

**Т.В. МАЯСОВА<sup>1</sup>, А.А.ЛЕКОМЦЕВА<sup>1</sup>, К.Д.ЮСИФОВ<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Российская Федерация

<sup>2</sup>Республиканский госпиталь МВД Азербайджанской республики им. А. Гейдарова, Баку, Азербайджанская республика

## **ПРОБЛЕМА ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ**

**Аннотация.** В статье исследуются отношения к здоровью и здоровому образу жизни у студентов первого курса. Проблемы здоровья особенно актуальны для нашей страны, так как в силу происходящих социальных преобразований, низким уровнем культуры отношения к своему здоровью катастрофически падает престиж здорового образа жизни, особенно у молодежи. Результаты исследования имеют важное теоретическое значение для анализа здорового образа жизни, психологической культуры, отношения к здоровью студенческой молодежи, в частности, они свидетельствуют о низких уровнях поведенческой активности и тревожности по отношению к своему здоровью у респондентов. Полученные результаты и сформулированные выводы позволяют более глубоко и детально отразить процессы изменения и деформации образа жизни и культуры здоровья и могут быть использованы в учебном процессе, так как учебники и методические пособия по данным предметам в основном ориентированы на изложение материала и не обеспечивают освоения студентами технологий саморазвития, формирования личной жизненной философии, индивидуальной системы здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, когнитивный уровень отношения к здоровью, поведенческий уровень отношения к здоровью, эмоциональный уровень отношения к здоровью.

**T.V. MAYASOVA<sup>1</sup>, A.A. LECOMTSEVA<sup>1</sup>, K.D. JUSIFOV<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University, Nizhny Novgorod, Russian Federation

<sup>2</sup>Republican hospital of the Ministry of Internal Affairs of the Azerbaijan Republic of A. Geydarov, Baku, the Azerbaijan Republic

## **THE PROBLEM OF ATTITUDES TO HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLE FIRST-YEAR STUDENTS**

**Abstract.** In article the attitudes towards health and a healthy lifestyle at first-year students are investigated. Problems of health are especially actual for our country as owing to the happening social transformations, the low level of culture of the attitude towards the health the prestige of a healthy lifestyle, especially at youth catastrophically falls. Results of research have important theoretical value for the analysis of a healthy lifestyle, psychological culture, the attitude towards health of student's youth, in particular, they testify to low levels of behavioural activity and uneasiness in relation to the health at respondents. The received results and the formulated conclusions allow to reflect more deeply and in details processes of change and deformation of a way of life and culture of health and can be used in educational process as textbooks and methodical grants in these subjects are generally focused on a statement of material and don't provide development by students of technologies of self-development, formation of personal vital philosophy, individual system of a healthy lifestyle.

**Keywords:** health, healthy lifestyle, cognitive level related to health, behavioral level in relation to health, the emotional level of the relationship to health.

В настоящее время ответственное отношение к здоровью и здоровому образу жизни является значимым и на социальном, и на личностном уровне. Это связано с тем, что современное российское общество предъявляет повышенные требования к поколению, вступающему в жизнь. Они должны уметь успешно решать социальные, экологические, экономические и культурные проблемы, должны быть активными и творчески мыслящими личностями, способными своевременно и оптимально включиться в преобразовательную деятельность, обладающими высоким интеллектуальным, творческим, нравственным и физическим потенциалом, готовыми к высокопродуктивной здоровой жизнедеятельности. Студенческая молодежь – будущая интеллектуальная элита общества, от которой в значительной мере зависит распространение идеалов и внедрение здорового образа жизни в других слоях молодежи [12].

В контексте этого основной задачей образования является подготовка людей, способных строить новый социум и жить в нем, способных ориентироваться на новые жизненные ценности, главная из которых – осознание здорового образа жизни как социальной и личностной потребности. Несформированность адекватных и устойчивых стереотипов здорового образа жизни у молодых людей приводит к тому, что значительная часть студенчества, обнаруживая серьезные отклонения от здорового образа жизни, легко отождествляет себя со здоровыми людьми, переходя на разрушительные модели поведения [9]. Несмотря на накопленный теоретико-экспериментальный материал, позволяющий изучить проблему культуры здоровья и формирования здорового образа жизни, в педагогике высших учебных заведений мало разработаны технологии воспитания культуры здоровья, здорового образа жизни.

**Цель исследования:** выявить у студентов особенности их отношения к здоровью, здоровому образу жизни.

**Объект исследования:** студенты-первокурсники. Выборка была сформирована случайным образом, в нее были включены 31 юноша и 31 девушка в возрасте 17-20 лет. Исследование проводилось с согласия студентов, что позволяет предположить его достоверность.

**Предмет исследования:** психологические особенности отношения к здоровью и здоровому образу жизни у студентов-первокурсников.

**Методика исследования:** В соответствии с целью были использованы следующие методики: «Отношение к здоровью» (Р.А.Березовская); «Индивидуальная концепция здоровья» (Д.Сириес, В.Гавидия); «Образ жизни» (О.И.Мотков). Для анализа и описания особенностей отношения студенческой молодежи к здоровью мы использовали результаты описательной статистики экспериментальных данных, полученных с помощью опросников «Отношение к здоровью», «Индивидуальная концепция здоровья» и «Образ жизни».

**Результаты исследования:**

Результаты, полученные по опросникам, были разделены на три блока: 1) когнитивный уровень отношения к здоровью; 2) поведенческий уровень отношения к здоровью; 3) эмоциональный уровень отношения к здоровью.

Для изучения когнитивного уровня отношения к здоровью опрос у студентов проводился по ряду критериев: а) определение понятия «здоровья» (таблица 1); б) факторы, влияющие на здоровье (таблица 2); в) основные источники информации о здоровье (таблица 3). Для интерпретации ответов на открытый вопрос «Что такое здоровье?» используется процедура контент-анализа – при анализе определений понятий «здоровье» в качестве смысловых единиц элементов содержания рассматриваются существенные признаки здоровья, а также определяется частотность их встречаемости (% от общего числа опрошенных). Все полученные определения понятия «здоровья» мы условно разделили на подгруппы в соответствии с наиболее часто встречающимися характеристиками здоровья (таблица 1).

Таблица 1 – Данные контент – анализа определений понятия «здоровья»

№	Варианты ответов	Кол-во ответов (в %)
1	Отсутствие болезней, болезненных ощущений	30
2	Хорошее самочувствие (ощущение комфорта, благополучие, спокойствие, уверенность)	20
5	Гармония физического и психического состояния	15
3	Гарантия (условие) успеха во всех делах	10
4	Здоровый (определенный) образ жизни	10
6	Это активная жизнь, вкус к жизни	5
7	Когда оно есть, его не замечаешь	4
8	То, что нужно поддерживать и беречь	3
9	Психологическое и физическое (персональное) развитие человека	3

Чаще всего встречались ответы, что здоровье – это отсутствие болезней и болезненных ощущений (30%), на втором месте – хорошее самочувствие (20%) и на третьем месте – гармония физического и психического состояния (15%). Реже студенты ассоциировали здоровье с гарантией успеха во всех делах или со здоровым образом жизни (по 10%). Единично встречались ответы, что здоровье – это активная жизнь, вкус к жизни и др. Многообразие точек зрения на сущность «здоровья» в выборке студентов, в целом, отражает существующее положение в понимании здоровья: в современной науке нет общепринятого определения здоровья, и трактуется данное понятие довольно широко [19].

Кроме того, для определения особенностей когнитивного уровня отношения к здоровью мы просили студентов оценить, какие влияния оказывают на состояние их здоровья следующие факторы: качество медицинского обслуживания, экологическая обстановка, профессиональная деятельность, особенности питания, вредные привычки, образ жизни, а также недостаточная забота о своем здоровье (таблица 2).

Таблица 2 – Факторы, оказывающие влияние на здоровье

№	Факторы здоровья	М	Ранг
1.	Качество медицинского обслуживания	4,81	7
2.	Экологическая обстановка	5,82	3
3.	Профессиональная деятельность	5,52	6
4.	Особенности питания	5,95	2
5.	Вредные привычки	5,65	4
6.	Образ жизни	6,16	1
7.	Недостаточная забота о своем здоровье	5,58	5

Ранжирование средних значений показало, что, как считают студенты, «образ жизни» оказывает достаточно сильное влияние на здоровье (наиболее частые ответы), второе место занимают «особенности питания», третье место - «экологическая обстановка». Тем не менее, «недостаточная забота о своем здоровье» оказалась на 5-м месте, что свидетельствует о незрелом отношении к своему здоровью.

Рассмотрим основные источники информации о здоровье, которые использует студенческая молодежь (таблица 3).

Таблица 3 – Сравнительный анализ основных источников информации о здоровье

№	Источники информации	М	Ранг
1.	Средства массовой информации	4,55	3
2.	Врачи, специалисты	4,79	1
3.	Газеты, журналы	4	5

4.	Друзья, знакомые	4,76	2
5.	Научно-популярные книги о здоровье	4,39	4

Из таблицы видно, что наиболее существенное влияние на осведомленность студентов в области здоровья, с их точки зрения, оказывают «врачи и специалисты», на втором месте среди источников информации находятся «друзья, знакомые». Как показали результаты, менее всего информативны, по мнению первокурсников, – «газеты и журналы». В целом, полученные данные согласуются с результатами других экспериментальных исследований, которые подтверждают важность социального микроокружения для передачи, распространения и продвижения знаний в области здоровья.

Таким образом, на когнитивном уровне представления студентов о факторах здоровья наблюдается соответствие ныне существующей точке зрения о том, что образ жизни является одним из ключевых звеньев [16]. Немаловажно, что для первокурсников в индивидуальной концепции здоровья преобладает прогрессивная концепция «здоровье – это способность к развитию», то есть здоровье понимается как сбалансированный процесс жизни и ответственность за нее несет сам человек.

В поведенческом уровне отношения к здоровью у студентов выявлялась характеристика особенностей поведения, связанная с поддержанием и укреплением или, наоборот, с ухудшением и подрывом физического и психического здоровья (таблица 4).

Таблица 4 – Особенности поведения, связанные со здоровьем

№	Виды поведенческой активности	М	Ранг
1.	Занимаюсь физическими упражнениями	4,58	2
2.	Придерживаюсь диеты	2,91	7
3.	Забочусь о режиме сна и отдыха	3,91	5
4.	Закаляюсь	2,88	8
5.	Посещаю врача с профилактической целью	2,74	9
6.	Слежу за своим весом	3,75	6
7.	Хожу в баню, сауну	4,41	3
8.	Избегаю вредных привычек	5,03	1
9.	Посещаю спортивные секции, бассейн т.д.	4,17	4
10.	Практикую специальные оздоровительные системы	2,17	10

Исходя из полученных данных, избегание вредных привычек для поддержания и укрепления своего здоровья – это наиболее частое убеждение первокурсников (М=5,03). Также высокий ранг поведенческих особенностей, связанных со здоровьем, у таких положений, как занятия физической культурой, посещение бань и саун, спортивных секций и бассейнов, соблюдение режима сна и бодрствования. Самые редкие ответы – посещение врача с профилактической целью и практика специальных оздоровительных систем (М=2,74 и М=2,17 соответственно).

Общий анализ особенностей отношения к здоровью с позиции поведения показал, что для большинства студентов характерен низкий уровень поведенческой активности в оздоровительных процедурах.

Рассмотрение эмоционального уровня отношения к здоровью у студентов в нашем исследовании основано, прежде всего, на сравнительном анализе особенностей в двух противоположных ситуациях: когда со здоровьем все в порядке и при появлении признаков болезни.

В начале выделим эмоции, которые ассоциируются у студентов с хорошим здоровьем или состоянием благополучия (данные представлены в виде гистограммы на рисунке 1).

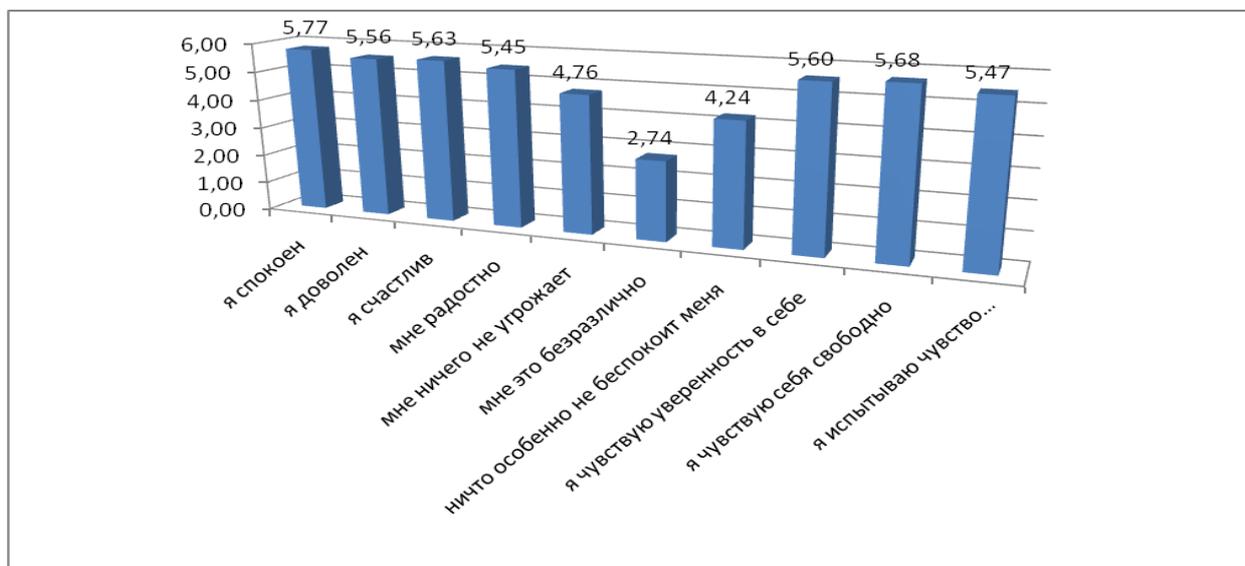


Рисунок 1 – Эмоциональный уровень в состоянии здоровья

Для большинства испытуемых хорошее самочувствие связано со спокойствием, ощущением свободы, с уверенностью в себе, с чувством счастья.

Анализ данных опроса об эмоциях, сопровождающих ухудшение здоровья, показал, что изменение самочувствия вызывает сдвиг в эмоциональном состоянии студенческой молодежи (данные представлены в виде гистограммы на рисунке 2).

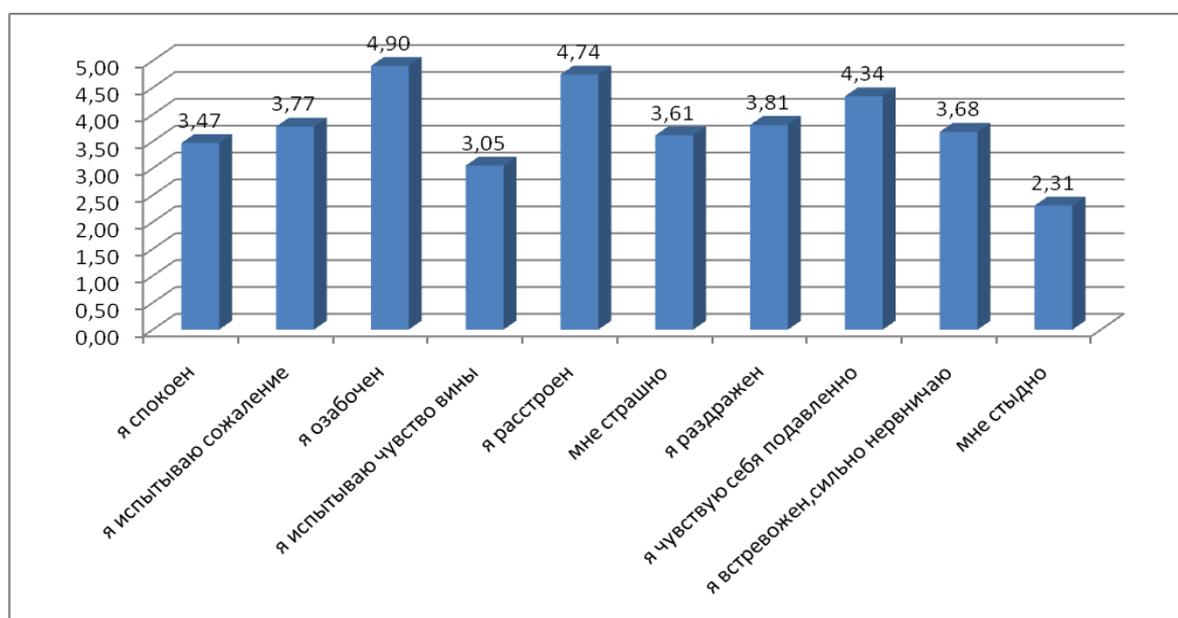


Рисунок 2 – Эмоциональный уровень при появлении признаков болезни

В первую очередь, ухудшение здоровья вызывает у большинства студентов чувство озабоченности и расстроенности, а также подавленности ( $M=4,90$ ;  $M=4,74$  и  $M=4,34$  соответственно). Реже всего они испытывают чувство стыда ( $M=2,31$ ). Наиболее вероятное объяснение, на наш взгляд, является то, что большинство студентов не считает себя виноватыми в том, что состояние их здоровья ухудшилось. Этому может быть несколько объяснений:

- вопрос сформулирован таким образом, что степень ухудшения состояния здоровья четко не определена, возможно, отвечая на вопрос, большинство респондентов имели в виду незначительное его изменение (например, простуда, чувство усталости и т.п., а

- не серьезное заболевание);
- влияние феномена «социальной желательности» (нежелание признаваться в том, что испытываешь чувство стыда или страха за свое здоровье);
- преимущественно неосознанный или подавляемый характер некоторых эмоций.

Таким образом, анализ особенностей отношения к здоровью и здоровому образу жизни показал, что для большинства студентов характерно:

1. На когнитивном уровне – представления студентов о факторах здоровья соответствуют прогрессивной точке зрения о том, что образ жизни является одним из главных факторов; в индивидуальной концепции здоровья преобладает прогрессивная концепция «здоровье – это способность к развитию», то есть здоровье понимается как сбалансированный процесс жизни и ответственность за нее несет сам человек;
2. На поведенческом уровне – низкий уровень поведенческой активности в оздоровительных процедурах;
3. На эмоциональном уровне – переживания состояния здоровья у студентов, в основном, связано с положительными эмоциями среднего уровня интенсивности; характерен относительно низкий уровень тревожности по отношению к своему здоровью; на ухудшение своего здоровья студенческая молодежь реагирует достаточно сдержанно и не проявляет излишнего беспокойства по данному поводу.

Выводы исследования могут быть использованы в учебном процессе, так как учебники и методические пособия по данным предметам в основном ориентированы на изложение материала и не обеспечивают освоения студентами технологий саморазвития, формирования личной жизненной философии, индивидуальной системы здорового образа жизни. Материалы исследования могут оказаться полезными в практической деятельности специалистов и руководителей органов местного самоуправления, психологов, социальных работников, к компетенции которых отнесены вопросы реализации молодежной политики.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья: монография. СПб.: Изд-во БПА, 1998.
2. Апанасенко Г.А. Валеология: имеет ли она право на самостоятельное существование? // Валеология. – 1996. №2. С.9 – 14.
3. Апанасенко Г.А. Охрана здоровья здоровых // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья: сб.науч.тр. СПб, 1993. С.49 – 60.
4. Баевский Р.М., Мерсенева А.П. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья: сб.науч.тр. – СПб, 1993. С.33 – 48.
5. Басалаева Н.М., Савкин В.М. Здоровье нации: стратегия и тактика (о проблемах здравоохранения в регионах России // Валеология. 1996, №2. С.35 – 37.
6. Безруких Н.А. Формирование установки студентов на здоровый образ жизни в процессе профессиональной школы: автореф. дис. ...канд. пед. наук. Саратов, 2006. 34 с.
7. Белов В.И. Психология здоровья: монография. СПб, 1994. 272 с.
8. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье: монография. Л.: Наука, 1987. 127 с.
9. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. М.: Академия, 2001. 320с.
10. Витун Е.В. Формирование готовности к здоровому образу жизни у студентов нефизкультурных вузов на основе ценностных ориентаций: автореф. дис.... канд. пед. наук/ Магнитогорск, 2007. 37с.
11. Егорова А.В., Каманова И.М., Попова М.В. Формирование психологической культуры личности в системе дополнительного образования. М.: Академия, 2000. 138с.
12. Жуланова И.В., Медведев А.М. Возрастно – психологические особенности современного студенчества // Вестник ВГПУ. 2006.

13. Иванюшкин А.Я. «Здоровье» и «болезнь» в системе ценностных ориентаций человека // Вестник АМН СССР. 1982. Т.45, №1. С.49 – 58.
14. Кириллук О.Г. Социальные ценности здорового образа жизни студенческой молодежи в современном российском обществе: автореф. дис. ...канд. соц. Наук. Пенза, 2007. 25с.
15. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учеб.пособие. СПб.: Питер, 2004. 64с.
16. Мотков О.И. Психология самопознания личности: практ. Пособие. М.,1993. 23с.
17. Повshedная Ф.В., Лебедева О.В. Особенности восприятия феномена «психологическое здоровье» студентами педагогического вуза // Вестник Мининского университета. 2015. № 1. URL:[http://www.mininuniver.ru/scientific/scientific\\_activities/vestnik/archive/1-9](http://www.mininuniver.ru/scientific/scientific_activities/vestnik/archive/1-9)
18. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С.Никифорова. СПб.: Питер, 2005. 128с.
19. Психология здоровья: учебник для ВУЗов / под ред. Г.С.Никифорова. СПб.: Питер, 2003. 138с.
20. Никифоров Г.С., Ананьев В.А., Гурвич И.Н. Психология здоровья. СПб.: С.- Петербург, 2000. 221с.
21. Сириес Д., Гавидия В. О различных подходах к понятию «здоровье» // Школа здоровья. 1998. Т.5, № 1. С.7 – 16.
22. Созонтов А.Е. Жизненные стратегии современной студенческой молодежи большого города // Журнал практического психолога . 2007. № 5. С.129 – 145.
23. Эльконин Б.Д. Психология развития: учеб. пособие для студентов высших учеб. Заведений. М.: Академия, 2001. 311с.
24. Dietzel L.C., Coursey R.D. Predictors of emotional exhaustion among nonresidential staff persons // Psychiatric Rehabilitation J. 1998. V. 21 (4). P. 340-348.
25. Huebner E.S. Relationships among demographics, social support, job satisfaction and burnout among school psychologists // School Psychology International. 1994. V. 15 (2). P. 181-186. (43.)
26. Maslach C. Burnout: A multidimensional perspective // Professional burnout: Recent developments in the theory and research / Ed. W.B. Schaufeli, Cr. Maslach and T.Marek. Washington D.C: Taylor & Francis, 1993. P. 19-32.
27. Robert Frager, James Fadiman «Personality & Personal Growth», 5th ed., 2002
28. Van Wijk C. Factors influencing burnout and job stress among military nurses // Military Medicine. 1997. V. 162 (10). P. 707-710.

## REFERENCES

1. Ananyev VA. *Vvedenie v psikhologiyu zdorov'ya* [Introduction to health psychology]. St.Petersburg, BPA Publ., 1998. (In Russian)
2. Apanasenko G.A. *Valeologiya: imeet li ona pravo na samostoyatel'noe sushchestvovanie?* [Valueology: whether she has the right for independent existence?]. *Valueology*, 1996, no. 2, pp.9 – 14. (In Russian)
3. Apanasenko G.A. *Okhrana zdorov'ya zdorovykh* [Health protection healthy]. *Trudy Valeologiya: Diagnostika, sredstva i praktika obespecheniya zdorov'ya* [Proc. Valueology: Diagnostics, means and practice of ensuring health]. St.Petersburg, 1993, pp. 49 – 60. (In Russian)
4. Bayevsky R.M. *Donozologicheskaya diagnostika v otsenke sostoyaniya zdorov'ya* [Donozologicheskaya diagnostics in an assessment of a state of health]. *Trudy Valeologiya: Diagnostika, sredstva i praktika obespecheniya zdorov'ya* [Proc. Valueology: Diagnostics, means and practice of ensuring health]. St.Petersburg, 1993, pp. 33 – 48. (In Russian)
5. Basalayeva N.M., Savkin V.M. *Zdorov'e natsii: strategiya i taktika (o problemakh zdavitvorchestva v regionakh Rossii)* [Health of the Nation: Strategy and Tactics (zdavitvorchestva problems in Russian regions)]. *Valueology*, 1996, no. 2. pp. 35 – 37. (In Russian)
6. Bezrukikh N.A. *Formirovanie ustanovki studentov na zdorovyuy obraz zhizni v protsesse*

- professional'noy shkoly. Avtoref. dis. kand. ped. nauk* [Formation of installation of students on a healthy lifestyle in the course of vocational school. Author. Dis. cand. ped. sciences]. Saratov, 2006. 34 p. (In Russian)
7. Belov V.I. *Psikhologiya zdorov'ya* [Psikhologiya of health]. St.Petersburg, 1994. 272 p. (In Russian)
8. Brekhman I.I. *Vvedenie v valeologiyu – nauku o zdorov'e* [Introduction to valueology – science about health]. L., Nauka Publ., 1987. 127 p. (In Russian)
9. Vasilyeva O.S., Filatov F.R. *Psikhologiya zdorov'ya cheloveka: etalony, predstavleniya, ustanovki* [Psychology of human health standards, representation, installation]. Moscow, Academy Publ., 2001. 320 pp. (In Russian)
10. Vitun E.V. *Formirovanie gotovnosti k zdorovomu obrazu zhizni u studentov nefizkul'turnykh vuzov na osnove tsennostnykh orientatsi. Avtoref. dis. kand. ped. nauk* [Formation of readiness for a healthy lifestyle at students of not sports higher education institutions on the basis of valuable orientations Author. Dis. cand. ped. sciences]. Magnitogorsk, 2007. 37 p. (In Russian)
11. Egorova A.V., Kamanov I.M., Popov M.V. *Formirovanie psikhologicheskoy kul'tury lichnosti v sisteme dopolnitel'nogo obrazovaniya* [Formation of psychological culture of the personality in system of additional education]. Moscow, Academy Publ., 2000. 138 p. (In Russian)
12. Zhulanova I.V., Medvedev A.M. *Vozrastno – psikhologicheskie osobennosti sovremennogo studenchestva* [The age - psychological features of modern students]. *Vestnik VGPU*, 2006. (In Russian)
13. Ivanyushkin A.YA. «Zdorov'e» i «bolezn'» v sisteme tsennostnykh orientatsiy cheloveka [“Health” and “illness” in system of valuable orientations of person]. *Vestnik AMN SSSR*, 1982, vol. 45, no. 1, pp. 49 – 58. (In Russian)
14. Kirilyuk O.G. *Sotsial'nye tsennosti zdorovogo obraza zhizni studencheskoy molodezhi v sovremennom rossiyskom obshchestve. Avtoref. dis. kand. sots. nauk* [Social values of a healthy lifestyle of student's youth in modern Russian society. Author. dis. cand. soc. sciences]. Penza, 2007. 25 p. (In Russian)
15. Kulikov L.V. *Psikhogigiya lichnosti. Voprosy psikhologicheskoy ustoychivosti i psikhoprofilaktiki* [Psikhogigiyen of the personality. Questions of psychological stability and psychoprevention]. St. Petersburg, 2004. 64 p. (In Russian)
16. Motkov O.I. *Psikhologiya samopoznaniya lichnosti* [The psychology of self-identity]. Moscow, 1993. 23 p. (In Russian)
17. Povshedny F.V., Lebedeva O. V. *Osobennosti vospriyatiya fenomena «psikhologicheskoe zdorov'e» studentami pedagogicheskogo vuza* [Features of perception of a phenomenon “psychological health” students of pedagogical higher education institution]. *Vestnik Mininskogo Universiteta*, 2015, no. 1.  
Available at: [http://www.mininuniver.ru/scientific/scientific\\_activities/vestnik/archive/1-9](http://www.mininuniver.ru/scientific/scientific_activities/vestnik/archive/1-9) (In Russian)
18. Nikiforov G. S. *Praktikum po psikhologii zdorov'ya* [A workshop on health psychology]. St. Petersburg, Piter Publ., 2005. 128 p. (In Russian)
19. Nikiforov G.S. *Psikhologiya zdorov'ya* [Health psychology]. St. Petersburg, Piter Publ., 2003. 138 p. (In Russian)
20. Nikiforov G.S., Ananyev V.A., Gurvich I.N. *Psikhologiya zdorov'ya* [Health psychology]. St.-Petersburg, 2000. 221 p. (In Russian)
21. Siriyes D., Gavidiya V. *O razlichnykh podkhodakh k ponyatiyu «zdorov'e»* [About various approaches to the concept “health”]. *Shkola zdorov'ya*, 1998, Vol. 5, no.1, pp. 7 – 16. (In Russian)
22. Sozontov, A.E. *Zhiznennyye strategii sovremennoy studencheskoy molodezhi bol'shogo goroda* [Vital strategy of modern student's youth of the big city]. *Zhurnal prakticheskogo psikhologa*, 2007, no. 5, pp. 129 – 145. (In Russian)
23. Elkonin B.D. *Psikhologiya razvitiya: ucheb. posobie dlya studentov vysshikh ucheb. zavedeniy* [Developmental Psychology: Textbook. A manual for students of higher studies. Institutions].

Moscow, Academy Publ., 2001. 311 p. (In Russian)

24. Dietzel L.C., Coursey R.D. Predictors of emotional exhaustion among nonresidential staff persons. *Psychiatric Rehabilitation J*, 1998. V. 21 (4). P. 340-348.

25. Huebner E.S. Relationships among demographics, social support, job satisfaction and burnout among school psychologists. *School Psychology International*, 1994. V. 15 (2). P. 181-186. (43.)

26. Maslach C., Shaufeli W.B., Maslach Cr. and Marek T. Burnout: A multidimensional perspective // *Professional burnout: Recent developments in the theory and research*. Taylor & Francis, 1993. P. 19-32.

27. Robert Frager, James Fadiman «Personality & Personal Growth», 5th ed., 2002

28. Van Wijk C. Factors influencing burnout and job stress among military nurses. *Military Medicine*, 1997. V. 162 (10). P. 707-710.

© Маясова Т.В., Лекомцева А.А., Юсифов К.Д., 2015

#### **ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ**

*Маясова Татьяна Викторовна* – кандидат биологических наук, доцент кафедры физиологии и безопасности жизнедеятельности человека, Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Российская Федерация; e-mail: [vip.mayasova@mail.ru](mailto:vip.mayasova@mail.ru)

*Лекомцева Анна Александровна* – кандидат биологических наук, доцент кафедры физиологии и безопасности жизнедеятельности человека, Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Российская Федерация; e-mail: [lecomtseva.anna@yandex.ru](mailto:lecomtseva.anna@yandex.ru)

*Юсифов Кямил Делаварович* – кандидат медицинских наук, старший ординатор Республиканского госпиталя МВД Азербайджанской республики им. А. Гейдарова, Баку, Азербайджанская республика; e-mail: [ykd@yandex.ru](mailto:ykd@yandex.ru)

#### **INFORMATION ABOUT AUTHORS**

*Mayasova Tatyana Viktorovna* – Candidate of Biology, the associate professor of physiology and health and safety of the person, Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University, Nizhny Novgorod, Russian Federation; e-mail: [vip.mayasova@mail.ru](mailto:vip.mayasova@mail.ru)

*Lekomtseva Anna Aleksandrovna* – Candidate of Biology, the associate professor of physiology and health and safety of the person, Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University, Nizhny Novgorod, Russian Federation; e-mail: [lecomtseva.anna@yandex.ru](mailto:lecomtseva.anna@yandex.ru)

*Yusifov Kyamil Delavarovich* – Candidate of medical sciences, the senior intern of Republican hospital MIA of the Azerbaijan Republic of A. Geydarov, Baku, Azerbaijan Republic; e-mail: [ykd@yandex.ru](mailto:ykd@yandex.ru)