

6. Зинченко В.П. Продуктивное восприятие. – Вопросы психологии, 1971. – № 6. – С. 27-42.
7. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1977. – 304 с.
8. Резванцева М.О. Исследование функционально-смысловых характеристик начальных геометрических понятий у детей. – М.: Изд. МГОУ, 2008. – 290 с.
9. Соколов Е.Н., Измайлов Ч.А. Цветовое зрение. – М.: МГУ, 1984. – 206 с.

УДК 159.9.072.43

*Спивак И.М.*

*Московская открытая социальная академия*

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ ОБУЧЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ САНОГЕННОМУ ПОВЕДЕНИЮ\*

*I. Spivak*

*Moscow Open Social Academy*

### PSYCHOLOGY-PEDAGOGICAL CONCEPT OF TRAINING THE ADULTS TO A HEALTHY BEHAVIOUR

*Аннотация.* В статье дается описание авторской психолого-педагогической концепции обучения взрослых саногенному поведению. Актуальность предлагаемой концепции обучения взрослых саногенному поведению продиктована тем, что в настоящее время отсутствует единая концепция обучения данной целевой группы, и обучение саногенному поведению становится востребованным как среди здорового взрослого населения, так и взрослых людей, имеющих проблемы со здоровьем. При характеристике концепции обучения отмечаются особенности ее реализации в реальном учебном процессе, роль организационной стороны обучения, актуального и адаптированного содержания обучения. Отдельное внимание в статье уделяется педагогическому общению между педагогом и взрослым обучающимся, личности самого педагога. Состоятельность психолого-педагогической концепции обучения взрослых саногенному поведению была подтверждена результатами экспериментального исследования.

*Ключевые слова:* обучение взрослых, саногенное поведение, свободный выбор, личностные ресурсы, психологическая поддержка, диалог, личность педагога.

*Abstract.* In the article the description of the author's psychology-pedagogical concept of training the adults to a healthy behavior is given. The urgency of the suggested concept of training the adults to a healthy behavior is directed by the fact that now there is no uniform concept of training the given group, and the training of a healthy behavior is in great demanded by both healthy adults and the adults having problems with their health. At the characteristic of the concept of training some peculiarities of its realization in a real educational process, the role of the organization of training, actual and adapted content of training are marked. In the article special attention is given to a pedagogical dialogue of a teacher and a taught adult, to a personality of a teacher. The effectiveness of the psychology-pedagogical concept of training the adults to a healthy behaviour has been confirmed by the results of experimental research

*Key words:* the training of the adults, a healthy behavior, a free choice, personal resources, psychological support, dialogue, the personality of a teacher.

В настоящее время взрослый человек всё чаще принимает на себя «роль» обучающегося. Эта роль актуализируется либо необходимостью профессиональной подготовки и переподготовки, либо потребностью в расширении своего поведенческого репертуара в ходе социально-психологического тренинга, либо, при наличии проблем со здоровьем, важностью прохождения реабилитационных мероприятий и обучения в школах здоровья, создаваемых

---

\* © Спивак И.М.

для пациентов различных нозологических групп.

До сих пор остаётся актуальным вопрос, поставленный Л.С. Выготским – “чем принципиально отличается обучение взрослых от обучения ребёнка” [3, 18]. В исследованиях последних лет ответу на этот вопрос в отечественной педагогике и психологии начинает уделяться отдельное внимание, особенно в аспекте профессиональной подготовки и переподготовки. Предлагаются андрагогические принципы обучения взрослых [2; 4; 5; 6]. Выявленные исследователями принципы обучения взрослых реализуются, как правило, избирательно в существующих сегодня моделях обучения и переобучения взрослых. Единой психолого-педагогической концепции обучения данной целевой группы не существует.

С другой стороны, актуальным становится обучение новому содержанию – саногенному поведению – как здоровых взрослых, так и имеющих проблемы со здоровьем. Это ставит дополнительные задачи перед психологической наукой: как обеспечить достижение основной цели обучения – изменение индивидуального образа жизни взрослых обучающихся в направлении здоровья, и усвоение ими саногенного поведения. Все вышесказанное определяет **актуальность** выявления психолого-педагогических составляющих обучения взрослых саногенному поведению и приведение их к единой концепции.

Отметим, что статус взрослого человека в настоящее время определяется как статус лица, “достигшего возраста юридического совершеннолетия, с которым связан переход к выполнению особого комплекса социальных ролей в социальном и семейном функционировании” [1].

Под саногенным поведением мы понимаем совокупность действий субъекта саноцентристской направленности, реализуемых им при наличии необходимых личностных ресурсов для обретения более высокого качества жизни и социальных контактов.

Психолого-педагогическая концепция обучения взрослых саногенному поведению

подтвердила свою состоятельность в ходе экспериментального исследования, выполненного нами (под руководством доктора медицинских наук, доцента Лукьянова Владимира Викторовича).

Усвоение саногенного поведения достигается определённой **логикой обучения** взрослых: 1) изменение самовосприятия; 2) становление на путь изменений; 3) целеполагание в сферах жизни, имеющих личностный смысл; 4) актуализация ресурсов собственной личности; 5) принятие на когнитивном и эмоциональном уровне рекомендуемых способов поведения; 6) психологическая поддержка социального окружения; 7) позитивная установка на будущее.

Задача педагога (одна из важнейших) – расширить жизненные цели обучающегося, показать ему позитивные цели для его самовыражения. Для этого педагогу необходимо продемонстрировать обучающемуся, что роль, в которой тот оказался, – не единственная, и существуют другие социальные роли, связанные с разными областями его жизни. Вместе с тем, обучающемуся важно предоставлять свободный выбор. Педагог предлагает обучающемуся рекомендации на основе научных данных, касающиеся здорового образа жизни и саногенного поведения, информирует о возможных последствиях принятого решения. Выбор, сделанный обучающимся самостоятельно, способствует принятию им эффективного поведения как «руководства к действию». Формулирование обучающимся собственных целей (они могут быть связаны с различными сферами его жизни – работой, семьёй, здоровьем, досугом) позволяет ему осознать свои потребности и наметить действия для достижения поставленных целей.

Не менее важно формировать у обучающихся позитивное эмоциональное отношение к рекомендуемому саногенному поведению. Решение этой задачи достигается: а) предоставлением свободы обучающемуся следовать / не следовать конкретному поведению с информированием его о последствиях собственного выбора; б) доброжелательной

обстановкой в группе; в) целенаправленной работой по изменению эмоционального отношения к значимому для обучающихся поведению. Позитивные эмоции, связанные с личностью педагога и процессом обучения в целом, помогают обучающемуся легче принять рекомендации и следовать новому саногенному поведению.

Саногенное поведение обучающегося связано с развитием его личностных ресурсов (активности, волевой регуляции, саногенных психических состояний и проч.) и наличием широкой психологической поддержки со стороны социального окружения (семьи, друзей, коллег по работе, педагогов, группы). Особая роль в социальной поддержке уделяется семье и группе.

Психолого-педагогическая концепция обучения взрослых саногенному поведению имеет, таким образом, следующие особенности: 1) свобода выбора обучающегося следовать / не следовать рекомендациям специалистов с информированием его о последствиях собственного выбора и ответственности за него; 2) положительные эмоции, сопровождающие обучающегося в ходе занятия; 3) постановка обучающимся собственной цели, которая может не совпадать с целью обучения; 4) развитие личностных качеств обучающегося, необходимых ему для следования саногенному поведению; 5) психологическая поддержка обучающегося со стороны педагогов и группы, в которой он обучается.

Успешная реализация описываемой концепции зависит от организационной стороны обучения. Известно, что важным условием эффективности межличностного взаимодействия в малой группе является оптимальный подбор обучающихся в группу. Обычно численность слушателей группы варьируется от 5 (6) до 12 человек и зависит от возраста и состояния здоровья обучающихся. По составу группы благоприятное влияние оказывает гетерогенность группы. Положительное значение имеет гетерогенность по полу. Закрытая группа создаёт лучшие условия для построения общения, чем открытая.

Пространственная организация участников группового взаимодействия предполагает расположение лицом друг к другу, кругом или полукругом, что нивелирует статусное неравенство членов группы и создаёт доверительную атмосферу.

Как отмечалось, групповая форма является основной формой обучения саногенному поведению и более эффективна при работе со взрослыми обучающимися, по сравнению с индивидуальным обучением, которому, однако, может отдаваться предпочтение при обучении взрослых, имеющих трудности со здоровьем, беременных женщин и в некоторых других исключительных ситуациях. Групповая поддержка рассматривается как дополнительный ресурс, позволяющий слушателю группы скорректировать свой образ жизни в направлении здоровья.

От усилий, которые затратил обучающийся для попадания в группу, зависит продуктивность её работы в целом. Эти усилия должны быть значительными. Зачисление претендентов в группу обучающихся важно организовывать на конкурсной и/или платной основе.

Другим важным организационным фактором, повышающим эффективность обучения, является дефицит времени, который позволяет слушателям быстрее освободиться от влияния защитных механизмов, ускорить и улучшить результаты обучения. Помимо указанного, эффективность обучения взрослых саногенному поведению связана с его продолжительностью и считается удовлетворительной в случае, если оно длится не менее 15 часов.

Успех реализации данной концепции связан с **подбором содержания обучения**, которое должно обеспечивать достижение цели обучения – усвоение саногенного поведения. При этом усвоение обучающимися саногенного поведения означает не только усвоение ими знаний, умений и навыков, как вести себя *саногенно*, но также развитие необходимых для следования саногенному поведению личностных качеств (на основе осознания собственных возможностей и ограничений)

и обретение более высокого качества жизни и социальных контактов. К содержанию обучения нами предъявляются два основных требования: оно должно быть актуальным для обучающихся и адаптированным в соответствии с социально-демографическими признаками группы взрослых обучающихся.

Структура каждого занятия при обучении взрослых саногенному поведению является единой. Оно начинается с приветствия, проверки домашнего задания, установления возможных причин его невыполнения, рекомендаций по исправлению ситуации. Затем кратко обсуждается основное содержание предыдущей темы, даются ответы на возникающие вопросы. Далее формулируется тема очередного занятия, обращается внимание слушателей на ключевые слова темы для акцентирования внимания на важном материале и лучшего его запоминания. В конце занятия подводятся его итоги, педагоги отвечают на возникающие вопросы, слушателям даётся домашнее задание.

Важное внимание при обучении взрослых уделяется отработке практических умений. Они отрабатываются на занятиях при выполнении заданий и упражнений, в ходе тренингов и ролевых игр, также при выполнении домашних заданий.

Следует отметить и другие особенности реализации обучения взрослых саногенному поведению. Теоретический аспект темы занятия раскрывается через информирование. Информация при обучении излагается доступным для слушателей языком. Педагоги обращают внимание на то, чтобы содержание занятий отвечало актуальным запросам обучающихся. Их ожидания относительно обучения диагностируются в ходе беседы на первом занятии. Кроме этого, учитывается качественный состав слушателей группы (соотношение мужчин и женщин, возраст обучающихся, этнический состав). Качественные показатели группы определяют вербальное и невербальное поведение педагогов: используемую лексику, темп и громкость речи, размер букв при письме на доске и др.

Таким образом, содержание обучения и способ его подачи адаптируются в соответствии с социально-демографическими особенностями группы обучающихся.

Преобразование личности обучающегося, необходимое для усвоения им саногенного поведения, требует применения активных методов обучения. Среди них – обсуждение важных для обучающегося вопросов, ролевые игры, тренинговые упражнения и др. Активные методы обучения в сочетании с диалогическим методом важны для эмоционального и когнитивного включения обучающегося в учебный процесс, получения оперативной обратной связи. Использование при обучении преимущественно диалога (беседы) позволяет также выстраивать партнёрские отношения между педагогом и обучающимся.

Личностный подход и создание педагогом атмосферы толерантности в группе позволяет дополнительно воссоздать терапевтические отношения (по К. Роджерсу). Педагог может способствовать развитию демократичных, партнёрских взаимоотношений с группой; достичь сотрудничества и сотворчества, будучи терпимым, непредубеждённым в оценках личности каждого обучающегося, т. е. будучи толерантным к образу его мыслей, чувствам и действиям (за исключением тех из них, которые ведут к насилию, религиозной и национальной вражде!).

Групповая форма организации занятий, ведение занятий преимущественно в форме беседы, отношение к обучающемуся как к личности, безоценочное восприятие и понимание личности пациента – те условия, которые позволяют существенно повысить эффективность педагогического общения и способствовать усвоению саногенного поведения.

Обучение взрослого обучающегося и построение с ним субъект-субъектных отношений предполагает разделение ответственности между педагогом и обучающимся. Значительная роль в этом процессе отводится личности педагога. Важно, чтобы он был личностно зрелым, имел чувство юмора,

высокий уровень толерантности и развитые коммуникативные умения.

Завершая описание психолого-педагогической концепции обучения взрослых саногенному поведению, можно сделать **выводы**:

1. Эффективность обучения взрослых саногенному поведению достигается оптимизацией организационного аспекта обучения, соблюдением требований к отбору содержания обучения, качеством реализации процесса обучения.

2. Организация обучения взрослых саногенному поведению является оптимальной при групповой форме проведения занятий, размере группы обучающихся 5-12 человек, зачислении претендентов в группу обучающихся на конкурсной и/или платной основе, закрытом принципе организации группы, гетерогенности группы по составу, дефиците времени для обучения, общей продолжительности обучения не менее 15 часов, пространственной организации участников группового взаимодействия лицом друг к другу, кругом или полукругом.

3. Содержание обучения взрослых саногенному поведению включает знания, умения, навыки, личностные качества, высокое качество жизни и социальных контактов обучающихся. Содержание обучения должно быть адаптированным и актуальным. При отборе содержания обучения и способа его передачи аудитории педагогу важно учитывать возраст обучающихся, культурно-образовательный уровень, социальный и гендерный состав группы.

4. Усвоение саногенного поведения достигается определённой последовательностью обучения взрослых: 1) изменение самовос-

приятия; 2) становление на путь изменений; 3) целеполагание в сферах жизни, имеющих личностный смысл; 4) актуализация ресурсов собственной личности; 5) принятие на когнитивном и эмоциональном уровне рекомендуемых способов поведения; 6) психологическая поддержка социального окружения; 7) позитивная установка на будущее.

5. Эффективности обучения взрослых саногенному поведению способствуют диалог, партнёрские отношения, психологический комфорт, активные методы обучения, реализуемые педагогом в ходе учебного процесса, также коммуникативная компетентность педагога.

Построение обучения взрослых на основе описываемой концепции повышает эффективность усвоения обучающимися саногенного поведения.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Василькова Т.А. Основы андрагогики: Учеб. пособие. – М., 2009. – 256 с.
2. Вербицкий А.А., Чернявская А.Г. Менеджер в роли учителя: материалы к курсу “Психология и педагогика”. 3-е изд., стер. – Жуковский, 2001. – 102 с.
3. Выготский Л.С. Проблема обучения и умственного развития в школьном возрасте / Теории учения. Хрестоматия. Часть 1. Отечественные теории учения / Под ред. Н.Ф. Талызиной, И.А. Володарской. – М., 1996. – С. 6-20.
4. Зимняя И.А. Педагогическая психология: Учебник для вузов. – М., 1999. – 384 с.
5. Змеёв С.И. Андрагогика: основы теории, истории и технологии обучения взрослых. – М., 2007. – 272 с.
6. Кривошеев В.Т. Социально-профессиональная адаптация безработных: Учебное пособие. – Саратов, 2002. – 139 с.