «Тюменский государственный медицинский университет» Минздрава России

Тюмень, Россия

Аннотация

Введение. Современной России требуется значительное количество высококвалифицированных специалистов сферы информационных технологий (ИТ), специфика работы данных специалистов влияет на их эмоциональное и физическое здоровье. Состояние их здоровья напрямую зависит от работы, она оказывает влияние на физические и психологические процессы, их эмоционально-волевую деятельность, поведенческие аспекты, что вызывает нарушения в состоянии здоровья. В условиях дефицита кадровых ресурсов специалистов ИТ отрасли, особую значимость приобретает их производительность труда и коэффициент полезного действия, что обуславливается их здоровьем. Самоэффективность показывает веру человека в свои силы, отражается на поведении, его выборе, отношении к себе и своему здоровью. Следовательно, становится актуальным изучение уровня их самоэффективности, а также условий и факторов, влияющих на формирование аутодеструктивного поведения, для создания системы мер профилактики и сохранения здоровья данных специалистов. **Цель исследования** – оценить уровень самоэффективности сотрудников, изучить факторы влияющие, на формирование аутодеструктивного поведения и определит методы формирования здоровья. **Материал и методы.** В исследовании применены теоретический, аналитический и статистический методы. Проведена

диагностика самооффективности специалистов по шкале (General Self-Efficacy Scale, GSE) Р. Шварцера и М. Ерусалема в адаптации В. Г. Ромека. В исследовании приняли участие 40 сотрудников ИТ-компании РФ. **Результаты.** Показатель уровня самооффективности в числе опрошенных превалирует средний, ближе к нижнему порогу – 89% (со значениями от 25 до 35 баллов). Среди участников, набравших от 25 до 35 (включительно) баллов – 79% работают в дистанционном формате. **Выводы.** Дистанционный режим работы сотрудников ИТ сферы приводят к существенным проблемам со здоровьем. Следовательно, необходимо вовлекать работодателей в процесс формирования здоровья работников, так и самих работников обучать правилам сохранения и укрепления своего здоровья.

Ключевые слова: самооффективность, аутодеструктивное поведение, информационные технологии, дистанционный формат, здоровый образ жизни, формирование здоровья.

FORMATION OF THE HEALTH OF EMPLOYEES IN THE INFORMATION TECHNOLOGY FIELD BASED ON THE ASSESSMENT OF THEIR SELF-EFFICACY AND IN ITS RELATIONSHIP WITH AUTO-DESTRUCTIVE BEHAVIOR

Pashkevich Ekaterina Aleksandrovna, Galiulina Olga Valerievna

Department of Theory and Practice of Nursing

Tyumen State Medical University

Tyumen, Russia

Abstract

Introduction. Modern Russia requires a significant number of highly qualified specialists in the field of information technology (IT), the specifics of the work of these specialists affect their emotional and physical health. Their state of health directly depends on work; it affects physical and psychological processes, their emotional and volitional activity, behavioral aspects, which causes health disorders. In conditions of shortage of human resources of IT industry specialists, their labor productivity and efficiency gain are of particular importance, which is due to their health. Self-efficacy shows a person's faith in his own strength, is reflected in behavior, his choice, attitude to himself and his health. Therefore, it becomes relevant to study the level of their self-efficacy, as well as the conditions and factors influencing the formation of autodestructive behavior, in order to create a system of preventive measures and preserve the health of these specialists.

The aim of this study to assess the level of self-efficacy of employees, to study the factors influencing the formation of autodestructive behavior and determine the methods of health formation. **Material and methods.** The research uses theoretical, analytical and statistical methods. The diagnosis of the self-efficacy of specialists on the scale (General Self-Efficacy Scale, GSE) by R. Schwarzer and M. Yerusalem in the adaptation of V. G. Romek was carried out. 40 employees of the IT company of the Russian Federation took part in the study. **Conclusion.** The remote mode of work of IT employees leads to significant health problems. Therefore, it is necessary to involve employers in the process of forming the health of employees, and to teach employees themselves the rules for maintaining and strengthening their health. Among the participants who scored from 25 to 35 (inclusive) points, 79% work remotely.

Keywords: self-efficacy, autodestructive behavior, information technology, remote format, healthy lifestyle, health formation.

ВВЕДЕНИЕ

В условиях общественно-политических и экономических изменений, особую значимость для России приобретает развитие сферы информационных технологий, становясь одним из стратегических направлений. Стоит отметить, что уровень цифровизации и цифровой грамотности населения оказывает существенное влияние на развитие экономики. Для расширения горизонтов в международном сотрудничестве необходимо создание крупного сообщества высококвалифицированных специалистов ИТ сектора, так как это два взаимосвязанных процесса. В целях поддержки направления ИТ 02.03.2022 вышел Указ Президента РФ N 83 (ред. от 04.09.2023) "О мерах по обеспечению ускоренного развития отрасли информационных технологий в Российской Федерации" [1]. В условиях дефицита кадровых ресурсов следует обратить особое внимание на эмоциональное и физическое здоровье специалистов этой отрасли, так как производительность труда и коэффициент полезного действия в любой организации связан с состоянием здоровья сотрудников. Состояние здоровья специалистов указанной отрасли напрямую связано со спецификой их работы, она оказывает влияние на различные психические процессы, их эмоционально-волевою деятельность, поведенческие аспекты и т. д. Самооффективность показывает веру человека в свои силы, отражается на поведении, его выборе, отношении к себе и своему здоровью. Следовательно, исследование уровня самооффективности, изучение условий и факторов, влияющих на формирование аутодеструктивного поведения, является актуальным

для создания системы мер профилактики для сохранения и формирования здоровья специалистов IT отрасли [2].

Цель исследования – оценить уровень самоэффективности сотрудников, изучить факторы влияющие, на формирование аутодеструктивного поведения, проследить взаимосвязь между этими психическими аспектами и оценить уровень заинтересованности своим здоровьем.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

В исследовании приняли участие 40 сотрудников из разных IT-компаний в России. Используемый метод исследования – анкетирование. Для оценки общей шкалы самоэффективности был использован опрос (General Self-Efficacy Scale, GSE) Р. Шварцера и М. Ерусалема в адаптации В. Г. Ромека [3]. Для статистической обработки использовалась программа Microsoft Excel и Google Forms.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Показатель уровня самоэффективности в числе опрошенных превалирует средний, ближе к нижнему порогу – 89% (со значениями от 25 до 35 баллов). Среди участников, набравших от 25 до 35 (включительно) баллов – 79% работают в дистанционном формате. Именно в группе исследуемых, работающих в удалённом режиме, чаще встречается показатель – низкой самоэффективности, в отличие от групп с офисным или комбинированным вариантом. Отвечая на вопросы, касающиеся здоровья и здорового образа жизни, результаты были следующие: 52,6% – не удовлетворены своим здоровьем, 52,6% – имеют вредные привычки; 57,9% – не придерживаются здорового образа жизни, 60,5% – принимают лекарственные препараты без назначения врача, 84,2% – продолжают работать в состоянии болезни и гипертермии. При этом 55% участников ответили утвердительно на вопрос: «Ответственно ли Вы относитесь к своему здоровью?». Таким образом, наблюдается тесная взаимосвязь между самоэффективностью и отношением к собственному здоровью, в виду того, что при средних показателях таких ключевых аспектов, как самомотивация, преодоление сложностей, вера и уверенность в свои силы, которые описывает и оценивает шкала опроса General Self-Efficacy Scale человек менее активно стремится к поддержанию здорового образа жизни, из-за отсутствия абсолютной уверенности в своих силах преодолевать трудности, им сложнее проявлять волю. Люди, уверенные в своих собственных возможностях контролировать свою жизнь, склонны принимать ответственность за свое здоровье и предпринимать действия для его улучшения. Также стоит отметить, что более 50% опрошенных склоны к аутодеструктивному поведению, на это указывают результаты вопросов о здоровом образе жизни, вредных привычках, диспансерном наблюдении. Люди с низким или средним уровнем самоэффективности могут склоняться к аутодеструктивному поведению как способу справиться с эмоциональным стрессом или негативными мыслями, психической и умственной напряженностью. Ощущение недоверия к собственным способностям и невозможность эффективно решать проблемы могут приводить к выбору вредных или опасных для здоровья способов снятия эмоционального напряжения, таких как алкоголь, курение, затворничество, игнорирование и обесценивание собственных проблем. На вопросы, затрагивающие тему режима работы, 63,2% участника опроса ответили, что работают от 8 до 12 часов в сутки, 67,6% - назвали свой график работы ненормированным. Среди ответивших таким образом 100% работают удалённо, из этого следует, что у дистанционного формата есть отрицательные стороны. У сотрудников стираются границы между личным и рабочим временем, мышление постоянно сконцентрировано на рабочих процессах, что приводит к психическому перенапряжению и эмоциональному выгоранию. Нарушение режима дня способствует повышению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, расстройств в эмоциональной сфере, сахарного диабета, избыточной массы тела. Нарушение циркадных ритмов приводит к снижению устойчивости человека к факторам внешней окружающей среды.

ОБСУЖДЕНИЕ

Здоровье специалистов IT-отрасли во многом определяется их уровнем его понимания,

образом и стилем жизни, спецификой работы, которая особенно влияет на психоэмоциональную сферу жизни. Оценивая результаты своего исследования, мы наблюдали следующее: исследуемые с низкими показателями самооффективности обесценивают важность своего ментального и физического благополучия – высокий процент имеют вредные привычки, также подвергают себя различным рискам, которые негативно сказываются на общем состоянии. По мнению А. Бандуры одна из причин изменения поведения в направлении саморазрушения – это недостаточная уверенность в своих действиях и ожидаемом результате. Согласно его теории – недостаток доверия собственным поведенческим способностям в случае болезни может привести к пролонгированному периоду реконвалесценции [4]. Как отмечала в своей работе Горобец Т.Н. запускаящим механизмом в развитии аутодеструктивного поведения является блокада социальных потребностей и переориентация вектора активности с саморазвития на саморазрушение в том числе и своего здоровья [5], что мы также наблюдали у своих респондентов, чем больше работают специалисты особенно в дистанционном формате, тем сильнее у них проявляется аутодеструктивное поведение. С целью профилактики аутодеструктивного поведения, повышения самооффективности и как следствие формирования курса на здоровье, необходимы планомерные и профессионально организованные мероприятия по выявлению ранних признаков у работников ИТ-сферы этих проявлений, до адресных профилактических мероприятий [6].

ВЫВОДЫ

Преобразования в формате работы и переводе большинства сотрудников на дистанционный режим привели к существенным проблемам. Социальная изоляция – привела к сокращению межличностных контактов и эмоциональному перенапряжению, что сформировало деструкцию «живой» коммуникации. Монотонность, которая обусловлена интенсивным и ненормированным рабочим графиком вызвала нарушение режима дня и биологических ритмов. Перенапряжение и стресс, испытываемые во время работы, монотонность, уменьшение количества живых контактов, и неполного ощущения «работы в команде» формируют – синдром выгорания. У подавляющего большинства участников опроса отсутствует заинтересованность в своем здоровье. В целях разрешения, перечисленных выше проблем необходимо заниматься санитарно-просветительской работой со специалистами этой сферы, с применением телемедицины в том числе, проводить консультативные встречи. Со стороны организации, предоставляющей, рабочие места, решением данных вопросов могут являться: тимбилдинги, переход на комбинированный формат работы. Рекомендации для специалистов сформировать баланс между работой и личной жизнью, развить в себе навыки управления стрессом, акцентировать свое внимание на физическом здоровье, научиться правильно устанавливать границы и приоритеты. Повышение самооффективности (веры в свои способности и возможности) может помочь человеку развить альтернативные и более здоровые стратегии справления со стрессом и негативными эмоциями. Работа над развитием уверенности, навыков решения проблем, планирования и принятия решений может помочь реагировать на жизненные вызовы и стрессоры более адаптивно. В случае аутоагрессивного поведения рекомендуется обращаться за помощью к профессиональным психологам, терапевтам или психиатрам для тщательной оценки и подбора подходящего лечения и поддержки. Терапия может включать работу над самооффективностью, развитие стратегий справления без аутодеструктивных методов и поддержку в преодолении негативных циклов. Целесообразно разрабатывать и формировать модель здоровья индивидуально для каждого сотрудника ИТ компании с учетом его физических и психоэмоциональных особенностей.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Указ Президента РФ от 02.03.2022 N 83 (ред. от 04.09.2023) "О мерах по обеспечению ускоренного развития отрасли информационных технологий в Российской Федерации" от 2 марта 2022 года N83
2. Горбец Т. Н. Аутодеструктивное поведение человека и акмеологические условия его профилактики: Диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук / Горбец Татьяна Николаевна ; Психологический институт Российской академии образования. Москва, 2007. – С. 199-207.
3. Шварцер Р. Русская версия шкалы общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема / Р. Шварцер, М. Ерусалем, В. Ромек // Иностранная психология. 1996. № 7. С. 71-77.
4. Bandura A. SELF-EFFICACY. The Exercise of Control. / A. Bandura. - Stanford University : W.H. Freeman and Company New York, 1997. - 604 p.

5. Горобец Т.Н. Сознание и аутодеструкция / Т. Н. Горобец // Вестник Московской государственной академии делового администрирования. Серия: Философские, социальные и естественные науки. 2013. № 1 (19). С. 165–174.
6. Кулакова С. В. Исследование аутодеструктивного поведения личного состава уголовного исполнительного системы Российской Федерации. / С. В. Кулакова // Психология и педагогика служебной деятельности. - 2019. - Т.4 С. 60-64.

Сведения об авторах

Е.А. Пашкевич – студент

О.В. Галиулина* – кандидат медицинских наук, доцент

Information about the authors

E. A. Pashkevich – Student

O.V. Galiulina*- Candidate of Sciences (Medicine), Associate Professor

*Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):

galiulinaov@tyumsu.ru

УДК: 159.9.075

РАЗВИТИЕ СИНДРОМА ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ СРЕДИ ИНСТРУКТОРОВ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

Солошенко Надежда Викторовна, Павлова Ольга Юрьевна

Кафедра спортивной медицины и лечебной физкультуры

Северо-Западный государственный медицинский университет им. И. И. Мечникова

Санкт-Петербург, Россия

Аннотация

Введение. С каждым годом всё больше и больше людей начинают интересоваться здоровым образом жизни, питанием и спортом, с целью улучшить физическое и психологическое состояние. Безусловно, самый доступный вариант занятий спортом – фитнес, поскольку в последнее время открывается большое количество фитнес-клубов в шаговой доступности от дома. Эти два фактора и позволяют обеспечить большой охват посетителей. Особенно популярны в сфере фитнеса групповые программы, в ходе которых посетители выполняют упражнения под ритмичную музыку вместе с инструктором. Инструкторы в свою очередь проводят несколько тренировок подряд без перерывов. Такой режим дня и отдыха не может пройти бесследно для организма, именно поэтому вопрос перетренированности у фитнес-инструкторов требует изучения. **Цель исследования** – изучить влияние постоянных нагрузок на здоровье инструкторов. **Материал и методы.** Проведён анализ 20 анкет, заполненных фитнес-инструкторов групповых программ с разным стажем работы. **Результаты.** среди фитнес-инструкторов распространена проблема перетренированности, особенно при стаже работы более 1 года. Среди всех опрошенных проблема не коснулась лишь 2 инструкторов. **Выводы.** необходимо освещать работу в фитнес-индустрии в целях обеспечения максимально комфортной работы и проведение профилактических мероприятий во избежание проблем со здоровьем и профессионального выгорания.

Ключевые слова: перетренированность, фитнес, групповые программы, фитнес-инструкторы.

DEVELOPMENT OF OVERTRAINING SYNDROME AMONG GROUP PROGRAM INSTRUCTORS

Soloshenkova Nadezhda Viktorovna, Pavlova Olga Yurievna

Department of Sports Medicine and Physical Therapy

North-Western State Medical University named after I. I. Mechnikov

Saint Petersburg, Russia

Abstract

Introduction. Every year more and more people become interested in a healthy lifestyle, nutrition and sports, most often trying to increase their life expectancy. Of course, the most affordable option for sports is fitness, since recently a large number of fitness clubs have opened within walking distance from home, and in addition, memberships can be found in different price categories. These two factors make it possible to ensure a large coverage of visitors. Group programs are especially popular in the fitness industry, during which visitors perform exercises to rhythmic music together with an instructor. Instructors, in turn, conduct several training sessions in a row without breaks. This daily and rest regime cannot pass without leaving a mark on the body, which is why the issue of overtraining among fitness instructors requires study. **The aim of the study** is to study the effect of constant loads on the health of instructors. **Material and methods.** An analysis was carried out of 20 questionnaires filled out by fitness instructors of group programs with different work experience. **Results.** The problem of overtraining is common among fitness instructors, especially with more than 1 year of work experience. Among all respondents, the problem did not affect only 2 instructors. **Conclusion.** It is necessary to highlight work in the fitness industry in order to ensure the most comfortable work and carry out preventive measures to avoid health problems and professional burnout.

Keywords: overtraining, fitness, group programs, fitness instructors