



СУЩНОСТЬ И СТРУКТУРА САНОГЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ С ПОЗИЦИИ ОНТОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА К ОБУЧЕНИЮ

*THE ESSENCE AND THE STRUCTURE OF BEHAVIOR SANOGENNYKH
FROM THE POSITION OF THE ONTOLOGICAL APPROACH TO LEARNING*

Спивак Игорь Маратович

Старший научный сотрудник

ФГБУ Научный центр здоровья детей РАМН, г. Москва

Москва, 127273, ул. Декабристов, д. 32, кв. 17

ТЕМАТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ: ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Терапевтический подход с упором на позитивное

spivak.write@gmail.com

+7(903)761-48-96

Fecha de recepción: 27 de enero de 2013

Fecha de admisión: 15 de marzo de 2013

РЕЗЮМЕ

При наличии различных форм обучения здоровых лиц и лиц с ограниченными возможностями здоровья объективных критериев эффективности их обучения недостаточно. Сущность саногенного поведения позволяет рассматривать его в качестве содержания профилактического и терапевтического обучения. Критерии саногенного поведения личности – её активность, эмоциональное переживание включённости, мотивация на успех, конструктивные и позитивные представления о мире и о себе, саногенные знания-умения-навыки, личностное развитие, высокое качество жизни и социальной поддержки – могут служить объективными показателями усвоения саногенного поведения в ходе обучения и эффективности самого процесса обучения.

Ключевые слова: саногенное мышление, саногенное поведение, критерии саногенного поведения, эффективность обучения, онтологический подход к обучению

ABSTRACT

If there are different forms of learning healthy persons and persons with disabilities, objective performance criteria of their training is not enough. Essence sanogenykh (sanogenic, healthy-genic) behavior can consider it as the content of preventive and therapeutic training. Criteria

THE ESSENCE AND THE STRUCTURE OF BEHAVIOR SANOGENNYKH
FROM THE POSITION OF THE ONTOLOGICAL APPROACH TO LEARNING

sanogennykh (sanogenic, healthygenic) person's behavior – her activity, emotional involvement, motivation for success, constructive and positive view of the world and of themselves, sanogennykh (sanogenic, healthygenic) knowledge-competencies-skills, personal development, quality of life and social support - can serve as objective measures of assimilation sanogennykh (sanogenic, healthygenic) behavior during the training and the efficiency of the learning process.

Keywords: sanogennykh (sanogenic, healthygenic) thinking, sanogennykh (sanogenic, healthygenic) behavior, criteria sanogennykh (sanogenic, healthygenic) behavior, learning effectiveness, the ontological approach to learning

В настоящее время все чаще здоровые лица и лица с ограниченными возможностями здоровья вовлекаются в обучение, целью которого является формирование у них здорового образа жизни. Организационными формами такого обучения обычно выступают школы здоровья, социально-психологический тренинг, профилактическая беседа и проч. Каждая форма профилактического или терапевтического обучения имеет свою программу, однако острым остаётся вопрос о его эффективности. Объективные критерии и показатели, свидетельствующие о формировании у обучающихся навыков здоровья и здорового образа жизни, как правило, не приводятся. В этой связи, раскрытие сущности и структуры саногенного поведения позволяет вынести саногенное поведение в содержание профилактического и терапевтического обучения и, основываясь на его критериях и показателях, объективировать данные об эффективности такого обучения.

Саногенное (оздоравливающее) *поведение* трактуется как поведение, которое поддерживает здоровье и благополучие личности; как деятельный путь развития личности (Творогова, 2008; Орлов, 2006).

Таким образом, поведение, которому следует личность, может влиять на её благополучие, настроение, здоровье и другие аспекты её жизнедеятельности различным образом: положительно или отрицательно. Поведение, соответствующее ситуации, оказывает положительное влияние на здоровье и благополучие и является саногенным. Противоположное поведение, не соответствующее ситуации, оказывает отрицательное влияние на жизнедеятельность личности; такое поведение называют патогенным. Патогенное и саногенное следствия поведения личности связаны соответственно с нездоровым и здоровым образами жизни (Орлов, 2006).

Поскольку поведение управляется мышлением, последнее принято также разделять на две группы – патогенное и саногенное. Патогенным мышлением, или мышлением, порождающим болезнь, называют «обыденное мышление, находящееся во власти привычного и автоматизмов, программируемых требованиями культуры». Саногенным мышлением, или мышлением, порождающим здоровье, называют «мышление, которое уменьшает внутренний конфликт, напряжённость, позволяет контролировать эмоции, потребности и желания и, соответственно, предотвращает заболевания» (Орлов, 1991, с. 141-142).

Отмечают, что мыслительные акты человека могут сопровождаться ошибками. Среди них – ошибки присваивания, контраста и присваивания операции. Первая ошибка – ошибка присваивания заключается в присваивании объекту признака, которым он не обладает. Ошибка контраста связана с упрощением ситуации и готовностью действовать по стереотипной схеме. Ошибка присваивания операции возникает, когда сходные обстоятельства признаются равными, или различные ситуации – сходными. При неосознанном выборе операции, ошибка остаётся незамеченной. Особенность патогенного мышления состоит в его свойстве воспроизводить указанные ошибки. Саногенное мышление открывает личности возможность анализировать и осознавать ошибки (Орлов, 2006).



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

Другая характеристика двух стилей мышления проявляется по их роли в возникновении и развитии стрессовой реакции и типу влияния этого процесса. Патогенное влияние стиля мышления личности объясняют тем, что патогенное мышление продлевает стресс за пределы времени действия стрессора его вызвавшего. Саногенное мышление способствует прекращению влияния стрессогенного фактора на функциональные состояния человека, определяя его оздоровление (Там же).

Выделяют обобщённые черты для патогенного и саногенного мышления.

Патогенное мышление имеет следующие черты (Васильева, 1997; Орлов, 1991, 1987): 1) Полная свобода воображения, мечтательность, отрыв от реальности; 2) Неумение осуществлять акт прекращения размышления или стоп-реакцию; 3) Полное отсутствие рефлексии, то есть неспособность рассматривать свою личность и свои состояния со стороны; 4) Тенденция сохранять и поддерживать деструктивные переживания (обиду, ревность, стыд, страх и др.); 5) Неосознанность умственных операций, порождающих эмоцию; 6) Тенденция жить воспоминаниями; 7) Негативные ожидания относительно будущего; 8) Неприятие себя и неспособность быть самим собой; 9) Избегание взаимной близости (привязанности) и отторжение открытых отношений с окружающими людьми; 10) Неумение эффективно реализовать свой личностный и творческий потенциал.

Саногенное мышление наделяют следующими основными чертами (Там же): 1) Произвольность мыслительных актов (сознательный характер протекания процессов в направлении конкретной цели); 2) Способность к рефлексии и интроспекции (отделение себя от своих переживаний и наблюдение за ними) на фоне глубокого внутреннего покоя; 3) Навык самопогружения в состояние покоя и мира; 4) Высокий уровень развития сосредоточения и концентрации внимания на объектах размышления; 5) Представление в сознании строения психических состояний, нуждающихся в контроле; 6) Высокий уровень общего кругозора и внутренней культуры личности; 7) Умение вовремя выполнять акт прекращения мышления, или исполнять стоп-реакцию в ситуациях эмоционального напряжения.

Подводя итог вышесказанному, можно заключить, что саногенно мыслящая личность отличается от патогенно мыслящей личности способностью первой в потенциально стрессогенной ситуации быстро возвращаться в состояние равновесия, не входя в эмоциональный стресс. Эта способность обретается благодаря овладению навыками контроля эмоций (Орлов, 2006).

Также саногенное мышление вызывает и поддерживает в человеке состояние полного удовлетворения. Поэтому рассматривают возможность обучения саногенному мышлению, в процессе которого происходит усвоение принципов здорового мышления. Отмечают, что обучение происходит либо в процессе восприятия (наблюдения) нужного поведения, либо при его выполнении самим обучающимся (Орлов, 2006, 1991). Выделяют следующие условия обучения новым формам поведения (Орлов, 2006): 1) поведение должно исполняться практически для решения определённой жизненно важной задачи; 2) необходим контроль за правильностью его выполнения; 3) необходим положительный результат.

Предлагают методику обучения саногенному мышлению, суть которой заключается в следующем: «Если ученик и учитель *одновременно* будут представлять эмоциогенную ситуацию и размышлять над нею, то последний может *рассуждать вслух* и его раздумья могут выступать в качестве модели наблюдаемого поведения, т.е. мышления, которое усваивает ученик» (Орлов, 1991, с. 267).

Средством достижения саногенного мышления является саногенная рефлексия. Рефлексия, возникающая в ситуации переживания деструктивных эмоций, результатом которой является стабильное уменьшение напряжения, определяется как саногенная. Если рефлексия в подобной ситуации даёт «локально-временный эффект» снижения напряжения,

THE ESSENCE AND THE STRUCTURE OF BEHAVIORAL SCHEMATA
FROM THE POSITION OF THE ONTOLOGICAL APPROACH TO LEARNING

такую рефлексию называют патогенной (Рудаков, 2009). Патогенную рефлексию характеризуют также как защитную рефлексию. Особенности защитной рефлексии напрямую связаны с чертами характера личности, и чем выраженность показателей защитной рефлексии выше, тем более акцентуированы черты характера (Марчукова, 2005; Морозюк, 2001).

Ведущую роль отводят саногенной рефлексии, её рассматривают как фактор оптимизации социально-психологической адаптации, стрессоустойчивости и акцентуаций характера личности, развития эмоциональной компетентности, повышения эффективности учебной деятельности (Рудаков, 2009; Марчукова, 2005; Морозюк, 2001). Как и саногенному мышлению, саногенной рефлексии обучают. Обучение саногенной рефлексии проводят в контексте освоения обучающимися рефлексивной культуры. В результате специального обучения уменьшается степень выраженности защитной рефлексии и повышается объём саногенной рефлексии. Такое обучение способствует лучшему осознанию обучающимися средств и оснований деятельности, управлению собственными состояниями, оптимальному учёту в поведении его внешних и внутренних факторов и условий (Марчукова, 2005; Морозюк, 2001).

Таким образом, если в ситуации переживания личностью деструктивных эмоций рефлексия направляется на уменьшение вызванного ими напряжения, она носит саногенный характер, если на фиксацию и поддержание деструктивных переживаний – патогенный (защитный) характер. Направленность рефлексии в этом случае определяется стилем мышления, соответственно саногенным или патогенным, выработанным у личности. Стил мышления, в конечном итоге, определяет поведение личности в соответствии или в не соответствии с ситуацией, саногенное – в первом случае и патогенное – во втором.

Как отмечалось выше, саногенной рефлексии и саногенному мышлению обучают. Результатом обучения становится преобразование личности обучающегося и склонность его к саногенному поведению.

Приведённый выше теоретический анализ структурных компонентов саногенного поведения позволяет на данном этапе анализа выделять в структуре саногенного поведения его рефлексивный (саногенная рефлексия) и ориентировочный (саногенное мышление) компоненты. Определяющим в направленности поведения представляется направленность мышления, которое собственно ориентирует (внутренний ориентир) личность на поведение саногенное или патогенное.

Определение сущности структуры саногенного поведения требует также анализа факторов, обуславливающих поведение личности с позиции онтологического подхода к обучению.

Интегрируя представления различных авторов о категориях жизнедеятельности, среди факторов, обуславливающих поведение личности в контексте её жизнедеятельности, можно выделить: 1) индивидуальный образ, картину, модель мира; 2) активность личности; 3) фиксацию стиля жизни; 4) условия жизни; 5) качество и уровень жизни; 6) смысл жизни; 7) особенности социализации личности и 8) события жизненного пути.

Приводимый ниже теоретический анализ представляется правомочным, поскольку указанные факторы детерминируют любое поведение – саногенное/патогенное, эффективное/не эффективное и пр.

На поведение личности оказывают влияние сформированные у неё индивидуальный образ, картина, модель мира.

Под образом мира понимается «целостная, многоуровневая система представлений человека о мире, других людях, о себе и своей деятельности» (Смирнов, 2005, с. 153). Как отмечалось выше, к категории «образ мира» относят, например, представления об образе жизни как о системе мировоззрений и совокупности взглядов на окружающий мир



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

(Гвоздева, 2007). Образ мира выступает субъективной компонентой психологической системы «человек» (Некрасова, 2007). Необходимость образа мира вытекает: 1) из необходимости «ориентировочной основы» поведения и 2) созданной тем или иным образом жизни необходимости соответствующего ориентирующего, управляющего, опосредствующего образа его в предметном мире (Леонтьев, 1983). В плане развития образа мира деятельность всегда выступает как первичное и ведущее начало (Смирнов 1985). Такие его характеристики, как глубина объяснения мира и установка на поиск более глубоких объяснений мира, могут проявляться в неудовлетворенности личности собой, её неуверенности в собственных жизненных позициях (Яссман и соавт., 2007).

Образ мира связан с картиной мира. В образе картина мира личности наполняется значениями (Леонтьев, 1983). Образ модифицирует картину мира, которая и ориентирует поведение (Смирнов, 1985). Выделяют следующие типы картины мира: механистическая, стереоскопическая, вариативная и субъектная. В основе каждой лежит своё представление о мире. В основе механистической картины мира лежит представление, что мир – это чётко отлаженный механизм; стереоскопической – система, в которой отдельные элементы соединены прямыми и обратными связями; вариативной – взаимодействие, когда каждое действие-причина вызывает такое следствие, которое существенным образом определяет дальнейшие условия протекания породившего его действия; субъектной – уникальный экологический мир (Вачков, 2008). Чёткая, структурированная картина мира определяет способность личности к построению более дифференцированных образов себя и окружающих (Шкуратова, 2007) Осмысленность картины жизни напрямую связана с уверенностью личности в своей способности контролировать события собственной жизни (Габдулина, 2007).

Особенности образа и картины мира формируются под влиянием социальной среды (Лаврова, 2008). Индивидуальная картина мира зависит от мировосприятия личностью соответствующей исторической эпохи, специфики образа жизни своего этноса; также – от пола, возраста, состояния здоровья, социальной принадлежности (Лаврова, 2008; Шибутани, 1969). Широта картины мира определяет меру свободы выбора личности (Шибутани, 1969).

Представление личности о мире и о себе в нём определяют также как модель мира (Грановская и соавт., 1994). Модель мира, как образ и картина мира, формируется под влиянием социальной среды. Однако одна часть модели мира «строится» неосознанно в период воспитания посредством подражания, заражения, имитации и моделирования, вторая её часть – посредством направленного, осознанного обучения, включающего социальные нормы и правила.

Осознание конкретной личностью собственной субъективной картины жизни может служить толчком для внешней и внутренней *активности*, направленной на её осмысление (Габдулина, 2007). В различных сферах жизнедеятельности личность не в равной мере реализует процесс своей активности, в связи с чем требуется расширение ею регуляции отдельных форм и видов собственного поведения и деятельности во всём спектре её взаимодействия с миром и с самим собой (Попов и соавт., 2007). Активность личности напрямую связана с её здоровьем (Лурия, 1983; Steger, 1976). Условием для максимального выражения активности личности служит организация опыта позитивного сотрудничества и взаимодействия с другими (Плотникова, 1998).

Проявлениями активности личности являются поисковая активность, воля и др. (Петровский, 2005; Быков, 2002). Под термином «поисковая активность» понимается активность, направленная на изменение ситуации (или своего отношения к ней) при отсутствии определенного прогноза результатов такой активности, но при постоянном учете этих результатов (Ротенберг, 1989). Также поисковая активность рассматривается как общий

THE ESSAYS AND THE STRUCTURE OF DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY
FROM THE POSITION OF THE ONTOLOGICAL APPROACH TO LEARNING

неспецифический фактор, определяющий устойчивость организма к стрессу и вредным воздействиям (Ротенберг и соавт., 1984). Поисковая активность, являясь компонентом любого поведения, определяет здоровье личности (Григорьев и соавт., 1994; Ротенберг, 1989; Коростелёва и соавт., 1988). Исходный уровень поисковой активности выступает наиболее сильным предиктором субъектного участия в деятельности (Подшивалова, 2005). Существенную роль в деформации активной жизненной позиции играет развитие состояний отказа от поиска, которое может быть обусловлено объективными условиями формирования этого состояния и субъективной оценкой происходящих событий (Коростелёва и соавт., 1988). Необходимость волевой регуляции возникает в ситуации, когда действие либо лишено достаточного побуждения, либо является привлекательным для личности, но, в силу социальной нежелательности, требует торможения (Иванников, 1998). Высший уровень произвольной регуляции характеризуется осознанностью, преднамеренностью, принятием решений, идущих непосредственно от субъекта. Этот уровень регуляции рассматривается как личностный уровень волевой регуляции, который обеспечивает стабильность деятельности и поведения личности, также выступает в качестве фактора овладения ею собственным поведением (Быков, 2002). Развитая волевая регуляция позволяет вести более активный и полноценный образ жизни (Иванников и соавт., 2007).

Вместе с тем объективное проявление активности личности определяется условиями её жизни (Рубинштейн, 2003; Краснова и соавт., 2002). *Условиями жизни* или системой реальных отношений, в которые включается личность, детерминируются также её жизнь и деятельность. Стремления, склонности человека и т.д. опосредствуют зависимость его поведения и деятельности от объективных отношений, в которых он живёт. Условия жизни предъявляют личности задачи, которые жизнь перед ней ставит, заставляют её самоопределиться (Рубинштейн, 2003).

Другим стимулом поведения личности выступает стимул к сохранению и *фиксации* собственного *стиля жизни* (Адлер, 1997). У каждого человека существуют две области. Первая, в рамках которой он не способен извлечь пользу из опыта ради сохранения своей первоначальной ориентации (Шибутани, 1969). В пределах второй он готов и может изменяться (Соколов, 2005). Жизненный стиль формируется в детстве в определенном окружении и «кристаллизуется» в склонностях. Стиль жизни становится открытым для анализа при изменениях в окружении личности, в новых и трудных для неё ситуациях. Свойственный личности стиль жизни определяет её будущее (Адлер, 1997).

Регуляторным принципом человеческого поведения выступает также смысл. *Смысл жизни* (бытия) есть содержание, которое мотивирует и определяет собой жизнедеятельность человека, приводя его к удовлетворённости жизнью, если результат её позитивен. Смысл бытия человека складывается из системы разделяемых им ценностей (Бим-Бад, 2002). Смысл жизни включает три аспекта – субъективный образ цели, объективную направленность и эмоциональное переживание включённости и осмысленности (Леонтьев, 2005). Одной из основных характеристик смысла жизни является *адекватность*. Выделяют два признака адекватности смысла жизни (Чудновский, 2004): 1) «реалистичность», или соответствие смысла жизни наличным, объективным условиям и индивидуальным возможностям человека, необходимым для его реализации, и 2) «конструктивность», как характеристику степени позитивного/ негативного влияния смысла жизни на процесс становления личности и успешность её деятельности. Говорят также об *оптимальном смысле жизни*, который характеризуется как «гармоническая структура смысловых ориентаций, существенно обуславливающих высокую успешность в различных областях деятельности, максимальное раскрытие способностей и индивидуальности человека, его эмоциональный комфорт, проявляющийся в переживаниях полноты жизни и удовлетворённости ею» (Чудновский, 2004, с. 10).



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

Поскольку смысл жизни может изменяться под влиянием ситуации, определённых условий, его становление связано с возрастом человека, отмечают «ситуационный» и возрастной аспект оптимального смысла жизни (Чудновский, 2004). Смысл жизни изучают также в связи с профессиональной деятельностью (Ханина, 2004) и здоровьем человека (Марков, 2002). Поиск человеком смысла в своих действиях напрямую связан с направленностью его в будущее, наличием альтернатив в поведении, достижением поставленных целей, в конечном итоге, нахождением смысла своей жизни (Леонтьев, 2005). Смыслом жизни человека является развитие им своих способностей, умений, совершенств. Смысл жизни отдельного человека связан со смыслом жизни человечества (истории) (Бим-Бад, 2002).

Значительная роль в формировании шаблонов поведения принадлежит социальному окружению (Шибутани, 1969).

Особенности социализации личности в настоящее время начинают изучать с позиций новой парадигмы индивидуального пути развития (Дубовская, 2007). Говорят об индивидуальной стратегии (форме, стиле) социализации (Костяк, 2007) которая характеризует вариативность и вероятностную детерминацию данного процесса (Дубовская, 2007; Костяк, 2007). В широком смысле социализация включает образование, но также влияние жизни, причём влиянию окружающей жизни отводится во многих отношениях главная роль в формировании личности (Никандров, 2006). Рассматривают наряду с общей социализацией её частные случаи, учитывая, например, включённость индивида в мир экономических отношений общества (Журавлёв и соавт., 2008). Социализацию интерпретируют как процесс смены субъектности. Определяющим фактором в социализации личности может выступать ведущая деятельность (Склифасовская, 2007). Основным институтом социализации в детском возрасте выступает семья. В семье закладываются основы ценностных ориентаций человека, усваивается и воспринимается менталитет этноса (Андреева, 2008). Социализация взрослого характеризуется своеобразием и связана с его самопознанием и саморазвитием (Петровская, 2007). Говорят о важности гендерной социализации (Мищенко, 2008). Индивидуальный стиль социализации предполагает свободу актуализации и развитие личностной активности, согласованность групповых и индивидуальных ценностей и норм (Петровская, 2007; Костяк, 2007).

Социализация влияет на поведение личности через события, материальные и иные условия жизни (Никандров, 2006).

События жизненного пути, таким образом, выступают в качестве одного из факторов, детерминирующих поведение личности. Личные события, происшествия и перемены в жизни человека (ненормативные факторы по Р.В. Baltes) выполняют функцию долговременной регуляции, влияют на дальнейший ход жизненного пути и здоровье (Кузьмина, 2007). События собственной жизни могут привести человека к пересмотру сложившегося опыта или отказу от него (Петровская, 2007). Влияние данного фактора обуславливается такими переменными, как пол, возраст, социальная принадлежность, раса (Baltes, 1987). Восприятию внешних явлений отводится особая роль (Kune, 1993). Оно зависит от гендерной и возрастной принадлежности воспринимающего (Герасименко, 2007), также от его состояния. Состояние воспринимающего определяют жизненный уровень и качество жизни (Никандров, 2006).

Как отмечалось выше, *уровень жизни* отражает степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей (Давиденко, 2003).

Традиционно в медицинской науке, а в последнее время и в психологической теории и практике активно используется характеристика качество жизни (Глозман, 2007; Леонтьев, 2007; Творогова, 2006; Новик и соавт., 1999). *Качество жизни* определяют как комфорт в удовлетворении человеческих потребностей (Давиденко, 2003), также – как субъективную

THE ESSENCE AND THE STRUCTURE OF BEHAVIOR SANOGENITY
FROM THE POSITION OF THE ONTOLOGICAL APPROACH TO LEARNING

оценку благополучия, основанную на воспринимаемом различии между действительным и желаемым состоянием жизни, и как восприятие индивидами их положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых они живут, в соответствии с их целями, ожиданиями, стандартами и заботами (Творогова, 2006). Качество жизни рассматривают в связи с индивидуальным здоровьем (Глозман, 2007; Творогова, 2006; Новик и соавт., 1999) и личностным потенциалом (Леонтьев, 2007). Намечается возрастной подход к качеству жизни (Краснова и соавт., 2002). Качество жизни, связанное со здоровьем, характеризует субъективное восприятие и оценку здоровой/ нездоровой личностью своего здоровья и качества получаемого ею лечения (Глозман, 2007; Новик и соавт., 1999). Качество жизни личности зависит от степени её активности и наличия социальной поддержки (Краснова и соавт., 2002). Последняя выступает значимым ресурсным фактором в повышении качества жизни человека (Ананьев, 2007).

Теоретический анализ факторов, определяющих поведение личности с позиции онтологического подхода, даёт основания расширить наполнение уже выделенных нами выше компонентов в структуре саногенного поведения – рефлексивного и ориентировочного, также выделить дополнительные компоненты в его структуре.

Итого, *структура саногенного поведения включает* рефлексивный, ориентировочный, регуляторный и содержательный компоненты (рис. 1).

Рефлексивный компонент саногенного поведения включает понимание личностью качества собственных функциональных и психических состояний в каждый момент своей жизнедеятельности, объективных трудностей, личностных возможностей и ограничений (фиксаций). Этот компонент определяет уровень сознательной регуляции и произвольности поведения.

К ориентировочному компоненту мы относим сложившуюся у личности картину мира, включая направленность мышления, качество восприятия и представлений личности о мире и о себе, также, её наличный опыт – знания, умения, навыки, привычки и т.п. В соответствии с ориентировочным компонентом своего поведения личность корректирует само поведение и имеет возможность (личностные ресурсы, необходимый поведенческий «арсенал») осуществлять эту коррекцию. Этот компонент саногенного поведения можно характеризовать также как *ориентировочно-операционный компонент*.

Регуляторный компонент саногенного поведения составляют мотивация и ценности личности, её жизненные смыслы, эмоциональные переживания включённости. Данный компонент побуждает личность осуществлять действия в направлении избранной цели.

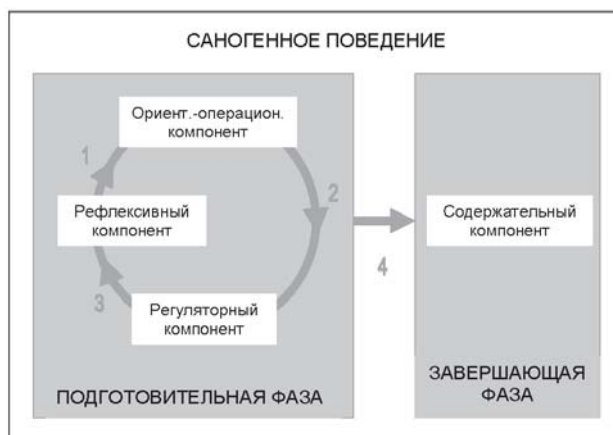


Рис. Структура саногенного поведения



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

В *содержательный компонент* саногенного поведения личности входят критерии, с одной стороны, являющиеся его детерминантами, с другой стороны, – результатами его завершения. К ним мы относим условия и качество её жизни, условия социализации и события её жизни. Выделение этих критериев, как факторов, определяющих саногенное поведение, обусловлено тем, что социальное окружение человека способно создать (организовать) оптимальные условия для жизни (обучения) человека и комфортного удовлетворения им собственных потребностей. Кроме того, при обучении, как известно, функционируют механизмы классического и оперантного обусловливания (Лефрансуа, 2003). Внешняя активность со стороны социального окружения провоцирует человека брать на себя новые социальные роли, требующие других поведенческих паттернов. Специально организованная внешняя активность социального окружения, таким образом, способна стать значимым событием в жизни человека, приводящим к личностным и, следовательно, поведенческим изменениям. Вместе с тем, указанные критерии являются результатами завершения поведенческого акта, к которым, как правило, неосознанно стремится личность: удовлетворённость качеством и условиями жизни, удовлетворённость объёмом и качеством социальных связей и проч. Именно во втором понимании мы рассматриваем указанные критерии, анализируя *содержательный компонент* в структуре саногенного поведения.

Выделенные компоненты могут составлять структуру всякого поведения, что не противоречит приведённому выше анализу содержания и структуры поведения, как такового. Саногенная направленность поведения определяется саногенной направленностью каждого его компонента. Рефлексивный компонент поведения обретает саногенную направленность благодаря саногенной рефлексии. Ориентировочно-операциональный компонент становится саногенным на основе широкой, структурированной и осмысленной индивидуальной картины мира, саногенного стиля мышления, позитивных представлений человека о себе и окружающем мире, знаний, которые отрефлексированы в направлении их применения в реальной жизни, эффективных способах поведения и пр. Регуляторный компонент саногенного поведения характеризуется направленностью личности на успех, осознанностью собственных потребностей и целей, оптимальным смыслом жизни, эмоциональной включённостью. Саногенная направленность *содержательного компонента* поведения проявляется при удовлетворённости личности качеством своей жизни, качеством и объёмом психологической поддержки со стороны социального окружения, при психологическом комфорте протекания жизненной ситуации, в которой разворачивался поведенческий акт.

В структуре саногенного поведения по аналогии со структурой поведения, как такового, можно выделить две фазы – подготовительную и завершающую. Структуру подготовительной фазы саногенного поведения составляют рефлексивный, ориентировочно-операциональный и регуляторный компоненты. Структура завершающей фазы представлена *содержательным компонентом*.

Как следует из рисунка, осознание личностью собственных функциональных и психических состояний, личностного потенциала и ограничений является отправной точкой (рефлексивный компонент – 1) для следования саногенному поведению в соответствии с ориентирами, которые задают имеющиеся/приобретаемые знания, представления и стиль мышления, и операциональными возможностями личности – имеющимися/приобретаемыми умениями, навыками (ориентировочно-операциональный компонент – 2). Второй этап саногенного поведения реализуется при условии эмоциональной включённости личности в процесс преобразования себя, осознания и осмысления ею своих потребностей и целей (регуляторный компонент – 3).

Подготовительная фаза саногенного поведения готовит основания для повышения качества жизни, совершенствования социальных контактов, психологического комфорта личности, т.е. приводит к его завершающей фазе (*содержательный компонент* – 4).

THE EXISTENCE AND THE STRUCTURE OF BEHAVIOR SANOGENICITY
FROM THE POSITION OF THE ONTOLOGICAL APPROACH TO LEARNING

Поскольку проблематика данной статьи связана с обучением взрослых именно саногенному поведению, важно определить его критерии и показатели.

Субъективным регулятором развития личности и обретения ею саногенного поведения рассматривают субъективное состояние благополучия, удовлетворённость жизнью, приписывание ей высокого качества, переживание радости, счастья. Саногенное поведение детерминруется степенью зрелости личности, её заботой о своём физическом и психическом здоровье, ответственностью за него. Ориентирами саногенного поведения являются мотивы поведения, активность личности, имеющая саноцентристскую направленность (активность по самореализации, достижению жизненного успеха, зрелости личности и др.). На социальном уровне саногенному поведению способствует общение, которое создаёт условия для социализации личности, её самореализации в социуме, для получения поддержки (Творогова, 2008).

Критериями саногенного поведения личности, таким образом, являются её активность, эмоциональные переживания, мотивация, личностное развитие, качество её жизни, социальная поддержка. Сопоставление критериев саногенного поведения с его компонентами (см. табл.) обнаруживает отсутствие критериев ориентировочно-операционального компонента. Возможными критериями ориентировочно-операционального компонента нам видится критерий «представления личности» о мире и себе самом, также «знания, умения и навыки» КАК вести себя саногенно, что не противоречит проведённому выше теоретическому анализу научных источников.

Из теоретического анализа также вытекают *показатели усвоения* саногенного поведения в соответствии с его критериями. Показатели усвоения саногенного поведения имеют уровневую и качественную характеристику. Для критериев «активность», «личностное развитие», «качество жизни», «социальная поддержка» показателями усвоения саногенного поведения можно рассматривать их положительную динамику (рост), для критериев «эмоциональные переживания», «мотивация», «представления личности», «знания, умения, навыки» – их качественные показатели. При этом показателями усвоения саногенного поведения по четырём последним критериям являются положительные (радость, интерес и др.) эмоциональные переживания, мотивация на успех, конструктивные и позитивные представления, удовлетворение содержанием обучения.



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

Таблица. Критерии и показатели усвоения саногенного поведения в связи с его компонентами

Компоненты	Критерии	Показатели
Рефлексивный	1. Активность личности	Положительная динамика
Регуляторный	2. Эмоциональные переживания (включённости)	Радость, интерес
Регуляторный	3. Мотивация	Мотивация на успех
Рефлексивный	4. Личностное развитие	Положительная динамика
Ориентировочно-операциональный	5. Представления личности	Конструктивные, позитивные
Ориентировочно-операциональный	6. Знания, умения, навыки	Удовлетворение содержанием обучения
Содержательный	7. Качество жизни	Положительная динамика
Содержательный	8. Социальная поддержка	Положительная динамика

Теоретический анализ содержания понятия и сущности структуры саногенного поведения, выделение в саногенном поведении структурных компонентов дают основания для определения саногенного поведения.

В качестве прототипа предлагаемого нами определения саногенного поведения взято определение *поведения*, понимаемого как совокупность направленных действий субъекта, реализуемых им согласно закономерностям внутреннего развития и взаимодействия со средой (Трофимова, 2005).

Мы под *саногенным поведением* понимаем совокупность действий субъекта саноцентрической направленности, реализуемых им при наличии необходимых личностных ресурсов для обретения более высокого качества жизни и социальных контактов.

Определение саногенного поведения, таким образом, охватывает две фазы его формирования и такие структурные компоненты, как рефлексивный, ориентировочно-операциональный, регуляторный и содержательный.

Критериями саногенного поведения личности, как показал теоретический анализ, являются её активность, эмоциональные переживания (включённости), мотивация, представления личности, знания-умения-навыки, личностное развитие, качество её жизни, социальная поддержка. Показатели усвоения саногенного поведения имеют уровневую и качественную характеристику.

Критерии саногенного поведения, таким образом, могут служить основанием для выбора методов и методик экспериментального исследования эффективности обучения здоровых лиц и лиц с ограниченными возможностями здоровья саногенному поведению.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

- Адлер А. (1997). *Наука жить*. Киев : Port-Royal.
 Ананьев В.А. (2007). *Практикум по психологии здоровья* : Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. СПб. : Речь.
 Андреева А.Д. (2008). *Семья как основной институт социализации в раннем и дошкольном*

THE ESSENCE AND THE STRUCTURE OF DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY
FROM THE POSITION OF THE ONTOLOGICAL APPROACH TO LEARNING

- детстве // *Вестник практической психологии образования*. № 2 (15). С. 58-63.
- Бим-Бад Б.Д. (2002). *Педагогическая антропология* : Курс лекций. М. : Изд-во УРАО.
- Быков А.В. (2002). *Генезис волевой регуляции*. М. : Изд-во УРАО.
- Васильева Т.Н. (1997). *Формирование саногенного мышления младшего школьника* : учеб. пособие. Калининград : Калинингр. ун-т.
- Вачков И.В. (2008). *Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы*. М. : Эксмо.
- Габдулина Л.И. (2007). Осмысленность и субъективная картина жизни личности // *Материалы IV Всероссийского съезда РПО*. 18-21 сентября 2007 года : в 3 т. Т.1. М., Ростов на/Д: Изд-во «КРЕДО», С. 221-222.
- Гвоздева Д.И. (2007). Содержание и характеристики индивидуального образа жизни студентов // *Материалы IV Всероссийского съезда РПО*. 18-21 сентября 2007 года : в 3 т. Т. 1. М. : Ростов на/Д : Изд-во «КРЕДО». С. 229-230.
- Герасименко А.Н. (2007). Влияние пола и возраста личности на восприятие событий своей жизни // *Материалы IV Всероссийского съезда РПО*. 18-21 сентября 2007 года : в 3 т. Т. 1. М. : Ростов на/Д : Изд-во «КРЕДО». С. 231-232.
- Глозман Ж.М. (2007). Субъективные и объективные факторы болезни/здоровья // *Материалы IV Всероссийского съезда РПО*. 18-21 сентября 2007 года : в 3 т. Т.1. М. : Ростов на/Д : Изд-во «КРЕДО». С. 234-235.
- Грановская Р.М., Крижанская Ю.С. (1994). *Творчество и преодоление стереотипов*. СПб. : OMS.
- Григорьев Н.Р., Чербикова Г.Е., Темпер Ю.Б. (1994). Поведение как основной фактор, определяющий здоровье // *Научно-практическая конференция Дальнего Востока «Проблемы физического воспитания и здоровья»*. Благовещенск. С. 196-198.
- Давиденко Д.Н. (2003). Здоровье и образ жизни // *Психология здоровья* : учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. СПб. : Питер. С. 242-262.
- Дубовская Е.М. (2007). Социализация в изменяющемся мире // *Материалы IV Всероссийского съезда РПО*. 18-21 сентября 2007 года : в 3 т. Т.1. М. : Ростов на/Д : Изд-во «КРЕДО». С. 308-309.
- Журавлёв А.Л., Дробышева Т.В. (2008). Экономическая социализация детей и подростков: понимание, подходы к исследованию и основные факторы // *Вестник практической психологии образования*. № 2 (15). С. 29-35.
- Иванников В.А. (1998). *Психологические механизмы волевой регуляции*. М. : УРАО.
- Коростелёва И.С., Ротенберг В.С. (1988). Поисковая активность и проблема обучения и воспитания // *Вопросы психологии*. № 6. С. 60-70.
- Костяк Т.В. (2007). Вариативность процесса социализации: индивидуальные стратегии вхождения ребенка в социум // *Материалы IV Всероссийского съезда РПО*. 18-21 сентября 2007 года : в 3 т. Т.2. М. : Ростов на/Д : Изд-во «КРЕДО». С. 207-208.
- Краснова О.В., Лидерс А.Г. (2002). *Социальная психология старения* : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Академия.
- Кузьмина А.И. (2007). Влияния событий жизненного пути // *Материалы IV Всероссийского съезда РПО*. 18-21 сентября 2007 года : в 3 т. Т. 2. М. : Ростов на/Д : Изд-во «КРЕДО». С. 164-165.
- Лаврова Е.В. (2008). Образ опасности в картине мира человека и его изменение под воздействием информационных сообщений (на примере новостных передач на канале НТВ) // *Материалы научно-практических конгрессов IV Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России»*. Т. 2. М., С. 378-380.
- Леонтьев А.Н. (1983). *Образ мира* // *Избранные психологические произведения*. М. :



PSICOLOGÍA POSITIVA: DESARROLLO Y EDUCACIÓN

- Педагогика. С. 251-261.
- Леонтьев Д.А. (2007). Качество жизни и личностный потенциал // *Материалы IV Всероссийского съезда РПО*. 18-21 сентября 2007 года : в 3 т. Т. 2. М. : Ростов на/Д : Изд-во «КРЕДО». С. 238-239.
- Леонтьев Д.А. (2005). Новые горизонты проблемы смысла в психологии // *Проблема смысла в науках о человеке* (к 100-летию Виктора Франкла) : материалы международной конференции / под ред. Д.А. Леонтьева. М. : Смысл. С. 36-49.
- Лефрансуа Г. (2003). *Прикладная педагогическая психология*. СПб. : прайм-ЕВРОЗНАК.
- Лурия А.Р. (1983). Восстановление функций мозга после военной травмы // *Афазия и восстановительное обучение* / под ред. Л.С. Цветковой, Ж.М. Глозман. М. : Изд-во Моск. ун-та. С. 143-148.
- Марков А.А. (2002). Проблемы смысла жизни, акме и счастья человека с особыми нуждами // *Современные проблемы смысла жизни и акме* : Материалы VI и VII симпозиумов ПИ РАО / под ред. А.А. Бодалёва, В.Э. Чудновского, Н.Л. Карповой, Г.А. Вайзер. Самара : Изд-во «НТЦ». С. 370-376.
- Марчукова С.Ф. (2005). Саногенная рефлексия как фактор оптимизации социально-психологической адаптации курсантов образовательных учреждений МВД России : дис. ... канд. психол. наук. Москва.
- Мищенко Л.В. (2008). Проблема исследования гендерных аспектов индивидуальности в педагогической психологии // *Психология обучения*. № 9. С. 4-12.
- Морозюк С.Н. (2001). Саногенная рефлексия как фактор оптимизации акцентуаций характера и повышения эффективности учебной деятельности : дис. ... докт. психол. наук. Москва.
- Некрасова Е.В. (2007). Жизненный мир человека, кризис предпубертатива и склонность к девиантному поведению // *Материалы IV Всероссийского съезда РПО*. 18-21 сентября 2007 года : в 3 т. Т. 2. М. : Ростов на/Д : Изд-во «КРЕДО». С. 376.
- Никандров Н.Д. (2006). Воспитание и социализация в современной России: риски и возможности // *Вестник Университета Российской академии образования*. № 4 (34). С. 8-25.
- Новик А.А., Ионова Т.И., Кайнд П. (1999). *Концепция исследования качества жизни в медицине*. СПб. : Элби.
- Орлов Ю.М. (2006). *Оздоровляющее (саногенное) мышление* / сост. А.В. Ребенок. М. : Слайдинг.
- Орлов Ю.М. (1991). *Восхождение к индивидуальности*: Кн. для учителя. М. : Просвещение.
- Орлов Ю.М. (1987). *Самопознание и самовоспитание характера: Беседы психолога со старшеклассниками*: Кн. для учащихся. М. : Просвещение.
- Петровская Л.А. (2007). К вопросу о своеобразии социализации взрослого // Л.А. Петровская. *Общение – компетентность – тренинг* : Избранные труды. М. : Смысл. С. 132-136.
- Петровский В.А. (2005). Активность личности // *Социальная психология. Словарь* / под ред. М.Ю. Кондратьева // *Психологический лексикон. Энциклопедический словарь* в 6 т. / ред.-сост. Л.А. Карпенко; под общ. ред. А.В. Петровского. М. : ПЕР СЭ. С. 32.
- Плотникова Ю.Е. (1998). *Формирование действия оказания помощи у младших школьников* : автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Москва.
- Подшивалова Е.Л. (2005). *Учебная деятельность как деятельность по самоизменению* : автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Москва.
- Попов А.Ю., Волочков А.А. (2007). Целостная активность субъекта жизнедеятельности как механизм управления индивидуальным временем // *Материалы IV Всероссийского съезда РПО*. 18-21 сентября 2007 года : в 3 т. Т. 3. М. : Ростов на/Д : Изд-во «КРЕДО». С. 63.

THE EXISTENCE AND THE STRUCTURE OF BEING FOR AN INDIVIDUAL
FROM THE POSITION OF THE ONTOLOGICAL APPROACH TO LEARNING

- Ротенберг В.С. (1989). Проблемы воспитания в свете психосоматической парадигмы // *Вопросы психологии*. № 6. С. 22-28.
- Ротенберг В.С., Аршанский В.В. (1984). *Поисковая активность и адаптация*. М. : Наука.
- Рудаков А.Л. (2009). Саногенная рефлексия как фактор стрессоустойчивости личности (на примере спортсменов по вольной борьбе) : автореф. дисс. ... канд. психол. наук / МПГУ. Москва.
- Рубинштейн С.Л. (2003). *Бытие и сознание. Человек и мир*. СПб. : Питер.
- Смирнов С.Д. (2005). Образ мира // *Общая психология. Словарь* / под ред. А.В. Петровского // *Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в 6 т.* / ред.-сост. Л.А. Карпенко; под общ. ред. А.В. Петровского. М. : ПЕР СЭ. С. 153.
- Смирнов С.Д. (1985). *Психология образа: проблема активности психического отражения*. М. : Изд-во Московского университета.
- Склифасовская Е.А. (2007). Влияние спортивной деятельности на отношение к значимым сферам личной жизни // *Материалы IV Всероссийского съезда РПО*. 18-21 сентября 2007 года : в 3 т. Т. 3. М. : Ростов на/Д : Изд-во «КРЕДО». С. 170.
- Соколов А.А. (2005). Роль обучения эффективному поведению в становлении личности (с позиции ученика) // *Психология здоровья: психологическое благополучие личности* : материалы межвузовской научно-практической конференции. М.: Изд-во УРАО. С. 187-188.
- Творогова Н.Д. (2008). Саногенное поведение // *Философия укрепления здоровья нации* / под общ. ред. А.И. Вялкова, Ю.М. Хрусталёва и В.Д. Жирнова. М. С. 124-139.
- Творогова Н.Д. (2006). Качество жизни // *Клиническая психология. Словарь* / Под ред. Н.Д. Твороговой // *Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в 6 т.* / ред.-сост. Л.А. Карпенко; под общ. ред. А.В. Петровского. М. : ПЕР СЭ. С. 169.
- Трофимова И.Н. (2005). Поведение // *Общая психология. Словарь* / Под ред. А.В. Петровского // *Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в 6 т.* / ред.-сост. Л.А. Карпенко; под общ. ред. А.В. Петровского. М. : ПЕР СЭ. С. 18-20.
- Ханина И.Б. (2004). Акме и профессиональная деятельность врача // *Смысл жизни и акме: 10 лет поиска* : в 2 ч. / под ред. А.А. Бодалёва, Г.А. Вайзер, Н.А. Карповой, В.Э. Чудновского. Ч. 1. М. : Смысл. С. 194-201.
- Чудновский В.Э. (2004). Проблема оптимального смысла жизни // *Смысл жизни и акме: 10 лет поиска* : в 2 ч. / под ред. А.А. Бодалёва, Г.А. Вайзер, Н.А. Карповой, В.Э. Чудновского. Ч. 1. М. : Смысл. С. 7-23.
- Шкуратова И.П. (2007). Картина мира личности как основа для ее самовыражения // *Материалы IV Всероссийского съезда РПО*. 18-21 сентября 2007 года : в 3 т. Т. 3. М. : Ростов на/Д : Изд-во «КРЕДО». С. 351-352.
- Шибутани Т. (1969). *Социальная психология*. М.: Прогресс.
- Яссман Л.В., Яссман В.П. (2007). Уровневый подход к исследованию образа мира как многомерного образования // *Материалы IV Всероссийского съезда РПО*. 18-21 сентября 2007 года : в 3 т. Т. 3. М., Ростов на/Д : Изд-во «КРЕДО». С. 395-396.
- Baltes, P.B. (1987). Theoretical propositions of lifespan developmental psychology: On the dynamics of growth and decline // *Developmental Psychology*. № 23. P. 611-626.
- Kune, S. (1993). Stressful life and cancer // *Epidemiology*. Vol. 4. P. 395-398.
- Steger, H.G. (1976). Understanding the Psychologic Factors in Rehabilitation // *Geriatrics*. May. P. 68-73.