



Этнокультурные детерминанты формирования здоровьеориентированной направленности личности в подростковом возрасте (анализ авторской программы)

Тудупова Т.Ц.¹, Доноева Ю.В.²

¹ Бурятский государственный университет, Улан-Удэ, Россия

² ЧОУ ВО «Байкальский экономико-правовой институт», Улан-Удэ, Россия

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Получено: 15.06.2017

Опубликовано: 30.06.2017

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

здоровьеориентированная направленность личности, этнопсихологический тренинг, подростковый возраст, этнокультурные детерминанты

АННОТАЦИЯ:

В статье рассматривается такое понятие, как «здоровьеориентированная направленность личности». Представлены основные этапы, техники и методики авторской тренинговой программы «Мое здоровье — здоровье нации» по формированию здоровьеориентированной направленности личности современных подростков с учетом этнокультурных детерминант. Эффективность этнопсихологического тренинга доказана статистически.

Ethnocultural determinants of shaping of health oriented directivity of personality in adolescence (analysis of the author's program)

Tudupova T.Ts.¹, Donoeva Yu.V.²

¹ Buryat State University, Russia

² Private educational institution of higher education "Baikal Economic and Legal Institute" Baikal Economic and Legal Institute, Russia

ARTICLE INFO:

Received: 15.06.2017

Accepted: 30.06.2017

KEYWORDS:

health oriented directivity of personality, ethnopsychological training, adolescence, ethnocultural determinants

ABSTRACT:

The article considers the concept of "health oriented personality needs (orientations)". We show the main stages, methods and techniques of the author's training program "My health is the health of the nation". This program is developed to shape a health-oriented personality needs (orientations) of modern adolescents, taking into account ethnocultural determinants.

CITATION

Тудупова Т.Ц., Доноева Ю.В. Этнокультурные детерминанты формирования здоровьеориентированной направленности личности в подростковом возрасте (анализ авторской программы) // Живая психология. — 2017. — Том 4. — № 2. — С. 175–184. — doi: [10.18334/lp.4.2.38387](https://doi.org/10.18334/lp.4.2.38387)

Tudupova T.Ts., Donoeva Yu.V. (2017). Etnokulturnye determinanty formirovaniya zdoroveorientirovannoy napravlenosti lichnosti v podrostkovom vozraste (analiz avtorskoj programmy) [Ethnocultural determinants of shaping of health oriented directivity of personality in adolescence (analysis of the author's program)]. *Zhivaya psikhologiya*, 4(2), 175–184. doi: [10.18334/lp.4.2.38387](https://doi.org/10.18334/lp.4.2.38387)



Введение

Проблема сохранения и целенаправленного формирования установок на здоровый образ жизни у подрастающего поколения в сложных современных условиях исключительно значима и актуальна, поскольку связана с проблемой личной и государственной безопасности, так как здоровье юных — это общественное здоровье через 10–30 лет. По сути, каждый человек в большей степени сам несет ответственность за свое здоровье, необходимое ему для реализации жизненных целей и достижения успеха. Поэтому, несомненно, организация здорового образа жизни должна начинаться с детства, хотя именно в этом возрасте жизнь и здоровье кажутся безграничными и неисчерпаемыми. Эффективное формирование и закрепление направленности подрастающей личности на здоровьесбережение и здоровьеприумножение повлияет в дальнейшем на образ жизни человека, состояние его здоровья, а следовательно, на его благосостояние и удовлетворенность жизнью. В нашем исследовании «здоровьеориентированная направленность личности» конкретизируется и понимается как важнейшая характеристика человека, единое системообразующее ядро, регулирующее деятельность и активность человека с комплексом ценностных ориентаций, преобладающих мотивов, интересов, установок (включая и этнокультурных), взаимоотношений подрастающего человека, ориентирующее его на здоровый образ жизни.

Инновационные подходы при создании результативных психолого-развивающих проектов говорят не только о необходимости информирования учащихся о поведенческих рисках, неблагоприятно сказывающихся на здоровье,

но и о формировании навыков здоровьесберегающей деятельности. Применение обширного спектра интерактивных видов деятельности — тренингов, ролевых игр, моделирования ситуаций и т.д. — есть необходимое условие эффективности формирования установок на здоровый образ жизни. На наш взгляд, эффективным средством формирования здоровьесориентированной направленности личности подростков является тренинговая форма. Как считают многие исследователи, главной позитивной особенностью тренинговых занятий является тот факт, что они не только формируют новые навыки, но и направляют индивида на осмысление собственной личности, способствуют актуализации подсознательной информации о том, что нравится и не нравится, хочется и не хочется в настоящее время, что желательно и нежелательно. Тренинг пробуждает желание участников к познанию и совершенствованию своей личности, формированию адекватной самооценки, дает возможность осмыслить и выполнить личное обязательство за себя и свое существование.

Показательно, что большинство образовательных учреждений в нашей стране многонациональны по составу учащихся, и в перспективе, по прогнозам специалистов, эта полиэтничность будет только расти. Поликультурная образовательная среда — это образовательная среда, субъектами образования которой являются представители разных этнических культур, активно взаимодействующих друг с другом. Поликультурная среда представляет достаточно большой потенциал при формировании культуры ведения здорового образа жизни, результативно осуществить которые возможно, в случае если использовать стратегию поликультурного взаимодействия субъектов



образования, систему двухстороннего воздействия поликультурной образовательной среды и ее субъектов. В таком случае тренинг, разработанный на базе полисубъектного и культурологического подходов, обеспечивает качественный процесс формирования здоровьесориентированной направленности личности подростка [13] (*Tidupova, Donoeva, 2015*). Культура любого народа всегда апеллирует к сопоставлению, сравнению; она не только представляет собою место, где рождаются смыслы, но и пространство, где происходит обмен с одного языка культуры на другой. Знакомство и приобщение к культуре, традициям, обычаям других народов делает человека более обогащенным и духовно, и эмоционально. Соединение в осознании «своего» и «чужого» не приводит к снижению национального самосознания, не ослабевает национальных чувств. «Чужое» — жизнедеятельное, новое, неожиданное не только не размывает границ «своего», оно переосмыслено, преобразовано в свое, постепенно становится его неотъемлемой частью, обогащает содержание, объем, значимость своего [13] (*Tidupova, Donoeva, 2015*).

Основные этапы этнопсихологического тренинга

Нами был разработан и реализован проект этнопсихологического тренинга «Мое здоровье — здоровье нации» с целью формирования здоровьесориентированной направленности личности в подростковом возрасте с учетом этнокультурных детерминант. Программа тренинга включала систему психологических методов и средств, состоящую из лекций и практических занятий. Каждое тренинговое занятие состояло из нескольких этапов. Вводный

этап предполагает внедрение участников в процесс: их информируют о цели и задачах тренинга и его содержимом, им предоставляется приблизительный проект определенного содержания будущей совместной деятельности. На данном этапе участники тренинга высказывают свои ожидания, опасения, а также определяют общие правила для своей группы, осмысливают и оценивают информацию. Важнейшая цель — ознакомление и установление первоначального взаимопонимания между участниками тренинга и тренером. Знакомство происходит через следующие техники: «Мой любимый цвет»; «Повторяй за мной»; «Мое имя»; «Мой знак зодиака»; «Любимое и нелюбимое дело»; «Мое любимое блюдо» и др. Задачей информационного этапа является информирование подростков о вопросах рационального питания, гигиены, репродуктивного здоровья, психоэмоционального равновесия, профилактики применения психоактивных веществ, противостояния давлению среды, жизненных ценностей с учетом этнокультурного компонента. А это, в свою очередь,

” Формирование установок на здоровый образ жизни у подростков в сложных современных условиях — исключительно значимая и актуальная задача.

Today in the challenging conditions it is extremely important to form attitudes towards a healthy lifestyle in adolescents.



” Эффективным средством формирования здоровьесориентированной направленности личности подростков является тренинг.

Training is an effective tool for shaping a health-oriented directivity of adolescent's personality.

предполагает формирование личности подростка, эффективно функционирующей в условиях многонационального общества, понимающей и уважающей ценности других культур. Информирование происходит в виде эвристических бесед: «Что такое здоровье?»; «Что такое гигиена?»; «Распределение суточной калорийности питания»; «Мои ценности» «Все о правильном питании»; «Исповедь наркоманки»; «Влияние среды»; «Социальная реклама»; «Ценности человека»; «Ответственность»; «Национальная характеристика имени»; «Пословицы народов про здоровье»; «Укрепление здоровья разными народами»; «Традиции народов, касающиеся гигиены тела»; «Отношение разных народов к потреблению алкоголя»; «Эталоны красоты в разных странах мира»; «Традиционные ценности различных народов» и др. (таблица 1).

На третьем этапе происходят освоение и отработка здоровьесориентированных навыков, что осуществляется через групповые методы кооперативного обучения, мозговые штурмы, ролевые игры, приемы телесной терапии, арт-терапии и игротерапии. Контрольный этап предполагает выявление уровня овладения

обучающимися определенными знаниями. Эффективность приобретения и усвоения новых знаний оценивается по успешности ответов на контрольные вопросы, а также по самочувствию обучающихся.

В процессе осуществления тренингового проекта у участников на первых этапах наблюдалась определенная зажатость. Тем не менее применение специального набора упражнений, направленного на устранение зажимов, помогло в ее преодолении. Необходимо отметить проявленное стремление учащихся к посещению тренинговых занятий. На заключительном этапе у участников тренинга возникли доброжелательные и приятельские отношения. В ходе занятий была заметна вовлеченность всех участников в сам процесс. Подростки с большим интересом участвовали в энергизаторах, в дискуссиях о здоровом образе жизни. В завершение тренинговых занятий участники проявили беспокойство и взволнованность по поводу существующих проблем, касающихся здоровья людей. Большинство подростков усвоили новые термины, понятия и определения, полезные для развития эрудиции.

В исследовании приняли участие подростки 9–11 классов средней общеобразовательной школы № 32 г. Улан-Удэ: две тренинговые группы по 20 человек (экспериментальная и контрольная группы). С целью выявления особенностей установок на здоровый образ жизни в экспериментальном исследовании (входная и выходная диагностика) были применены следующие методики: методика диагностики реальной структуры ценностных ориентаций личности С. С. Бубнова; методика на определение жизненных ценностей личности (Must-тест) П. Н. Иванова, Е. Ф. Колобовой. Степень выраженности той или иной ценностной



Таблица 1

Методы, техники и методики программы этнопсихологического тренинга

№	Методы и техники работы	Методики работы
1	Арт-терапия	«Постановка цели»; «Портрет наркомана».
	Эвристическая беседа	«Распределение суточной калорийности питания»; «Что такое гигиена (9 ответов на вопросы по уходу за своей красотой)»; «Советы, как бросить курить»; «Мои ценности».
	Групповой метод кооперативного обучения	«Здоровые способы удовлетворения потребностей»; «Последствия, причины, альтернативы курения»; «10 заповедей здорового образа жизни».
	Тест	«Что вам мешает бросить курить?».
2	Знакомство	«Мой любимый цвет»; «Повторяй за мной»; «Мое имя»; «Мой знак зодиака»; «Любимое и нелюбимое дело»; «Мое любимое блюдо»; «Башня с часами»; «Я счастливый человек, потому что...»; «Я путешественник»; «5 моих «Я»; «Четыре моих качества».
	Игротерапия	Энергизаторы: «Хлопки»; «Атомы и молекулы»; «Фруктовый салат»; «Комплименты»; «Домики и землетрясение»; «Фигуры».
	Рефлексия	«Чемоданчик пожеланий»; После каждого упражнения фиксируется свое состояние, осмысливается и вербализуется.
3	Анкета (входная и выходная)	Оценка уровня информированности (пре-тест, пост-тест).
	Тест	«Выход из трудных жизненных ситуаций»; «Выявление уровня самооценки».
	Эвристическая беседа	«Что такое здоровье?»; «Туберкулез и ОРВИ»; «Все о правильном питании»; «Основные этапы полового развития»; «Почему люди начинают пить?»; «Истинные причины пристрастия к табакокурению»; «Сегодня мы поговорим о распространенной вредной привычке — о курении»; «Исповедь наркоманки»; «10 вопросов о наркотиках»; «Как же люди становятся наркоманами?»; «Влияние среды»; «Социальная реклама»; «Сегодня мы поговорим о красоте»; «Ценности человека»; «Ответственность».
4	Мозговой штурм	«Здоровый и нездоровый»; «Что такое психоактивные вещества? (ПАВ)»; «Что такое гигиена, что она изучает?»; «Что такое алкоголь?»; «Наши желания».
	Афоризмы	«Афоризмы о курении».
	Групповой метод кооперативного обучения	«Влияние алкоголя на здоровье и возникающие юридические и социальные проблемы»; «Развенчание мифов о алкоголе».
	Ролевая игра	«Тост»; «Социальная реклама»; «Ответственное поведение».
	Арт-терапия	«Создание эталона красоты»; «Дерево моей жизни».
	Правила группы	«5 основных правил группы».
5	Групповой метод кооперативного обучения	Энергизатор «Найди собрата»; «Предвыборная речь».
	Телесная терапия	Энергизатор «Осанка»; энергизатор «Марионетка».
	Эвристическая беседа	«Национальная характеристика имени»; «Пословицы народов про здоровье»; «Укрепление здоровья разными народами»; «Традиции народов, касающиеся гигиены тела»; «Отношение разных народов к потреблению алкоголя»; «Несколько слов о наркомании»; «Мифы о пьянстве как о национальной черте»; «Эталоны красоты в разных странах мира»; «Традиционные ценности различных народов».
	Игротерапия	Бурятские народные игры: «Табун»; «Бабки-лодыжки»; «Ищем палочку»; «Танец тетеревов (Тетериннаадан)»; «Волк и ягнята (Шонообахурьганууд)»; «Иголка, нитка, узелок» (Зуун, ниткэ, зангяа). Русские народные игры: «Перетяжка»; «Прыганье со связанными ногами»; «Паровоз»; «Гуси-лебеди»; «У медведя во бору»; «Почта».

Источник: составлено авторами.



ориентации по методике «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» С. С. Бубнова по всем испытуемым, согласно данным входной диагностики, различная. В настоящее время значимыми ценностями для большинства подростков являются следующие: «Помощь и милосердие», «Здоровье», «Признание и уважение людей и влияние на окружающих». Полученные результаты можно представить следующим образом: лидирующую позицию занимает ценностная ориентация «Здоровье», а уже затем идут «Помощь и милосердие», «Признание и уважение людей и влияние на окружающих».

К категории наименее важных подростки относят ценности, сходные по признакам: «Познание, общение, соци-

альная активность для достижения позитивных изменений в обществе, высокий социальный статус». Для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых, был применен Т-критерий Вилкоксона. Согласно приобретенным сведениям, в нашей выборке испытуемых по завершении проведения этнопсихологического тренинга прослеживается повышение диагностического коэффициента ценностной ориентации «Здоровье», что отражено в *таблице 2* ($T_{\text{эмп}} > T_{\text{кр}}$ (при $p \leq 0,01$, $p \leq 0,05$)).

Результаты входной диагностики, полученные по методике определения жизненных ценностей личности (Must-тест) П. Н. Иванова, Е. Ф. Колобовой, показали, что для большинства испытуемых

Таблица 2

Ценностные ориентации подростков до и после проведения этнопсихологического тренинга, полученные по методике С. С. Бубнова, рассчитанные по Т-критерию Вилкоксона (в процентах)

№	До	После	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
Приятное времяпрепровождение	6	5	-1	1	3
Высокое материальное благосостояние	5	4	-1	1	3
Поиск и наслаждение прекрасным	4	1	-3	3	7,5
Помощь и милосердие	26	20	-6	6	9,5
Любовь	8	6	-2	2	6
Познание нового в мире	2	2	0	0	0
Высокий социальный статус	4	1	-3	3	7,5
Признание и уважение окружающих	21	15	-6	6	9,5
Социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе	4	3	-1	1	3
Общение	2	3	1	1	3
Здоровье	18	41	23	23	11

Сумма рангов нетипичных сдвигов:

$T_{\text{эмп}} = 14$

Источник: составлено авторами.



характерна такая жизненная ценность, как «Автономность», при этом многие испытуемые способны к развитию «Личностного роста». Интересующая нас ценность «Здоровье» расположена на третьей позиции. Полученные результаты по данной методике после проведения формирующего эксперимента в группе, где проводились тренинговые занятия, можно представить следующим образом: значимыми являются такие жизненные ценности, как «Здоровье», «Автономность», «Личностный рост». «Автономность» имеет высокий показатель выбора как до, так и после осуществления тренинговых занятий, хотя процентный показатель уменьшился почти в 2 раза. Процентный показатель жизненной ценности «Здоровье» повысился в три раза.

С целью статистического анализа сведений был применен Т-критерий Вилкоксона. В соответствии с полученными данными по данной методике в выборке испытуемых после завершения проведения этнопсихологического тренинга отмечается повышение показателя ценностной ориентации «Здоровье», что отражено в таблице 3.

$T_{\text{эмп}} > T_{\text{кр}}$ (при $p \leq 0,01$, $p \leq 0,05$) означает, что предположение об интенсивности сдвига в обычном направлении принимается, то есть увеличиваются диагностические показатели. Полученные данные дают возможность говорить о том, что занятия этнопсихологического тренинга благоприятствовали развитию здоровьесориентированной направленности личности с учетом этнокультур-

Таблица 3

Ценностные ориентации подростков до и после проведения этнопсихологического тренинга, полученные по методике определения жизненных ценностей личности (Must-тест) П. Н. Иванова, Е. Ф. Колобовой в экспериментальной группе, рассчитанные по Т-критерию Вилкоксона (в процентах)

Ценностные ориентации	До	После	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
Автономность	40	25	-15	15	4,5
Личностный рост	30	15	-15	15	4,5
Здоровье	10	40	30	30	6
Безопасность и защищенность	5	5	0	0	0
Привязанность и любовь	2	2	0	0	0
Служение людям	1	1	0	0	0
Богатство духовной культуры	5	8	3	3	3
Межличностные контакты	5	3	-2	2	2
Свобода, открытость в обществе	1	1	0	0	0
Чувство удовольствия	1	1	0	0	0

Сумма рангов нетипичных сдвигов:

$T_{\text{эмп}} = 9$



” Занятия этнопсихологического тренинга благоприятствовали развитию здоровьесориентированной направленности личности с учетом этнокультурных детерминант.

Ethnopsychological training favors the development of a health-oriented directivity of personality, taking into account ethnocultural determinants.

ных детерминант. В группе испытуемых, где не проводились тренинговые занятия, существенных перемен в выборе определенной ценностной ориентации по обеим методикам не наблюдалось [13] (*Tudirova, Donoeva, 2015*).

О позитивном эффекте свидетельствуют и результаты анкетирования испытуемых, полученные после завершения тренинговых занятий. Все учащиеся показали заинтересованность к проблемам ведения здорового образа жизни, выразили значимость этой проблемы в поликультурном мире. В период проведения тренинга особую заинтересованность побудило рассмотрение задач детородной функции индивида. Большинство учащихся полагают, что всякий несет ответственность за собственное здоровье. Значимым моментом этнопсихологического тренинга, по мнению большинства участников, явилось совместное обсуждение рассмотренных вопросов, способствующих раскрытию человека, лучшему узнаванию своей личности и личности партнера по общению,

и кроме того, проведенный тренинг был на самом деле полезным и может быть полезным в зрелом возрасте. Все без исключения свидетельствует о позитивном воздействии этнопсихологического тренинга. Полученная информация, отработка приемов и способов ведения здорового образа жизни способствовали повышению уровня сформированности здоровьесориентированной направленности личности подростков. Таким образом, этнопсихологический тренинг является эффективным средством в процессе формирования здоровьесориентированной направленности личности современных подростков с учетом этнокультурных детерминант.

Выводы

1. Здоровьесориентированная направленность личности — это важнейшая характеристика человека, интегральное целостное свойство, регулирующее деятельность и активность человека, включающее комплекс преобладающих мотивов, ценностей, основных увлечений, установок и взаимоотношений человека и ориентирующее его на непрерывное осмысленное выполнение здоровьесберегающей деятельности.
2. Формирование здоровьесориентированной направленности личности приобретает особое значение в подростковом возрасте, так как непосредственно с данным возрастным периодом сопряжен этап становления личностных структур, самосознания и мировоззрения.
3. Эффективным средством формирования здоровьесориентированной направленности подрастающей личности является этнопсихологический тренинг, который способствует



осмысленному выполнению здоровьесберегающей деятельности с учетом этнокультурных составляющих. К значимым этнокультурным детерминантам формирования здоровьесориентированной направленности личности относятся традиции, пословицы, поговорки, народные и ролевые игры. Эффективность программы этнопсихологического тренинга доказана статистически.

ИСТОЧНИКИ:

1. Бахтин Ю.К. [Валеология — наука о здоровье: тридцать пять лет на трудном пути становления](#) // Молодой ученый. — 2015. — № 17. — С. 36–42.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. — СПб: Питер, 2009. — 400 с.
3. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья. Феномен здоровья в культуре, психологической науке и обыденном сознании. — М.: Мини Тайп, 2015. — 480 с.
4. Вачков И.В. Психологический тренинг: методология и методика проведения. — 2-е изд., перераб. — М.: Эксмо, 2010. — 560 с.
5. Гуревич П.С. Психология и педагогика: Учебник. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2013. — 479 с.
6. Доноева Ю.В. Формирование здоровьесориентированной направленности личности подростков // Сибирский психологический журнал. — 2014. — № 54. — С. 72–79.
7. Крысько В.Г. Психология и педагогика: Учебник. — М.: Юрайт, 2015. — 471 с.
8. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека: Учебное пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2004. — 464 с.
9. Лупандин В.И. Математические методы в психодиагностике. — Екатеринбург:

Издательство Уральского университета, 2012. — 86 с.

10. Мальханова И.А. Коммуникативный тренинг: Учебное пособие. — М.: Академический проект, 2006. — 159 с.
11. Райс Ф., Долджин К. Психология подросткового и юношеского возраста. — СПб: Питер, 2010. — 816 с.
12. Соснова М.Л. Тренинг коммуникативного мастерства: Учебное пособие. — М.: Академический проект, 2010. — 265 с.
13. Тудупова Т.Ц., Доноева Ю.В. Этнопсихологический тренинг как средство формирования здоровьесориентированной направленности личности подростков. — Улан-Удэ: Издательство Бурятского государственного университета, 2015. — 212 с.

REFERENCES:

- Bakhtin Yu.K. (2015). Valeologiya — nauka o zdorove: tridtsat pyat let na trudnom puti stanovleniya [Valeology — health science: thirty-five years on a difficult path of development]. *The young scientist*, 17, 36–42. (in Russian).
- Bozhovich L.I. (2009). *Lichnost i ee formirovanie v detskom vozraste* [Personality and its shaping in childhood]. Saint Petersburg: Piter. (in Russian).
- Donoeva Yu.V. (2014). Formirovanie zdoroveorientirovannoy napravlenosti lichnosti podrostkov [Forming the health oriented direction of personality of the young individual]. *Sibirskiy psikhologicheskiy zhurnal*, 54, 72–79. (in Russian).
- Gurevich P.S. (2013). *Psikhologiya i pedagogika* [Psychology and pedagogy]. Moscow: Yurayt. (in Russian).
- Krysko V.G. (2015). *Psikhologiya i pedagogika* [Psychology and Pedagogy]. Moscow: Yurayt. (in Russian).
- Kulagina I.Yu., Kolyutskiy V.N. (2004). *Vozrastnaya psikhologiya: Polnyy zhiznennyy tsikl*



- razvitiya cheloveka* [Developmental psychology: the full life cycle of human development]. Moscow: TTs Sfera. (in Russian).
- Lupandin V.I. (2012). *Matematicheskie metody v psikhodiagnostike* [Mathematical Methods in Psychodiagnosics]. Yekaterinburg: Izdatel'stvo Uralskogo universiteta. (in Russian).
- Malkhanova I.A. (2006). *Kommunikativnyy trening* [Communications training]. Moscow: Akademicheskij proekt. (in Russian).
- Rays F., Doldzhin K. (2010). *Psikhologiya podrostkovogo i yunosheskogo vozrasta* [Psychology of adolescence]. Saint Petersburg: Piter. (in Russian).
- Sosnova M.L. (2010). *Trening kommunikativnogo masterstva* [Communication skills training]. Moscow: Akademicheskij proekt. (in Russian).
- Tudupova T.Ts., Donoeva Yu.V. (2015). *Etnopsikhologicheskiy trening kak sredstvo formirovaniya zdoroveorientirovannoy napravlenosti lichnosti podrostkov* [Ethnopsychological training as a means of forming the health oriented direction of personality of the young individual]. Ulan-Ude: Izdatel'stvo Buryatskogo gosuniversiteta. (in Russian).
- Vachkov I.V. (2010). *Psikhologicheskiy trening: metodologiya i metodika provedeniya* [Psychological training: methodology and technique]. Moscow: Eksmo. (in Russian).
- Vasileva O.S., Filatov F.R. (2015). *Psikhologiya zdorovya. Fenomen zdorovya v kulture, psikhologicheskoy nauke i obydennom soznanii* [Psychology of health. The phenomenon of health in culture, psychological science and common mindset]. Moscow: Mini Tayp. (in Russian).

Сведения об авторах:

Тудупова Туяна Цибановна, кандидат психологических наук, доцент; заведующая кафедрой общей и социальной психологии

E-mail: tuyanatu@mail.ru

Доноева Юлия Валерьевна, проректор по учебной, научной и методической работе

E-mail: donoeva_yuliya@mail.ru

