

**Пятибратова Инна Викторовна**

**Якушева Оксана Владимировна**

**Алексина Татьяна Владимировна**

**ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ  
ПО ОТНОШЕНИЮ К ЗОЖ У СТУДЕНТОВ С ОВЗИ  
(НА ПРИМЕРЕ МГТУ ИМ. Н.Э. БАУМАНА)**

*Аннотация:* система высшего образования предполагает активное воспитание жизненной позиции не только посредством систематических воспитательных мероприятий, но и непосредственно во время учебного процесса. Активная социальная позиция и ориентация на здоровый образ жизни в наше время являются необходимым базисом для каждого студента. От того, насколько здоров студент физически и духовно, зависит его отношение к будущей работе, семье и обществу в целом. Моральными и социальными установками нынешних студентов определяется будущее государства и профессиональное будущее специалиста. В связи с большой актуальностью данной проблемы возникла необходимость изучения особенности формирования ценностных ориентаций у студентов МГТУ им. Н.Э. Баумана на здоровый образ жизни. Проведенные научные исследования на кафедре Физическое воспитание методической комиссии АФК МГТУ им. Н.Э. Баумана способствуют сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностных ориентаций здорового образа жизни обучающихся. Формирование ценностных ориентаций по отношению к здоровому образу жизни (ЗОЖ) у студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью (ОВЗИ) является важной задачей в современном обществе, поскольку этот процесс напрямую влияет на качество их жизни, адаптацию в социуме и общее благополучие.

*Ключевые слова:* ценностные ориентации, самореализация, ЗОЖ, ОВЗИ, адаптация, психологическая устойчивость, АФК, студенты.

*Abstract: the system of higher education presupposes active education of a life position not only through systematic educational activities, but also directly during the educational process. An active social position and orientation towards a healthy lifestyle are a necessary basis for each student in our time. The student's attitude to future work, family and society as a whole depends on how healthy he is physically and spiritually. The future of the state and the professional future of a specialist are determined by the moral and social attitudes of today's students. Due to the great relevance of this problem, it became necessary to study the peculiarities of the formation of value orientations among students of the Bauman Moscow State University for a healthy lifestyle. The scientific research conducted at the Department of Physical Education of the Methodological Commission of the Physical Culture and Sports Complex of the Bauman Moscow State Technical University contributes to the preservation and strengthening of health, the formation of value orientations for a healthy lifestyle among students. The formation of value orientations in relation to a healthy lifestyle (HLS) in students with disabilities is an important task in modern society, since this process directly affects their quality of life, adaptation in society and general well-being.*

**Keywords:** value orientations, self-realization, healthy lifestyle, disabilities, adaptation, psychological stability, physical fitness, students.

### *Введение*

Понятие ценностных ориентаций прошло долгий путь развития, начиная с философских размышлений о морали и этике и заканчивая современными социальными науками, которые исследуют, как ценности влияют на поведение людей. Ценностные ориентации в общем смысле представляют собой систему убеждений, которые направляют поведение и выбор индивида. Эти ориентации формируются под влиянием социального, культурного и исторического контекстов, в которых живут люди. Целью нашего исследования является изучение процесса формирования ценностных ориентаций по отношению к здоровому образу жизни (далее ЗОЖ) у студентов с ограниченными возможностями здоровья

---

и инвалидностью (далее ОВЗИ), обоснование психологических условий процесса оптимизации этого процесса.

Исторически первая попытка систематизировать и проанализировать ценности восходит к древнегреческой философии. Философы, такие как Сократ, Платон и Аристотель, рассматривали вопросы добродетели, справедливости и счастья. Платон, например, в своих диалогах затрагивал вопросы о «высших» ценностях, которые должны определять жизнь гражданина. Ценности рассматривались как нормы, определяющие, что считается хорошим и правильным в поведении человека.

В XVI–XIX веках, с развитием гуманизма и Просвещения, появляется новая волна рассуждений о человеческой природе и моральных ценностях. Мысли таких философов, как Иммануил Кант, были сосредоточены на этических принципах и моральных обязательствах, соединяя моральные ценности с рациональным мышлением.

С началом XX века понятие ценностей начинает широко использоваться в социальных науках. Социологи, такие как Макс Вебер и Талькотт Парсонс, исследовали, как ценностные ориентиры формируют социальные структуры и мотивацию. Вебер обращал внимание на влияние протестантской этики на формирование капитализма, подчеркивая, как культурные ценности могут формировать экономические практики. Социальные философы и социологи, такие как Эмиль Дюркгейм, обрели признание за свои исследования о роли коллектива в формировании и поддержании ценностей. Дюркгейм подчеркивал, что общественные факторы оказывают воздействие на индивидуальные ценности, и их изучение необходимо для понимания социальной структуры.

В 1950-х годах развитие теории ценностных ориентаций стало более эмпирическим, когда ученые начали использовать социологические исследования для анализа ценностей. Одним из таких исследований было исследование американской ценностной системы, проведенное Рональдом Ингелхартом. Его работа продемонстрировала, как ценности меняются в зависимости от уровня экономического развития и удовлетворенности жизнью.

Наиболее интересной представляется теория ценностных ориентаций, разработанная российским социологом В.А. Ядовым [16], которая представляет собой модель, описывающую, как формируются и развиваются ценностные ориентиры в обществе. Автор акцентирует внимание на том, что ценности являются не только результатом индивидуального выбора, но и продуктом культурных, социальных и исторических процессов.

Ценностные ориентации в этой теории понимаются как устойчивые установки индивидов или групп относительно того, что является важным и значимым в жизни. Они обуславливаются различными факторами, такими как социокультурная среда, исторические традиции, социализация и личный опыт [2].

Особое внимание уделяется процессу социализации, который формирует ценностные ориентиры. Через социализацию индивиды впитывают моральные нормы, традиции и правила поведения, что способствует их привычкам и предпочтениям.

В.А. Ядов также подчеркивает, что ценностные ориентации могут изменяться в ответ на новые вызовы, такие как глобализация, экономические изменения или развитие технологий. Это означает, что ценности не являются статичными, а являются динамичными и подвержены различным влияниям [16].

Таким образом, теория ценностных ориентаций В.А. Ядова [17] предлагает глубокий анализ того, как ценности влияют на индивидуальное и общественное поведение, а также как они формируются и изменяются под влиянием различных социальных процессов. Эта теория может быть полезна для понимания социальных изменений и разработки программ, направленных на влияние на ценностные ориентиры общества и отдельных групп.

В 1950–1960-х годах психологи, начали уделять внимание индивидуальным ценностям в контексте человеческой мотивации. А. Маслоу раскрыл свою иерархию потребностей, показывая, как удовлетворение более низких потребностей (таких как физические) является необходимым условием для достижения более высоких уровней, основанных на ценностных ориентациях (например, самореализация).

4 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

С конца XX века и до наших дней ценностные ориентиры получают все большее внимание в контексте глобализации, социальных изменений и культурного разнообразия. Исследования показывают, как различия в ценностных системах могут влиять на общественные процессы, поведение и взаимодействие между культурами. Наука о ценностях также становится важной в области управления, образования и психологии, подчеркивая необходимость формирования положительных ценностей для устойчивого развития общества.

Методологическую основу изучения ценностных ориентаций составляют теоретические разработки (Д.Н. Узнадзе, Л. Терстоуна, У. Томаса, Ф. Знанецкого, В.Н. Мясищева, Э.С. Чугуновой, В.А. Ядова и др.); положения отечественных психологов о социально-исторической обусловленности психики и поведения человека (К.А. Абульхановой-Славской, Б.Г. Ананьева, А.А. Бодалева, Л.С. Выготского); о единстве личностных, социальных и деятельностных факторов в становлении форм психического отражения (А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна,); о системном подходе к исследованию психических процессов (Д.А. Леонтьева, Б.Ф. Ломова, А.Г. Ковалева, К.К. Платонова); об ориентации личности по мере приобретения опыта в отношении окружающей реальности (Г.М. Андреевой, Ф. Олпорта, П.Н. Шихирева).

Материалы исследования включают работы преимущественно современных авторов, анализирующих ценностных ориентаций. Методами исследования являются: данные обобщенного опыта и включенного наблюдения авторов за процессом формирования ценностных ориентаций на ЗОЖ у обучающихся с ОВЗИ, также их сравнительно-сопоставительный анализ.

Методологической основой стали подходы, принципы и методы, принятые в современной науке. Комплексный подход к теме помогает исследовать изучаемый предмет с разных сторон и выявлять противоречия и тенденции развития исследуемого объекта. Принцип объективности позволяет оценивать процесс формирования ценностных ориентаций по отношению к ЗОЖ у студентов с ОВЗИ, выявляя положительные и отрицательные моменты. Принцип системно-

сти необходим для целостного восприятия формирования ценностных ориентаций. В работе использовались общенаучные методы анализа и синтеза, благодаря которым изучаемый объект разделяется на составные части, и части изучаются во взаимодействии. Сравнительный метод необходим для сопоставления этих частей [13].

За последние десятилетия развития психологии понятие ценностные ориентации претерпело изменения. Многими западными социальными психологами подчеркивается, что это приобретённая оценочная реакция, направленная на определённые объекты, которая сравнительно устойчива и которая влияет и мотивирует наше поведение по отношению к этим объектам. Значимым в данном определении является:

Первое – ценностные ориентации оценочны, т.е. люди выражают отношения в терминах «нравится – не нравится». Второе – в отличие от настроения и эмоций, ценностные ориентации обязательно направлены на определённый объект. Мы можем быть счастливы вообще или чувствовать беспричинный страх, но испытывать определённое отношение можно только в отношении конкретного объекта. Третье – ценностные ориентации сравнительно продолжительны. Эмоции могут возникать и пропасть в считанные секунды, установки в этом отношении более стабильны и сравнимы с личностными чертами. Четвёртое – большинство из нас верят в то, что ценностные ориентации влияют и мотивируют наше поведение.

Это на первый взгляд очевидное положение не так легко продемонстрировать даже в исследованиях. Тем не менее, многие теоретики поддерживают точку зрения, согласно которой, ценностные ориентации играют роль медиатора поведенческой реакции.

Следует добавить, что ценностные ориентации мотивируют наше поведение генерализованно, т.е. установка не может однозначно детерминировать определённую ответную реакцию, скорее она отражается во многих поступках по отношению к объекту установки. И, наконец, что ценностные ориентации происходят из опыта. Большинство исследователей считают, что наиболее значимые в

---

социальном плане ценностные ориентации приобретаются в процессе воспитания [3].

История понятия ценностных ориентаций иллюстрирует его эволюцию от философских формулировок до актуальных социальных исследований, показывающих, как ценности влияют на поведение и взаимодействие людей в современном мире. Ценности определяют не только индивидуальные жизненные пути, но и социальные динамики, формируя более широкие контексты взаимодействия и развития обществ [4].

В первую очередь, необходимо подчеркнуть, что студенты с ОВЗИ могут сталкиваться с уникальными проблемами и ограничениями, которые влияют на их восприятие и понимание здоровья. Поэтому подход к формированию ценностных ориентаций должен быть индивидуализированным и учитывать их специфические потребности и возможности.

Одним из ключевых аспектов является создание инклюзивной образовательной среды, в которой эти студенты могут не только получать знания о принципах ЗОЖ, но и применять их на практике. Важно интегрировать занятия по физической культуре и здоровье в образовательный процесс, адаптируя их таким образом, чтобы они были доступны всем. Например, использование адаптированных физических упражнений может способствовать не только физическому развитию студентов, но и формированию у них положительного отношения к активной жизни.

Кроме того, важную роль в формировании ценностных ориентаций играют работающие с данными студентами специалисты, среди которых могут быть преподаватели, психологи, медицинские работники и социальные работники. Создание команд, которые будут проводить семинары, тренинги, мастер-классы и другие мероприятия по ЗОЖ, поможет обеспечить полноту информации и поддержку в процессе адаптации.

Важным аспектом является вовлечение самих студентов в процесс формирования ценностных ориентиров, что может включать их участие в обсуждениях, семинарах, а также в проектной деятельности, связанной со здоровьем. Это не

только позволит им лучше осознать значимость здорового образа жизни, но и способствовать формированию у них чувства ответственности за собственное здоровье.

Важным инструментом в этом процессе являются информационные кампании, направленные на распространение знаний о ЗОЖ, его преимуществах и возможностях, которые он открывает. Устная форма информации, использование мультипликации, видеоматериалов и даже социальных сетей могут сыграть решающую роль в повышении осведомленности и мотивации студентов.

Также стоит отметить, что эмоциональная поддержка и создание позитивной атмосферы вокруг здоровья очень важны для студентов с ОВЗИ. Поддержка со стороны преподавателей, группы равных сверстников и семьи может значительно повысить мотивацию к ведению здорового образа жизни. Исходя из этого, стоит развивать дух сообщества в учебных заведениях, создавая программы психологической поддержки и сопровождения.

Ценностные ориентации, направленные на формирование здорового образа жизни, можно классифицировать на несколько групп, каждая из которых служит своей целью и акцентирует разные аспекты здоровья.

Эти ориентации подразумевают не только осознанное отношение к своему здоровью, но и принятие активного участия в его поддержании и улучшении [4].

Первой группой являются *информационные ценностные ориентации*. Эта ориентация основывается на понимании важности знаний о здоровье, таких как информация о вреде курения, неправильного питания, малоподвижного образа жизни и, наоборот, о преимуществах физической активности и сбалансированного питания. Студенты должны быть осведомлены о том, как различные факторы влияют на здоровье, и осознавать, что правильные привычки – это инвестиция в будущее.

Второй тип включает *социальные ценностные ориентации*. Здесь акцент делается на значимости окружения и социальной поддержки при формировании здоровых привычек. Друзья, семья и сообщество играют ключевую роль в под-

---

держке здорового образа жизни. Люди склонны следовать примеру своих близких, что подчеркивает важность групповой динамики и коллективной ответственности за здоровье.

Третьей важной категорией являются *психологические ценностные ориентации*. Эти ориентировки связаны с внутренними установками и ментальными образами о здоровье. Формирование позитивного мышления, уверенности в собственных силах и способность преодолевать трудности играют важную роль. Психологическая устойчивость помогает людям сохранять мотивацию и стремление вести здоровый образ жизни, даже когда встречаются с препятствиями.

Четвертая группа, называемая *этическими ценностными ориентациями*, включает в себя рассмотрение здоровья как ответственности не только по отношению к себе, но и к окружающим. Это подразумевает понимание того, что собственное здоровье может отражаться на здоровье других, и таким образом человек становится частью более широкой социальной системы. Эти ориентации могут включать в себя экологические аспекты, такие как осознанное отношение к потреблению ресурсов и влияние на окружающую среду.

Совокупность этих ценностных ориентаций создает целостное представление о здоровье и здоровьесобразующем поведении. Каждый человек выбирает путь, который ближе к его уникальным обстоятельствам и жизненному опыту. Поэтому важно, чтобы образовательные и профилактические программы учитывали это разнообразие и предлагали индивидуализированные подходы к формированию ценностных ориентиров в контексте здорового образа жизни.

Таким образом, формирование ценностных ориентаций по отношению к здоровому образу жизни у студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью – это многогранный процесс, требующий комплексного подхода. Он должен включать в себя элементы образования, социального взаимодействия, поддержки и адаптации, что, в конечном итоге, приведёт к повышению качества жизни этих студентов и их полноценной интеграции в общество.

В формировании ценностной ориентации студентов на здоровый образ жизни основное место должно было отведено системному подходу. Системный

подход обеспечивает взаимосвязь средств, методов деятельности педагогов и обучающихся по созданию целенаправленного педагогического воздействия на формирование у учащихся установки на здоровый образ жизни. Ключевыми принципами системного подхода являются принцип преемственности и интеграции. Преемственность подразумевает поэтапное развитие знаний, обучающихся о здоровье и факторах здорового образа жизни. Принцип интеграции обеспечивает целостность процесса воспитания здорового образа жизни [1]. Разработанная программа направлена на формирование ценностной ориентации студентов на здоровый образ жизни, способствует закреплению и развитию приобретенных знаний о правилах и принципах здорового образа жизни, формирование ответственного отношения обучающихся к своему здоровью.

Образовательные технологии предполагают консолидацию всех усилий образовательного учреждения, нацеленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья обучающихся. Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья студентов. Это динамичная система разработки и реализации комплекса организационных, психолого-педагогических и медико-социальных мероприятий, направленных на оптимизацию учебного процесса, воспитательную работу, досуговую деятельность, безопасность, социальную и психологическую поддержку студентов с целью сохранения, укрепления здоровья и профилактики их девиантного поведения [10].

Под ценностными ориентациями ЗОЖ мы понимаем, компоненты структуры личности, сформированные на базе ценностных представлений о здоровье человека, имеющие эмоциональную значимость и детерминирующие здоровьесберегающее поведение личности. Таким образом, ценностные ориентации, направленные на ЗОЖ, фактически являются деятельным выражением имеющейся у личности ценности [5].

Разработанные и апробированные на кафедре Физическое воспитание методической комиссии АФК МГТУ им. Н.Э. Баумана здоровьесберегающие техно-

логии представляет собой непрерывную, взаимосвязанную, поэтапную деятельность преподавателей и обучающихся. Практические занятия проходят в форме различных тренингов, консультаций, применяются разнообразные реабилитационные методики, направленные на сохранение, укрепление и восстановление здоровья студентов, профилактика нарушений в поведении студентов, а также оказание психологической помощи для выхода из трудных жизненных ситуаций [1]. Также со студентами проводятся мероприятия, направленные на формирование у студентов системы нравственных ценностей здорового образа жизни и активной жизненной позиции, исключающей отклоняющееся поведение в форме индивидуальных и групповых консультаций.

Учебный процесс начинается с индивидуальной диагностики на современном аппаратно-программном психодиагностическом комплексе «Мультипсихометр», с использованием тестовых методик, а также индивидуальной беседы с обучающимся. Исходя из полученных результатов психологического исследования, с помощью которого выявляются особенности психического здоровья и индивидуальные свойства личности, преподаватель планирует индивидуально-коррекционную работу со студентом. В период учебы идет подготовка и защита реферата на тему, связанную со здоровым образом жизни, здоровьесберегающими технологиями [2]. Работа преподавателей направлена на то, чтобы студенты задумались не только о профессиональном будущем, а о своем здоровом будущем. Быстро развивающие технические возможности освобождают человека, от выполнения каких-либо направленных действий в сфере труда, отдыха и развлечений и вынуждают проводить большую часть своей жизни в статичном положении. И как результат, становится все больше студентов, страдающих гиподинамией, избыточным весом, ежедневными стрессами.

Во многом это связано не только с технологическим развитием, но и с недооценкой оздоровительной и воспитательной роли физической культуры.

Понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, сбалансированный режим труда и отдыха, правильное питание, различные виды спорта; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также жизненные цели и ценности.

В процессе обучения в вузе в значительной мере раскрываются способности обучающихся, совершенствуется их интеллект, расширяется круг знаний. Система образования вуза направлена на то, чтобы обучающие постоянно самосовершенствовались и самообразовывались. Это касается и аспектов физического воспитания. Если студент сам не ориентирован на укрепление своего организма, не трудится над улучшением состояния собственного здоровья, то очень сложно ждать от него сознательного отношения к здоровому образу жизни. Здоровье в иерархии ценностей многих подростков занимает довольно низкое положение, что отражается в их склонности к рискам, асоциальному поведению, агрессии. Необходимо постепенно формировать у студентов убеждение в том, что успешность и высокое качество жизни зависят от собственной культуры человека, от того, насколько внимательно и заботливо он сам относится к здоровью.

В процессе формирования у учащихся ценностных ориентаций на здоровый образ жизни возникает много сложностей и проблем. Одной из таких проблем является противоречие между знаниями и действиями. Актуальность исследования проблемы формирования ценностных ориентаций на здоровый образ жизни у студентов вуза обусловлена необходимостью разрешения многих проблем:

- низкий уровень развития системы ценностных ориентаций на здоровый образ жизни в обществе;
- трудности в практической реализации при формировании у студентов установки на здоровье как главную ценность;
- создание условий на изменение ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

В случае когнитивно-ориентированного обучения главной целью становится – подготовка обучающегося, обеспечение его необходимым запасом знаний и представлений. В случае личностно-ориентированного обучения, в центре

внимания педагогов оказывается профессиональное развитие студента как условие, фактор реализации себя в любой сфере жизнедеятельности. Идеальной целью педагогической работы выступает постепенное формирование у студентов внутренней готовности к осознанному и самостоятельному построению, корректировке и реализации здорового образа жизни, умении самостоятельно находить личносно значимые смыслы в изменении ценностных ориентаций.

### *Выводы*

Формирование ценностных ориентаций по отношению к здоровому образу жизни у студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью – это многогранный процесс, требующий комплексного подхода. Он должен включать в себя элементы образования, социального взаимодействия, поддержки и адаптации, что в конечном итоге приведёт к повышению качества жизни этих студентов и их полноценной интеграции в общество.

В формировании ценностной ориентации студентов на здоровый образ жизни основное место должно было отведено системному подходу. Системный подход обеспечивает взаимосвязь средств, методов деятельности педагогов и обучающихся по созданию целенаправленного педагогического воздействия на формирование у учащихся установки на здоровый образ жизни.

### *Список литературы*

1. Андреева Г.М. Социальная психология / Г.М. Андреева. – М., 2004. – EDN QXHDIH
2. Алексина Т.В. Анализ проблемы адаптации студентов с ОВЗИ (на примере МГТУ им. Н.Э. Баумана) / Т.В. Алексина, А.Ю. Кастрев, И.В. Пятибратова // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2023. – Т. 12. №8А. – С. 202–209.
3. Гаврилюк В.В. Динамика ценностных ориентаций в период социальной трансформации / В.В. Гаврилюк, Н.А. Трикоз // Социс. – 2008. – №1. – С. 96–105.
4. Мудрик А.В. Социализация человека / А.В. Мудрик. – М.: Академия, 2010. – 304 с.

5. Галкина Т.Г. Анализ ценностных ориентаций современных студентов (на примере анализа ценностных ориентаций студентов СИБАДИ) / Т.Г. Галкина // Современные проблемы науки, общества и культуры: сборник статей VIII Международной научно-практической конференции. – Омск, 2023. С. 346–351. – EDN CFTMYC
6. Гостев А.Г. Формирование здоровьесберегающих ориентаций подростков в образовательно-развивающем пространстве лицея / А.Г. Гостев, Т.В. Бондарчук // Сибирский педагогический журнал. – 2012. – №1. – С. 43–48. – EDN PAYRTT
7. Молчанов С.В. Особенности ценностных ориентаций личности в подростковом и юношеском возрастах / С.В. Молчанов // Психологическая наука и образование. – 2005. – №3. – С. 16–25. – EDN HTYGLR
8. Мясищев В.Н. Понятие личности в аспектах нормы и патологии // Психология личности. – Т. 2. Хрестоматия. – Самара: БАХРАХ, 2009. – С. 197–244.
9. Пятибратова И.В. Абилитация обучающихся с ОВЗИ методами саморегуляции в условиях здоровьесберегающей среды (опыт МГТУ им. Н.Э. Баумана) / И.В. Пятибратова, С.Ю. Крылов, О.В. Якушева // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2022. – Т. 11. №5А. – С. 43–51.
10. Собкин В.С. К вопросу о ценностных ориентациях исследователей в сфере образования / В.С. Собкин, А.И. Андреева, Ф.Р. кызы Рзаева // Национальный психологический журнал. – 2017. – №2. – С. 106–115.  
<https://doi.org/10.11621/npj.2017.0212>. – EDN YUBHHF
11. Сурина И.А. Ценности. Ценностные ориентации. Ценностное пространство: вопросы теории и методологии / И.А. Сурина. – М.: Социум, 2009. – 183 с.
12. Здоровьесберегающие технологии в образовательной среде технического вуза (опыт МГТУ им. Н.Э. Баумана): монография / Г.И. Семикин, Г.А. Мысина, А.С. Миронов [и др.]. – Тула: ТПГУ им. Л.Н. Толстого, 2020. EDN FDEAMF
13. Франкл В. Поиск смысла жизни и логотерапия / В. Франкл // Психология личности. – М., МГУ, 1982. – С. 118–126.

14. Шпунтова В.В. К проблеме ценностей: местоположение смысловых универсалий в структуре личности / В.В. Шпунтова // Психологические исследования: сб. науч. тр. Вып. 3. – Самара: Универс-Групп, 2009. – С. 207–223.
  15. Ядов В. Саморегуляция и прогнозика социального поведения личности / В. Ядов. – 2-е изд., расш. – М.: ЦСПиМ, 2013.
  16. Ядов В.А. Взаимосвязь ценностных ориентаций и социальных установок / В.А. Ядов // Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности: диспозиционная концепция / рук. В.А. Ядов; под общ. ред. В.А. Ядова. – М.: Центр социального прогнозирования и маркетинга, 2013. – С. 78–88. – EDN ZBZYLB
  17. Хайду П. Воспитание ценностных ориентаций / П. Хайду. – М., 2001. – 255 с.
  18. Шухатович В.Р. Здоровый образ жизни // Энциклопедия социологии. – СПб., 2003. – С. 79–81.
- 

**Пятибратова Инна Викторовна** – канд. психол. наук, доцент ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана», Москва, Россия.

**Якушева Оксана Владимировна** – старший преподаватель ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана», Москва, Россия.

**Алексина Татьяна Владимировна** – преподаватель ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана», Москва, Россия.

---