

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

## ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ВОСПИТАНИЯ

УДК 371.7  
ББК 442.054

ГСНТИ 14.35.07

Код ВАК 13.00.01

### **Маджуга Анатолий Геннадьевич,**

доктор педагогических наук, доцент, профессор, кафедра психолого-педагогического образования, Стерлитамакский филиал ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет»; 453100, Республика Башкортостан, г. Стерлитамак, пр-т Ленина, д. 49; e-mail: Mag-d@rambler.ru

### **Загидуллин Амаль Робертович,**

магистрант, кафедра психолого-педагогического образования, Стерлитамакский филиал ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет»; 453100, Республика Башкортостан, г. Стерлитамак, пр-т Ленина, д. 49; e-mail: amalzag18@gmail.com

### **Загидулина Гульназ Талгатовна,**

учитель, средняя общеобразовательная школа № 4, г. Стерлитамак; 453126, Республика Башкортостан, г. Стерлитамак, ул. К. Маркса, д. 125; e-mail: soch4@mail.ru

### **Салимова Роза Мирхатовна,**

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой психолого-педагогического образования, Стерлитамакский филиал ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет»; 453100, Республика Башкортостан, г. Стерлитамак, пр-т Ленина, д. 49; e-mail: s.roza.m@mail.ru

### **Колесникова Гульнара Григорьевна,**

аспирант, профессор, кафедра психолого-педагогического образования, Стерлитамакский филиал ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет»; 453100, Республика Башкортостан, г. Стерлитамак, пр-т Ленина, д. 49; e-mail: kolesnikova\_gulnara@mail.ru

## **ТРЕНИНГОВАЯ ПРОГРАММА «ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ УСТАНОВКИ НА ЗДОРОВЬЕ У ПОДРОСТКОВ» КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО АКТУАЛИЗАЦИИ РЕСУРСНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЗДОРОВЬЯ**

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** ценностные ориентации; смысложизненные ориентации; валеология; здоровый образ жизни; здоровье детей; подростки; сохранение здоровья; корреляционный анализ; здоровьесбережение; тренинговые программы.

**АННОТАЦИЯ.** В статье представлена характеристика ценностных и смысложизненных ориентаций и валеологических типов личности, а также показана их роль в формировании отношения подростков к своему здоровью. Особое внимание авторы уделяют рассмотрению взаимосвязи ценностных и смысложизненных ориентаций в процессе формирования стратегий поведения и деятельности, имеющих отношение к здоровью человека. При характеристике ценностно-смысловой сферы подростков описаны психологические новообразования, присущие этому периоду онтогенеза. Представлено описание разработанной, теоретически обоснованной, апробированной в образовательном процессе современной школы тренинговой программы, направленной на формирование ценностно-смысловой установки на здоровье у подростков. Описаны этапы формирования ценностно-смысловой установки на здоровье у подростков на основе арт-терапевтического сопровождения. Описан диагностический инструментарий, который использовался для доказательства эффективности разработанной авторами тренинговой программы. В ходе эмпирического исследования проведен сравнительный анализ шкал смысложизненных ориентаций и ценностных ориентаций в экспериментальной группе с использованием критерия хи-квадрат (по Фридману). На основе полученных в ходе исследования эмпирических данных доказана взаимосвязь между характером формируемой валеологической установки и стратегиями поведения и деятельности в отношении своего здоровья. На основе сравнительно-сопоставительного анализа эмпирических данных, полученных в контрольных и экспериментальных группах, выявлены детерминанты, оказывающие влияние на процесс формирования ценностно-смысловой установки на здоровье у подростков.

### **Madzhuga Anatoly Gennadievich,**

Doctor of Pedagogy, Associate Professor, Professor of Department of Psychological and Pedagogical Education, Sterlitamak Branch of Bashkir State University, Sterlitamak, Russia.

### **Zagidullin Amal Robertovich,**

Master's Degree Student, Department of Psychological and Pedagogical Education, Sterlitamak Branch of Bashkir State University, Sterlitamak, Russia.

### **Zagidullina Gulnaz Talgatovna,**

Teacher, Secondary School № 4, Sterlitamak, Russia.

### **Salimova Rosa Mirkhatovna,**

Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Head of Department of Psychological and Pedagogical Education, Sterlitamak Branch of Bashkir State University, Sterlitamak, Russia.

### **Kolesnikova Gulnara Grigorievna,**

Post-graduate Student, Department of Psychological and Pedagogical Education, Sterlitamak Branch of Bashkir State University, Sterlitamak, Russia.

#### **TRAINING PROGRAM «FORMATION OF VALUE-SENSE ORIENTATION ON HEALTH IN ADOLESCENTS» AS AN EFFECTIVE MEANS OF ACTIATION OF RESOURCE HEALTH OPPORTUNITIES**

**KEYWORDS:** value orientations; meaningful orientations; valeology; healthy lifestyle; children's health; teenagers; health protection; correlation analysis; health improvement; training program.

**ABSTRACT.** The article describes the value and meaningful orientations and valeological types of personality, as well as their role in shaping the attitude of adolescents to their health. Special attention is paid to the authors' consideration of the relationship between value and meaningful orientations when forming strategies of behavior and activity related to human health. When characterizing the value-semantic sphere of adolescents, psychological neoplasms typical of this period of ontogenesis are described. The article describes the training program developed, theoretically grounded and tested in the educational process of the modern school aimed at the formation of a value-meaningful orientation on health in adolescents. The stages of the formation of the value-meaningful orientation on health in adolescents are described, based on the art-therapeutic support. The article presents and describes the diagnostic tools used to prove the effectiveness of the training program developed by the authors. In the course of the empirical study, a comparative analysis of scales of meaningful orientations and value orientations in the experimental group was carried out using the chi-square test (according to Friedman). Based on the empirical evidence obtained during the study, the relationship between the nature of the valeological unit being formed and the strategies of behavior and activity with regard to one's health is proved. Based on a comparative analysis of empirical data obtained in control and experimental groups, determinants that influence the process of formation of a value-meaningful orientations on health in adolescents are revealed.

**Ф**ормирование у человека культуры здоровья и здорового образа жизни является сложной социальной, психологической и педагогической проблемой, успешное решение которой зависит от различных факторов, в частности от ценностных и смысложизненных ориентаций личности. Социально-генетические, эпидемиологические и клиничко-социальные исследования доказали, что здоровье человека в первую очередь зависит от его здорового образа жизни. По данным Ю. П. Лисицына, Ю. М. Комарова, образ жизни формирует здоровье и занимает примерно 50–55 % удельного веса всех факторов, обуславливающих здоровье населения [9].

Анализ статистических данных по проблемам здоровья учащейся молодежи показал, что за последние 10 лет заболеваемость детей в возрасте до 14 лет увеличилась на 34 %, а детей в возрасте 15–17 лет – на 65 % [5].

Современные подростки представляют собой основной потенциал трудового и популяционного ресурсов нашей страны, от которых зависит будущее как отдельного человека, так и нации в целом. Однако для современных подростков характерно проявление негативных тенденций по отношению к здоровью.

В этой связи одной из актуальных проблем современной науки и практики является формирование положительных установок по отношению к своему здоровью у

подростков на основе их ценностных и смысложизненных ориентаций.

Следует отметить, что смысложизненная концепция начинает складываться именно к подростковому возрасту и в этот период наиболее восприимчива к социальным изменениям (И. В. Абакумова, Л. И. Божович, Л. С. Выготский, И. С. Кон, А. В. Серый, Д. И. Фельдштейн, М. С. Яницкий). В этом возрасте происходит «овладение внутренним миром», «возникновение жизненного плана как известной системы приспособления, которая впервые осознается подростком» [8]. В этот возрастной период ценностно-смысловая сфера является центральным образованием личности, воздействуя в целом на поведение человека в каждой конкретной ситуации и определяя общую направленность его жизни, помогая человеку осмысливать свое существование и окружающие его явления, мир в целом и в частности отношение к своему здоровью [1; 3; 4; 7; 16; 17].

В психолого-педагогической литературе отношение к здоровью стало предметом специального исследования многих авторов. Такие ученые, как И. В. Журавлева, А. Г. Маджуга, В. Э. Пахальян, А. В. Шувалов, Е. А. Югова, К. Glanz, В. К. Rimer, К. Viswanath, в своих работах придерживаются мнения о том, что здоровье – это следствие и результат определенного отношения к собственному здоровью, являющегося доминирующим фактором, определяющим

состояние здоровья человека [6; 11; 13; 18; 19; 20].

Г. С. Никифоров определяет отношение к здоровью как систему индивидуальных, избирательных связей личности с различными явлениями окружающей действительности, способствующими или, напротив, угрожающими здоровью людей, а также как определенную оценку индивидом своего физического и психического состояния [14].

В то же время понятие «отношение к здоровью» гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, соблюдение режима труда и отдыха, система питания, различные закалывающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели, ценности и т. д.

На основе теоретического анализа литературы по проблеме исследования мы представляем уточненное содержание дефиниции «отношение к здоровью у подростка», которое рассматривается как характеристика личности, включающая знания и представления о здоровье как жизненной ценности человека, сформированные привычки и мотивацию поведения как здорового человека, умения и навыки здоровьесозидающего поведения на основе личной активности. Таким образом, отношение к здоровью можно рассматривать как деятельность подростка, основанную на его устойчивых представлениях о здоровье как общечеловеческой ценности, сформированных привычках поведения как здорового человека.

Важно подчеркнуть, что ценностно-смысловая установка на здоровье и здоровый образ жизни занимает наиболее высокий иерархический уровень в системе ценностных ориентаций личности, отражая устойчивые субъективные отношения к разным сторонам реального бытия, которые преломляются в здоровьесберегающей деятельности и определяют ее характер, позиционность субъекта, образ его жизни [2; 6; 15; 18]. Это смысловое образование предготовности личности к действию, самовоплощению в аспекте деятельности, связанной со здоровьем, способами и приемами его сохранения, формирования, укрепления и приращения. По сути, данное понятие отражает результат мыслительной деятельности (осмысления) по отношению к здоровью и здоровому образу жизни как ценностям жизнотворчества, как категории «жизненно важного» по переводу их в ряд действующих, реализующихся принципов. Действительно, ценностно-смысловая установка формируется как обретение спо-

собностей к воплощению ценностей в реальной, живой деятельности, отражает личную сопричастность субъекта определенной ценности, движение от ценностей через смыслы к деятельности. В связи с этим можно выделить два аспекта ценностно-смысловых установок. Первый аспект – онтологическая характеристика: качество ценностно-смысловых установок, их содержание, отражающее ответ человека на вопросы «Что важно, принципиально для человека?», «На каких позициях он стоит?». В предельном смысле данная характеристика измеряется личной сопричастностью человека духовности, связана с его субъективным движением в духовно-нравственном направлении. Второй аспект относится к организационно-деятельностной характеристике ценностно-смысловых установок. Он отражается в следующих категориях:

а) в степени осмысленности, осознанности (личностной ясности) ценностно-смысловых установок. Ценностно-смысловое развитие состоит в том, чтобы ценностные ориентации были лично переведены субъектом в собственную ценностно-смысловую установку;

б) в субъектной наполненности ценностно-смысловых установок, их деятельностной состоятельности, способности субъекта к воплощению собственного ценностного понимания бытия в реальную жизнь.

Именно поэтому ценностно-смысловая установка играет определяющую роль в формировании здоровьесберегающих и здоровьесозидающих стратегий поведения и деятельности, выступает в качестве императива отношения человека к своему здоровью и здоровью окружающих.

Исходя из теоретического анализа психолого-педагогической литературы [2; 3; 4; 13; 16; 21] считаем необходимым проведение экспериментального исследования, направленного на формирование ценностно-смысловой установки на здоровье у подростков и выявление психологических детерминант, оказывающих влияние на эффективность этого процесса.

На наш взгляд, в качестве эффективной формы, обеспечивающей оптимизацию процесса формирования ценностно-смысловых установок подростка на здоровье, выступает тренинг.

Тренинг – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений, навыков и социальных установок, который создает специальную, творческую, дружелюбную и благоприятную среду для понимания самого себя, своего внутреннего мира, для апробирования и закрепления позитивных личностных трансформаций.

В ходе эмпирического исследования нами была разработана и апробирована программа тренинга, направленного на формирование ценностно-смысловой установки на здоровье у подростков.

Разработанная нами программа основывается на принципах, одной из основных категорий китайской философии У-син и включает арт-терапевтические упражнения, базирующиеся на китайской живописи «гохуа».

Теория пяти элементов У-син (дерево, огонь, земля, металл, вода) – одна из древнекитайских философских теорий, которая тесно связана с практикой китайской медицины. Эта теория освещает единство человеческого организма и материи и объясняет физиологические и патологические взаимоотношения между пятью Цзан-органами [10]. В соответствии с мировоззрением древних мыслителей, она основана на законах природы, которые характеризуются непрерывным движением, сменой фаз. Теория У-син применялась для классификации природы, эмоций, органов, для объяснения происходящих в организме физиологических и патологических процессов. Помимо философии эта система широко используется в традиционной китайской медицине, боевых искусствах, в искусстве Фэн-шуй. Живопись У-син – это техника саморазвития, построенная на основе сочетания приемов китайской живописи гохуа и системы пяти элементов У-син даосской натурфилософии [12].

В тренинговую программу были включены занятия, направленные на формирование позитивного отношения к здоровью у подростков через воздействие на их ценностные и смысловые ориентации. Наша программа основывается на следующих принципах: систематичности и последовательности, деятельностной самоактуализации, сознательности и активности. Программа предназначена для подростков 12-14 лет и содержит 36 занятий, проводимых с периодичностью два раза в неделю.

Цель программы – системное формирование ценностно-смысловой установки на здоровье у подростков.

Задачи программы – освоение подростками системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни, развитие у подростков системы оценочно-рефлексивных умений, направленных на осознание значимости ценности здоровья для себя (самоценность здоровья), обеспечение самоопределения подростка в стратегиях здорового образа жизни и поиск оптимальных решений, связанных с принятием им здоровья как жизненно важной ценности.

Апробация программы тренинга осуществлялась в рамках психологического эксперимента, который включал три логически взаимосвязанных этапа: констатирующий, формирующий, контрольный.

Тренинговая программа включает в себя несколько этапов по формированию ценностно-смысловой установки на здоровье у подростков: начальный этап, основной этап, заключительный этап.

На основном этапе реализации программы тренинга в качестве базовых элементов мы использовали различные арт-терапевтические техники, основанные на представлениях, существующих в системе У-син. Основу разработанной нами программы составила изотерапия, которая предполагала использование различных техник отображения основных стихий природы (огонь, вода, дерево, металл). Принимая во внимание специфику жизненных циклов, описанных в философии У-син, мы при разработке заданий с использованием элементов изотерапии опирались на представления о том, что подростковому возрасту в системе У-син соответствуют два начала – дерево и огонь.

Применение в нашей авторской программе этих двух основополагающих элементов системы У-син обеспечивает актуализацию ресурсных возможностей здоровья подростка. Для стабилизации эмоционально-аффективной сферы подростка в ходе тренинговых занятий наряду с арт-терапевтическими техниками (изотерапия) мы применяли комплекс групповых и индивидуальных упражнений, направленных на формирование ценностного отношения к здоровью и осознание ценностно-смысловых установок на здоровье.

В табл. 1 представлен фрагмент программы (вводный и основной этап) по формированию ценностно-смысловой установки на здоровье у подростков.

С целью доказательства эффективности представленной программы мы выявили уровень сформированности ценностно-смысловых установок на здоровье у подростков экспериментальной и контрольной групп.

В исследовании были использованы следующие психодиагностические методики: тест смысловых ориентаций (Д. А. Леонтьев), методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич), методика диагностики валеологического типа личности (Т. Д. Дубовицкая, А. Г. Маджуга).

В экспериментальной группе нами была реализована тренинговая программа, направленная на формирование ценностно-смысловых установок на здоровье у подростков.

Таблица 1

**Содержание тренинговой программы по формированию ценностно-смысловой установки на здоровье у подростков (фрагмент)**

Вводный этап		
Вводное занятие «Знакомство»	Знакомство, сплочение группы. Знакомство с техникой саморазвития: «Живопись У-син». Задачи: - мотивация учащихся на размышления о том, что такое «здоровье»; - развитие самопознания и рефлексии учащихся; - знакомство с целями занятий; - принятие правил проведения занятий	Упражнения: 1. «Этнокультурная разминка» 2. «Имя-комплимент» 3. «История моего имени» 4. «Разговор руками» 5. «Приоритеты» Знакомство с техникой саморазвития: «Живопись У-син» Рефлексия
Основной этап		
«Мои ценностные ориентации, идеалы, личностный смысл»	Определение «Я-идеального», личностных смыслов и ценностей. Задачи: - формирование ценности «Я» и другого человека; - самовыражение; - осознание смысла своей жизни.	Упражнения: 1. «Этнокультурная разминка» 2. «Ромашка ценностей» 3. «Мои идеалы» 4. «Смысл жизни» 5. «Вечная тема» Рефлексия
«Я и мое здоровье»	Сформировать представления о здоровье как о важной ценности. Задачи: - сформировать позитивное отношение к своему здоровью; - моделирование жизненной перспективы с позиций ценностного отношения к здоровью	Игра «Четыре угла – четыре выбора». Упражнения: 1. «Кто Я?» 2. «Жизнь со знаком + и –» 3. «Высказывания о здоровье» Рефлексия

В табл. 2 представлены результаты сравнительного анализа шкал смысло-жизненных ориентаций подростков в экспериментальной группе с помощью критерия хи-квадрат (по Фридману).

Из полученных результатов следует, что в экспериментальной группе после формирующего эксперимента выявлены

значимые изменения по шкалам: результативность жизни, локус контроля – Я, локус контроля – жизнь и общая осмысленность жизни. Диагностика смысло-жизненных ориентаций подростков показала, что в контрольной группе отсутствуют значимые изменения в отличие от экспериментальной группы.

Таблица 2

**Сравнительный анализ шкал смысло-жизненных ориентаций в экспериментальной группе с использованием критерия хи-квадрат (по Фридману)**

Шкалы смысло-жизненных ориентаций	Средний ранг		Статистический критерий			
	До	После	N	хи-квадрат	ст. св.	Асимпт. знач.
1. Цели жизни	1,56	1,44	26	0,600	1	p<0,439
2. Процесс жизни	1,48	1,52		0,091		p<0,763
3. Результативность жизни	1,23	1,77		8,167		p>0,004
4. Локус контроля – Я	1,12	1,88		15,385		p>0,000
5. Локус контроля – жизнь	1,13	1,87		14,440		P>0,000
6. Осмысленность жизни	1,23	1,77		7,538		p>0,006

Увеличение указанных показателей в экспериментальной группе свидетельствует о том, что у подростков складывается представление о себе как о сильной личности, обладающей свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами.

Результаты, полученные в ходе исследования с применением математико-статис-

тического метода хи-квадрат (по Фридману), представленные в табл. 3, свидетельствуют о том, что в показателях контрольной группы до и после проведенного исследования значимые различия отсутствуют. При этом ядро ценностей в контрольной группе осталось неизменным: здоровье, активная деятельная жизнь, воспитанность, жизнерадостность и аккуратность.

Таблица 3

**Сравнительный анализ ценностных ориентаций в контрольной группе с использованием критерия хи-квадрат (по Фридману)**

Средний ранг		Статистический критерий			
До	После	N	хи-квадрат	ст. св.	Асимпт. знач.
1,55	1,45	10	0,200	1	p<0,655

Исходя из данных, представленных в табл. 4, можно констатировать, что в экспериментальной группе в ядро ценностей вошли такие ценности, как свобода, ответственность, активная деятельная жизнь. У подростков экспериментальной группы стала преобладать ценность полноты и насыщенности жизни, максимально полного использования своих ресурсов, сил и способностей. Ценность «свобода» заняла ранг между здоровьем и ответственностью, следовательно, можно сделать вывод о том, что подростки стали относиться к свободе с точки зрения осознанности и ответственно-

сти за свое здоровье. Понижение ранга ценности «аккуратность» можно рассматривать как снижение педантичности подростков, следовательно, наличия у них готовности адаптировать здоровьесберегающие технологии под их индивидуальные особенности.

Ценность «воспитанность» по М. Рокичу – хорошие манеры, умение вести себя в соответствии с нормами культуры поведения [22]. Исходя из определения можно сказать, что понижение ранга данной ценности может привести к уменьшению робости ребенка по отношению к себе и окружающим его людям.

Таблица 4

**Ценностные ориентации подростков в экспериментальной группе**

Ранг	До	После
	Ценности	Ценности
1	Здоровье	Здоровье
2	Жизнерадостность	Свобода
3	Воспитанность	Ответственность
4	Аккуратность	Активная деятельная жизнь
5	Активная деятельная жизнь	Аккуратность
6	Исполнительность	Исполнительность
7	Ответственность	Воспитанность
8	Продуктивная жизнь	Жизнерадостность
9	Свобода	Продуктивная жизнь
10	Красота природы и искусства	Красота природы и искусства

Статистические данные, представленные в табл. 5, свидетельствуют о том, что в показателях ценностных ориентаций экспериментальной группы до и после проведенного исследования выявлены значимые различия.

Статистические данные, представленные в табл. 5, свидетельствуют о том, что в показателях ценностных ориентаций экспериментальной группы до и после проведенного исследования выявлены значимые различия.

Таблица 5

**Сравнительный анализ ценностных ориентаций в экспериментальной группе с использованием критерия хи-квадрат (по Фридману)**

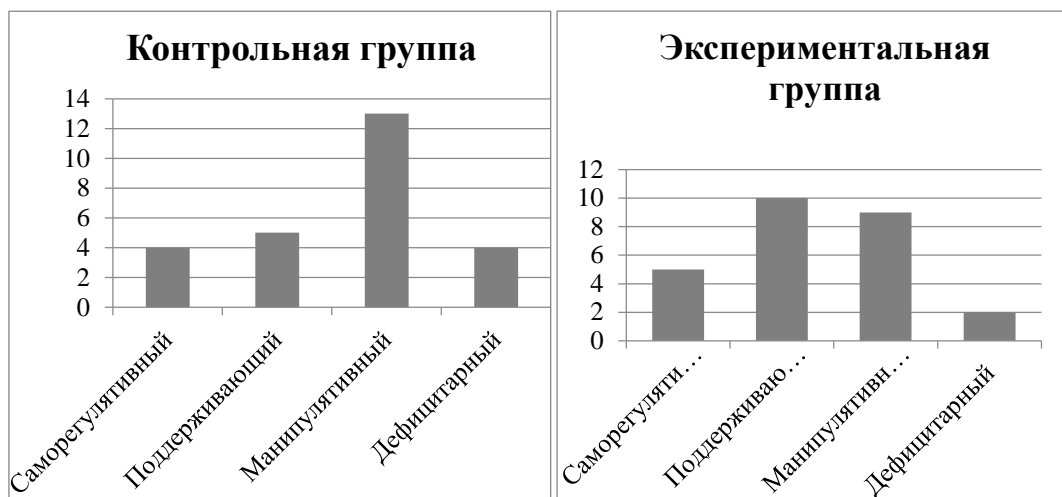
Средний ранг		Статистический критерий			
До	После	N	хи-квадрат	ст. св.	Асимпт. знач.
1,55	1,45	10	0,200	1	p>0,045

Для выявления отношения к здоровью подростков использовалась методика диагностики валеологического типа личности.

Следует отметить что, валеологический тип личности представляет собой сложный конструкт, характеризующийся определенными поведенческими проявлениями. Здесь отношение человека к своему здоровью выражает его отношения с миром, с другими людьми. Объективное осознание своего валеологического типа является первым шагом к изменению и психологиче-

ской коррекции отношения человека к своему здоровью.

Из данных, представленных на рис. 1, следует, что в экспериментальной группе увеличилась число учащихся с саморегулятивным и поддерживающим типом валеологических установок, а также снизилось число учащихся с манипулятивным и дефицитным типом валеологических установок, что свидетельствует о качественных изменениях в процессе формирования ценностно-смысловой установки на здоровье у подростков экспериментальной группы.



**Рис. 1. Показатели отношения к здоровью на контрольном этапе исследования**

**Л И Т Е Р А Т У Р А**

1. Абакумова И. В. Обучение и смысл: смыслообразование в учебном процессе. – Ростов н/Д., 2003. – 440 с.
2. Васильева О. С. Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособие для студ. вузов. – М. : Академия, 2001. – 352 с.
3. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб. : Питер, 2008. – 400 с.
4. Выготский Л. С. Педология подростка // Выготский Л. С. Собр. соч. : в 6 т. Т. 4. – М. : Педагогика, 1984. – С. 5-242.
5. Журавлева И. В. Здоровье молодежи: возможно ли его улучшить? // Россия реформирующаяся. – 2017. – Вып. 15. – С. 419-436.
6. Журавлева И. В. Отношение к здоровью индивида и общества / Ин-т социологии РАН. – М. : Наука, 2006. – 238 с.
7. Кон И. С. Ребенок и общество : учеб. пособие для студ. вузов. – М. : Академия, 2003. – 336 с.
8. Кулагина И. Ю., Колюцкий В. Н. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека : учеб. пособие для студ. вузов. – М. : ТЦ Сфера, 2004. – 464 с.
9. Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение. – М. : ГЭОТАР-МЕД, 2002.
10. Лувсан Г. Очерки методов восточной рефлексотерапии. – Новосибирск : Наука, 1991. – 431 с.
11. Маджуга А. Г., Мусакаев М. Б., Сладков С. Н., Сладкова В. В. Акмеология здоровья : коллект. монография. – Стерлитамак : Фобос, 2012. – 288 с.
12. Мартынова Н. М. Критический анализ методологии изучения и оценки здоровья человека (опыт постановки философской проблемы) // Философские науки. – 1991. – № 2. – С. 74-82.
13. Пахальян В. Э. Развитие и психологическое здоровье: дошкольный и школьный возраст. – СПб. : Питер, 2006. – 240 с.
14. Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2003. – 607 с.
15. Пузынин В. А. Метатеория индивидуального здоровья человека (валеопедагогический подход) // Интегральный подход к формированию здоровья человека : тезисы докл. и науч. ст. регион. науч.-практ. конф. врачей, педагогов, психологов (г. Новосибирск, 26-27 окт. 2000 г.). – Новосибирск, 2000. – С. 67-76.
16. Серый А. В., Яницкий М. С. Ценностно-смысловая сфера личности : учеб. пособие. – Кемерово : КемГУ, 2004. – 92 с.
17. Фельдштейн Д. И. Психология развития личности в онтогенезе. – М. : Педагогика, 1989. – 208 с.
18. Шувалов А. В. Гуманитарно-антропологические основы теории психологического здоровья // Вопросы психологии. – 2004. – № 6. – С. 33-39.
19. Югова Е. А. Теоретико-методологические основания формирования смыслообразующих конструктов здорового образа жизни студентов педагогического вуза : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Екатеринбург, 2015. – 36 с.
20. Glanz K., Rimer B. K., Viswanath K. Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice. – Jossey-Bass, 2008. – 592 p.
21. Madzhuga A. G., Ilyasova E. N. Management of health creating activity in educational institution: the synergetic approach // European Science and Technology : materials of the international research and practice conference. – Vol. II. – Wiesbaden : Bildungszentrumrodnik e. V, 2012. – P. 414-421.
22. Rokeach M. Beliefs, attitudes and values // A theory of organization and change. – San Francisco, 1972. – P. 5.

**R E F E R E N C E S**

1. Abakumova I. V. Obuchenie i smysl: smysloobrazovanie v uchebnom protsesse. – Rostov n/D., 2003. – 440 s.
2. Vasil'eva O. S. Filatov F. R. Psikhologiya zdorov'ya cheloveka: etalony, predstavleniya, ustanovki : ucheb. posobie dlya stud. vuzov. – M. : Akademiya, 2001. – 352 s.
3. Bozhovich L. I. Lichnost' i ee formirovanie v detskom vozraste. – SPb. : Piter, 2008. – 400 s.

4. Vygotskiy L. S. Pedologiya podrostka // Vygotskiy L. S. Sobr. soch. : v 6 t. T. 4. – M. : Pedagogika, 1984. – S. 5-242.
5. Zhuravleva I. V. Zdorov'e molodezhi: vozmozhno li ego uluchshit'? // Rossiya reformiruyushchayasya. – 2017. – Vyp. 15. – S. 419-436.
6. Zhuravleva I. V. Otnoshenie k zdorov'yu individa i obshchestva / In-t sotsiologii RAN. – M. : Nauka, 2006. – 238 s.
7. Kon I. S. Rebenok i obshchestvo : ucheb. posobie dlya stud. vuzov. – M. : Akademiya, 2003. – 336 s.
8. Kulagina I. Yu., Kolyutskiy V. N. Vozrastnaya psikhologiya: polnyy zhiznennyy tsikl razvitiya cheloveka : ucheb. posobie dlya stud. vuzov. – M. : TTs Sfera, 2004. – 464 s.
9. Lisitsyn Yu. P. Obshchestvennoe zdorov'e i zdravookhranenie. – M. : GEOTAR-MED, 2002.
10. Luvsan G. Ocherki metodov vostochnoy refleksoterapii. – Novosibirsk : Nauka, 1991. – 431 s.
11. Madzhuga A. G., Musakaev M. B., Sladkov S. N., Sladkova V. V. Akmeologiya zdorov'ya : kollekt. monografiya. – Sterlitamak : Fobos, 2012. – 288 s.
12. Martynova N. M. Kriticheskiy analiz metodologii izucheniya i otsenki zdorov'ya cheloveka (opyt postanovki filosofskoy problemy) // Filosofskie nauki. – 1991. – № 2. – S. 74-82.
13. Pakhal'yan V. E. Razvitie i psikhologicheskoe zdorov'e: doskol'nyy i shkol'nyy vozrast. – SPb. : Piter, 2006. – 240 s.
14. Psikhologiya zdorov'ya / pod red. G. S. Nikiforova. – SPb. : Piter, 2003. – 607 s.
15. Puzynin V. A. Metateoriya individual'nogo zdorov'ya cheloveka (valeopedagogicheskiy podkhod) // Integral'nyy podkhod k formirovaniyu zdorov'ya cheloveka : tezisy dokl. i nauch. st. region. nauch.-prakt. konf. vrachey, pedagogov, psikhologov (g. Novosibirsk, 26-27 okt. 2000 g.). – Novosibirsk, 2000. – S. 67-76.
16. Seryy A. V., Yanitskiy M. S. Tsennostno-smyslovaya sfera lichnosti : ucheb. posobie. – Kemerovo : KemGU, 2004. – 92 s.
17. Fel'dshteyn D. I. Psikhologiya razvitiya lichnosti v ontogeneze. – M. : Pedagogika, 1989. – 208 s.
18. Shuvalov A. V. Gumanitarno-antropologicheskie osnovy teorii psikhologicheskogo zdorov'ya // Voprosy psikhologii. – 2004. – № 6. – S. 33-39.
19. Yugova E. A. Teoretiko-metodologicheskie osnovaniya formirovaniya smysloobrazuyushchikh konstruktov zdorovogo obraza zhizni studentov pedagogicheskogo vuza : avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk. – Ekaterinburg, 2015. – 36 s.
20. Glanz K., Rimer B. K., Viswanath K. Health Behavior and Health Education: Theory, Research and Practice. – Jossey-Bass, 2008. – 592 p.
21. Madzhuga A. G., Ilyasova E. N. Management of health creating activity in educational institution: the synergetic approach // European Science and Technology : materials of the international research and practice conference. – Vol. II. – Wiesbaden : Bildungszentrumrodnik e. V, 2012. – P. 414-421.
22. Rokeach M. Beliefs, attitudes and values // A theory of organization and change. – San Francisco, 1972. – P. 5.