

способность к рефлексии своих коммуникативных качеств и речевых умений с целью их развития и совершенствования.

Список использованных источников

1. *Выготский, Л. С.* Мышление и речь. Психологические исследования / Л. С. Выготский. – М.: Лабиринт, 1996. – 416 с.
2. *Головин, Б. Н.* Основы культуры речи: учеб. для вузов по спец. «Рус. яз. и лит.». – 2-е изд., испр. – М.: Высш. шк., 1988. – 320 с.
3. *Ахатова, З. К.* Профессионально важные личностные качества учителя-филолога / З. К. Ахатова // Вестник Бурятского гос. ун-та. – № 4. – 2007. – С. 237–240.
4. *Ширяев, Е. Н.* Что такое культура речи / Е. Н. Ширяев // Мы сохраним тебя, русская речь. – М.: Наука, 1995. – С. 9–10.
5. *Введенская, Л. А.* Риторика и культура речи / Л. А. Введенская, Л. Г. Павлова. – 12-е изд. стер. – Ростов на/Д.: Феникс, 2012. – 537 с.
6. *Соколова, В. В.* Культура речи и культура общения / В. В. Соколова. – М.: Просвещение, 1995. – 192 с.
7. *Азимов, Э. Г.* Новый словарь методических терминов и понятий (теория и практика обучения языкам) / Э. Г. Азимов, А. Н. Щукин. – М.: ИКАР, 2009. – 448 с.
8. *Ясвин, В. А.* Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В. А. Ясвин. – М.: Смысл, 2001. – 365 с.
9. *Ладыженская, Т. А.* Устная речь как средство и предмет обучения: учебное пособие для студентов / Т. А. Ладыженская. – 2-е изд., перераб. – М.: Флинта: Наука, 1998. – 136 с.

(Дата подачи: 24.02.2021 г.)

А. В. Галецкий

Республиканский институт высшей школы, Минск

A. V. Galetski

National Institute for Higher Education, Minsk

УДК 159.99 (ГРНТИ 15.21.45)

ДИАЛЕКТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ В ТЕХНОЛОГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

DIALECTIC THINKING IN THE TECHNOLOGY OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF THE DEVELOPMENT OF THE SKILLS OF CONSCIOUS SELF-REGULATION OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

В статье рассматривается возможность применения принципов диалектического мышления в технологии психологического сопровождения развития навыков осознанной

саморегуляции студентов УВО, обосновывается значимость диалектического мышления как фактора развития зрелой личности.

Ключевые слова: диалектическое мышление; саморегуляция; когнитивная зрелость; диалектический рост.

The article presents the possibility of applying the principles of dialectical thinking in the technology of psychological support for the development of the skills of conscious self-regulation of students of high school, substantiates the importance of dialectical thinking as a factor in the development of an adult personality.

Keywords: dialectical thinking; self-regulation; cognitive maturity; dialectical growth.

Каждая теория функционирования личности основывается на определенных философских воззрениях. За последние 150 лет диалектическая ориентация вошла во все естественные и социальные науки: как мировоззрение диалектика сегодня фигурирует в теориях развития науки (Кун, 1970), биологической эволюции (Левинс и Левонтин, 1985), сексуальных отношений (Файрстоун, 1970), теории развития мышления взрослых (Бессечес, 1984), методологии научных исследований в системе высшего образования (Берков, 2015; Веракса, 2019), когнитивно-поведенческой психотерапии (Линехан, 1993). В психологии наблюдался и продолжает существовать устойчивый интерес к применению диалектики (Веракса, 2019).

Диалектическое мышление как интеллектуальная традиция (Гегель, Маркс, Энгельс, Оллман, Унгер, Косок, Гаулд, Дарвин, Фон Берталанфи, Пиаже, Кун, Ригель, Бессечес) представляет собой альтернативу универсалистскому формальному и релятивистскому мышлению, являясь «золотой серединой» процесса поиска и создания порядка в мире. Навыки диалектического мышления являются важным аспектом когнитивной зрелости личности (Ригель, 1975; Бессечес, 1984) и фактором личностной зрелости, позволяя индивиду интегрировать идеальное и реальное, выйти за рамки формально-логического типа анализа, утверждая активный и практический характер знания, обнаруживая постоянные объективные взаимосвязи, выявляя, устраняя и интегрируя противоречия или источники кризиса, относясь к ним как к факторам развивающего преобразования и, увеличивая количество перспектив в качестве универсалистского подхода, адекватно воспринимать окружающую его действительность, принимая адекватные решения (Ильин, 2012).

Развиваясь после стадии формальных операций (Бессечес, 1984), диалектическое мышление подразумевает конструирование более объемлющих и более адекватных когнитивных карт реальности (Коржибски, 1950), являясь фундаментальной характеристикой динамики развития и фактором, преобразующим сознание индивида, позволяя ему стать автором собственной жизни, решая самые разные жизненные проблемы, включая проблемы веры, смысла жизни, ценностей и др., выступая не только особой формой

философского размышления, но и способом наиболее конструктивного решения конкретных жизненных проблем.

Система высшего образования является важнейшим контекстом развития взрослой личности. Специалисты, воспитанные на общечеловеческих, гуманистических традициях, обладающие научно-материалистическим мировоззрением, быстро принимают разумные решения и лучше формулируют идеи – именно поэтому философия была обязательной учебной дисциплиной в высших учебных заведениях СССР [1; с. 72]. Являясь когнитивно-психологическим явлением (Бессечес, 1984) и будучи описанным в терминах психологии развития, когнитивной психологии и прикладных коррекционных когнитивно-поведенческих методик, диалектическое мышление может быть реализовано в системе высшего образования в качестве метакогнитивной стратегии саморегулируемого обучения.

Эмоции и поведение человека в значительной степени обусловлены тем, как он конструирует мир (Beck, 1997; Ellis, 2001). Многочисленные исследования (Beck, 1976; Lazarus, 1966; Meichenbaum, 1977; Mahoney, 1974; Goldfried, Davidson, 1976; Kazdin, Wilson, 1978) показывают решающую роль когнитивных факторов в смягчении тревоги и депрессии, а также решающую роль такого когнитивного фактора как негативное конструирование реальности в самых разных проблемах личности: эмоциональных, поведенческих, мотивационных, организационных, ценностных и мн.др. К тому же, типичные характеристики депрессивного мышления являются аналогичными особенностям детского мышления, описанным Пиаже, а такие проблемы как социальная тревожность, депрессия, сниженная мотивация, прокрастинация, избегание неудач и др. эффективно корректируются путем развития навыка когнитивной реструктуризации (Beck, 1997). Таким образом, навык диалектического мышления может выступать в качестве механизма эмоциональной саморегуляции во время дистресса, а диалектические принципы могут быть использованы в качестве инструмента психокоррекции, подразумевая многовариантность и нестабильность в организованных системах и готовя индивида к эффективному существованию в состоянии сложнорешаемых проблем и высокой неопределенности. Будучи осмыслена как источник возможностей для развития, преобразований и самосовершенствования, эта нестабильность является отправной точкой для равновесия между понятием как вызов фрустрацией и описанием проблемы и поиском ее решения.

Предлагаемая нами технология психологического сопровождения развития навыков осознанной саморегуляции студентов учреждений высшего образования опирается на диалектические принципы развития, всеобщей связи, детерминизма, противоречивости, количественно-качественного развития бытия, преемственности, необходимости и др. Делая акцент на взаимосвязанности и целостности явлений, диалектический подход к развитию

осознанной саморегуляции студентов предполагает системный взгляд на действительность, когда одна вещь приобретает свои свойства во взаимоотношениях с другой, и свойства обеих развиваются в результате их интерпретации (Левинс и Левонтин, 1985).

Диалектичность нашей технологии заключается в обучении студентов навыку поиска оптимальной линии поведения с помощью сопоставления различных (иногда противоречивых) взглядов и мнений (по диалектической схеме «тезис-антитезис-синтез»), развитию навыка выдерживания и интеграции противоречий, устранения внутренних конфликтов, развития навыка переносимости неопределенности и амбивалентности, навыка взгляда на ситуации одновременно с нескольких точек зрения, взвешивать все «за» и «против», а затем выбора того взгляда на проблему, который позволит вести себя наиболее благоприятным образом (табл. 1). Это было отражено во всех четырех блоках нашей технологии: «когнитивная саморегуляция», «эмоциональная саморегуляция», «поведенческая саморегуляция», «смыслоценностная саморегуляция».

Таблица 1

Пример упражнения

Проблема. Что происходит: Не успеваю сдать реферат в срок.
Почему это происходит: Я гулял все это время с девушкой, такая погода хорошая, а она такая красивая, пропустил все сроки и поздно спохватился.
Негативные мысли: Я не справляюсь с заданием, и поджигают все сроки, это кошмар, я все завалю. Придется идти работать официантом в МакДональдс.
Что они означают для меня: Я неудачник, дурак, учеба – это не мое.
Что я чувствую с связи с этим: Ужас, панику, злость на себя.
С чего я решил, что это так? Опыт, в результате которого я решил, что эта мысль правдива: 1. Бабушка всегда говорила, что я дуралей. 2. Мне действительно трудно даются многие предметы, у меня проблемы с концентрацией внимания.
Есть ли аргументы, говорящие об обратном? Когда я усидчив и правильно распределяю время, все хорошо. А по некоторым предметам у меня вообще высокий балл! А еще я прочел всего «Улисса»! И толстенную книгу Саполюски!
Суд над мыслью: 1. Чем эта мысль помогает мне сейчас? 1. Да ничем, только пугает и силы отнимает. 2. Чем эта мысль вредит мне? 2. Пугает и парализует меня.

Какой будет моя новая мысль по этому поводу: Ай-яй-яй, я конечно раздолбай, но не дуралей. Произошедшее говорит скорее о моей несобранности и неогранизованности, но не о моих умственных способностях.
Какой вывод я могу сделать для себя в этой ситуации: Нужно быть более организованным в следующий раз. Первым делом – самолеты.
Какие есть варианты повести себя в этой ситуации? К каким позитивным и негативным последствиям это может привести? 1. Можно забить на все, и тогда точно придется идти работать продавцом. 2. Можно мобилизоваться и попытаться, сделав все возможное, авось получится. Если я попробую решить все сейчас, я могу успеть, по крайней мере попытаться, тогда у меня не будет проблем в этом семестре, и я смогу хорошо закончить институт. 3. Можно попробовать договориться с преподавателем, чтобы сдать реферат чуть попозже. 4. Можно конечно купить реферат, но тогда я точно перестану себя уважать. 5. Можно попросить помощи у друга, он классно шарит в этой теме.
Как было бы наиболее полезно отнестись к этой ситуации? Как к неизбежности, как к вызову.
Что я могу сделать для решения проблемы прямо сейчас: 1. Позвонить преподавателю. 2. Позвонить другу и попросить о помощи. 3. Составить план реферата и начать его написание.
Что я чувствую сейчас: Некоторое облегчение. По крайней мере, я готов попробовать.

Диалектические стратегии направлены на создание творческого напряжения и его оптимизацию между противоположными паттернами мышления, эмоциями, ценностями как внутри индивида, так и в системе «индивид-социум», способствуя разрешению задач на все более высоких уровнях функциональности и эффективности. Такими техниками являются техники оспаривания и диспутирования автоматических когниций студента, ведущих к снижению его эффективности, открытия новых возможностей поведения путем поиска и формирования меню расширенного поведенческого репертуара (100 спартанцев), предложение самостоятельного поиска студентом альтернативных способов мышления (7 авторитетов), не привязываясь ни к одному из диалектических полюсов, а рефлексирова все одновременно, тренируя когнитивную и поведенческую гибкость и за счет этого формируя все большую устойчивость, переходя от модели мышления «или/или» к «и/и» и добиваясь синтеза противоположностей, превосходя мышление в полярных терминах, улавливая разнообразие мнений, решений и приходя к принятию ответственности как к непрерывной безостановочной деятель-

ности, в которой индивид выражает свой образ жизни, двигаясь от дуализма к множественности, затем к релятивизму, и затем к диалектическому мышлению (Перри, 1970). Моделирование диалектического мышления в тренинге навыков осознанной саморегуляции происходит путем предложения возможности синтеза противоположностей как основы для решения проблем, акцентируя важность социальных взаимоотношений в личной реализации.

Формально-операциональное мышление, которое развивается у индивидов в раннем юношеском возрасте и считается универсально адекватной когнитивной структурой, чревато формальными когнитивными ошибками (Линехан, 1993) на стыке умственных логических операций и общей семантики (Диджузеппе, Дойл, Драйден, Бакс, 2014). Блок когнитивной саморегуляции направлен на выявление и устранение проблемных паттернов мышления студентов, среди которых наиболее распространенными являются:

Произвольные умозаключения, основанные на недостаточных или противоречивых данных.

Чрезмерное, неоправданное обобщение (сверхгенерализация).

Преувеличение значимости или смысла событий.

Неадекватное приписывание себе всей вины или ответственности за событие, ведущее к самоосуждающей руминации или поведенческому ступору.

Неадекватное приписывание другим всей вины или ответственности за событие.

Навешивание ярлыков, распространяя свойство частного на общее.

Катастрофизация происходящего или ожидание катастрофы.

Пессимистические прогнозы будущего.

Диалектическая направленность тренинга развития осознанной саморегуляции означает приведение студента к более сбалансированным и интегрированным реакциям на жизненные ситуации, разрешая диалектические противоречия между:

- развитием навыков и принятием собственных чувств;
- решением проблем и их принятием;
- регуляцией и переносимостью аффекта;
- самоэффективностью и возможностью поиска помощи;
- независимостью и обусловленностью;
- эмоциональным самоконтролем и эмоциональной терпимостью;
- наблюдением и участием;
- потребностью в других и помощью другим людям;
- направленностью на себя и направленностью на других;
- размышлением и действием.

Понимая развитие личности как развитие системы конструирования знания, приучая индивида двигаться в мышлении по принципу «тезис – антитезис – синтез» на материалистическом, конкретно-бытовом уровне,

используя бланки когнитивной реструктуризации для решения конкретных практических проблем и понимая навык рационального мышления как преобразующий и развивающий, психолог-фасилитатор и педагог-модератор развивают у студентов способность к реконструированию концепции мира, то есть коррекции своих когнитивных карт реальности как динамичного процесса, и пониманию проблем как задач, требующих решения, когда любой кризис воспринимается как вызов для развития.

Блок эмоциональной саморегуляции развивает у студентов навык нахождения диалектического баланса между когнитивным и эмоциональным компонентами, позволяя им находить истину не формальным путем, а в постоянном сочетании логики и непосредственного эмоционального опыта.

Диалектическое понятие о единстве, заложенное в блок «смыслоценностной регуляции» (табл. 2), подразумевает, что изоляция, чувство отчужденности человека от коллективных ценностей, ощущение потери контакта с окружающими представляют собой «диалектический сбой» (Линехан, 1993), происходящий с индивидом в результате установления им противопоставления «Я-другие», который может привести личность к аномическому суициду (Дюркгейм, 1951), при котором отчуждение индивида от коллективных ценностей человечества является смертельным. Посредством диалектической стратегии синтеза и преодоления противоречий может быть достигнуто понимание парадокса, состоящего в том, что человек может отличаться от других, будучи частью целого, находя жизненный баланс индивидуальных и коллективных ценностей на пути к наивысшим формам своей реализации.

Таблица 2

Личное и социальное влияние для моей жизненной цели

1. На какие более глобальные вещи может повлиять достижение мною моей цели?
2. Как изменит достижение моей цели мое отношение к себе?
3. Как достижение моей цели может повлиять на другие сферы моей жизни впоследствии?
4. Как достижение моей цели повлияет на то, как другие люди будут относиться ко мне?
5. Как достижение моей цели может повлиять на людей в моем окружении?
6. Какие глобальные социальные позитивные последствия может иметь достижение мною моей цели?

Говоря о совокупном индивидуализме (Сэмпсон, 1988), характеризующем большинство сообществ как в историческом, так и в кросс-культурном плане, диалектический подход способен решать проблемы и кризисы сту-

дентов, связанных с поиском и обретением собственной социальной и профессиональной идентичности, устранять конфликты и противоречия между их индивидуальным и социальным «Я», из интеграции которых будет развиваться новый поведенческий репертуар, опираясь на принципы полярности и непрерывного изменения в условиях постоянного напряжения, отвечающего за непрерывный «диалектический рост».

Диалектическое равновесие, к которому должен стремиться педагог и психолог, заключается в устранении диалектических дилемм студента и осуществляется благодаря диалектическому балансу непоколебимой устойчивости и сострадательной гибкости, опеки и доброжелательной требовательности, ориентации на изменение и ориентации на принятие (Линехан, 1993), развивая у студентов способность преодолевать противоречия, воспринимать мир как сложное и многообразное явление, соблюдать баланс принятия и изменения, принимать противоречивые идеи и мнения, объединять их и генерализировать на новые ситуации, нормально относиться к постоянным переменам, анализировать полярные точки зрения и рефлексировать факторы, мешающие принять истину, эффективно разрешать кризис, поддерживая его самопреобразование и способствуя росту его самоконтроля и самоорганизации.

Постепенно ставшая научно-практическим мейнстримом, диалектика, осмысляемая в качестве идеи развития, означает непрерывное изменение посредством использования противоречий – и в этом и заключается сущность жизни. Вовлекая студента в диалог с преподавателем, однокурсниками или с самим собой, с целью обеспечить движение, диалектическое обучение способно ориентировать учащихся на постоянный поиск и конструирование истины.

Список использованных источников

1. Берков, В. Ф. Модернизация системы образования в республике Беларусь: вопрос остается открытым. Социология: научно-теоретический журнал / Белорусский государственный университет. – 2016. – № 4. – С. 69–73.
2. Бессечес, М. Диалектическое мышление и развитие взрослых / М. Бессечес. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. – 568 с.
3. Веракса, Н. Е. Диалектическое мышление / Н. Е. Веракса. – Уфа: Вагант, 2006. – 212 с.
4. Веракса, Н. Е. Модель позиционного обучения студентов / Н. Е. Веракса // Вопросы психологии. – 1994. – № 3. – С. 122–129.
5. Веракса, Н. Е. Диалектическое мышление и творчество / Н. Е. Веракса // Вопросы психологии. – 1990. – № 4. – С. 5–14.
6. Рационально-эмотивно-поведенческая терапия / Р. Диджузеппе [и др.]. – СПб.: Питер, 2021. – 480 с.

7. Дьяков, Д. Г. Практики осознанности в развитии когнитивной сферы: оценка краткосрочной эффективности программы Mindfulness-Based Cognitive Therapy / Д. Г. Дьяков, А. И. Слонова // Консультативная психология и психотерапия. – 2019. – Т. 27. – № 1. – С. 30–47.

8. Журавков, М. А. Задачи общенациональной значимости. О развитии системы образования в Республике Беларусь (начало) / М. А. Журавков // Белорусская думка. – 2016. – № 2. – С. 3–11.

9. Журавков, М. А. Задачи общенациональной значимости. О развитии системы образования в Республике Беларусь (окончание) / М. А. Журавков // Белорусская думка. – 2016. – № 3. – С. 9–17.

10. Лайнен, М. М. Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности / М. М. Лайнен. – М.: ООО «И. Д. Вильямс», 2018. – 592 с.

11. Лайнен, М. М. Руководство по тренингу навыков при терапии пограничного расстройства личности / М. М. Лайнен. – М.: Вильямс, 2018. – 336 с.

12. Моросанова, В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В. И. Моросанова. – М.: Наука, 2001. – 192 с.

13. Холмогорова, А. Б. Когнитивная психотерапия и перспективы ее развития в России / А. Б. Холмогорова // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – № 4. – Р. 6–17.

14. Хуторской, А. В. Образование, сообразное человеку: технология выращивания ценностей и целей / А. В. Хуторской // Народное образование. – 2014. – № 4. – С. 153–159.

(Дата подачи: 26.02.2021 г.)

А. А. Галяс, Н. И. Олифирович

Белорусский государственный педагогический университет
имени М. Танка, Минск

A. A. Galyas, N. I. Olifirovich

Belorussian State Pedagogical University named after M. Tank, Minsk

УДК 316.472

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ПАРТНЕРОВ, ЖИВУЩИХ В ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫХ БРАКАХ И В СОЖИТЕЛЬСТВЕ

INTERPERSONAL RELATIONSHIPS OF PARTNERS LIVING IN REGISTERED AND UNREGISTERED MARRIAGES

Статья посвящена анализу результатов эмпирического исследования представлений о себе, партнере и сексуальных отношениях в зарегистрированных браках и сожительстве. Полученные результаты позволяют получить информацию о различиях в межличностном восприятии партнеров в зарегистрированных и незарегистрированных союзах и депатологизировать сожительство.