

ОСОБЛИВОСТІ ВНУТРІШНЬОГО ДІАЛОГУ ЯК САНОГЕННОГО СПОСОБУ АУТОКОМУНІКАЦІЇ

УДК 159.9

ОСАДЬКО О.Ю.

канд.психол.наук, доцент, старший науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, м. Київ

Стаття присвячена дослідженню таких способів аутокомунікації, що сприяють становленню фізичного, психічного і соціального благополуччя особистості. Автор виокремлює два наукових підходи до трактовки поняття «внутрішній діалог»: як змістового принципу перебігу аутокомунікації і як способу взаємодії між суперечливими Я-позиціями особистості. Представлені в статті результати теоретичного дослідження підтверджують висунуту про те, що діалогічний спосіб аутокомунікації сприяє саногенезу особистості.

Ключові слова: аутокомунікація, внутрішній діалог, діалогічний спосіб взаємодії Я-позицій, психологічне благополуччя, саногенний потенціал особистості

ОСОБЕННОСТИ ВНУТРЕННЕГО ДИАЛОГА КАК САНОГЕННОГО СПОСОБА АУТОКОММУНИКАЦИИ

Статья посвящена исследованию таких способов аутокоммуникации, которые способствуют становлению физического, психического и социального благополучия личности. Автор разводит два научных подхода к трактовке понятия «внутренний диалог»: как содержательного принципа протекания аутокоммуникации и как способа взаимодействия между противоречащими Я-позициями личности. Представленные в статье результаты теоретического исследования подтверждают выдвинутую гипотезу о том, что диалогический способ аутокоммуникации способствует саногенезу личности.

Ключевые слова: аутокоммуникация, внутренний диалог, диалогический способ взаимодействия Я-позиций, психологическое благополучие, саногенный потенциал личности

Актуальність дослідження саногенних способів аутокомунікації особистості визначається як соціальним запитом щодо збереження біо-психо-соціального здоров'я громадян, так і задачами розвитку наукового знання про соціально-психологічні закономірності становлення саногенного потенціалу особистості. Здатність людини обирати такі способи розв'язанні життєвих завдань, що сприяють зміцненню її фізичного, психічного і соціального благополуччя¹ визначається притаманними їй способами взаємодії зі світом. Процес аутокомунікації є як інтраперсональним планом відображення цієї взаємодії, так і простором породження особистісних смислів, що визначають життєві вибо-

¹ «Саногенний потенціал особистості» визначається нами як здатність людини обирати такі способи розв'язання життєвих задач взаємодії зі світом, що сприяють становленню її біо-психо-соціального здоров'я

ри людини². Виявлення саногенних способів особистісної аутокомунікації створює перспективи не тільки для досліджень саногенного потенціалу особистості, а і для створення дієвих методів психологічної допомоги людині у розвитку її фізичного, психічного і соціального благополуччя.

Наукові дослідження феномену аутокомунікації розкривають онтологічну природу і функції цього феномену (Бахтін, 1997; Брушлінський, 1996; Виготський, 2003; Орлов, 2002; Столін, 1983; Улибіна, 2001; Хараш, 2000), визначають його провідну роль у процесах мислення (Абульханова-Славська, 1983; Біблер, 1990; Виготський, 2005; Кучинський, 1988; Піаже, 1973), у становленні системи життєвої компетентності особистості (комунікативної, рефлексивної, самопізнавальної тощо) та у забезпеченні зв'язності, узгодженості і цілісності особистості (Маслоу, 2004; Роджерс, 1994; Шибутані, 1998). Низка авторів відзначають вплив якості внутрішньої «співбесіди» на життєстійкість людини, на її опірність травматичним стресам і здатність мобілізуватися для подолання труднощів (Аршава, 2009; Єлізаров, 2009; Носенко, 2009; Старовойтенко, 2007; Флоренська, 1993). Вивчення психологічних особливостей аутокомунікації здійснюється в контексті виявлення: її рольової структури (Орлов, 2002; Рягузова, 2012), форм (Кучинський, 1988), рівнів (Величковський, 2006; Кабрін, 2005), засобів (Вокейт, 1994), тематичних напрямків (Мацута, 2011). Однак попри те, що більшість дослідників відзначають наявність зв'язку між характером внутрішнього діалогу і здоров'ям особистості, спеціальних досліджень саногенності способів аутокомунікації майже не проводилось.

Метою нашого дослідження є виявлення тих особливостей аутокомунікації, що є ознаками і умовами розвитку саногенного потенціалу особистості - її здатності до повноцінного Діалогу з собою і світом.

Задачі, розв'язання яких визначало організацію дослідження:

1. Вивчити наукові напрацювання в області досліджень психологічної природи аутокомунікації та її ролі в повноцінному розвитку особистості.

2. Здійснити теоретико-методологічний аналіз співвідношення наукових понять «діалог», «внутрішній діалог» і «аутокомунікація».

3. Виявити особливості внутрішнього діалогу як саногенного способу аутокомунікації

² Під «життєвим вибором», в даному контексті, розуміється вибір людиною певного способу розв'язання життєвих задач будь-якої масштабності

Роль аутокомунікації у функціонуванні і розвитку особистості визначається тим, що вона опосередковує взаємодії людини зі світом і є процесом, в якому особистість відкриває свої смисли, визначає і творить саму себе. Аутокомунікація, що первинно є інтеріоризованою формою соціальних комунікацій, стає постійним простором функціонування особистості. «Внутрішня розмова не припиняється ніколи, навіть якщо людина приречена на поконвічну самотність, вона відтворюватиме соціальну структуру стосунків всередині себе» [6; с.46]. З моменту народження людина творить і вдосконалює свій життєвий світ, який і є простором аутокомунікації.

Ідеї єдності людини і світу, на яких ґрунтується сучасна постнекласична психологія, надають ще більшого значення процесу аутокомунікації, простір якої розглядається як такий, що конститує і людину і її середовище. Цей особливий простір аутокомунікації досліджується в концепціях «смыслового поля» (Виготський, 1984), суб'єктивного простору (Узнадзе, 1998), конструювання світів (Асмолов, 1996), багатовимірного світу (О.Н.Леонтьев, 1983), життєвого світу (Васильюк, 1984, Титаренко, 2003), суб'єктивної реальності (Слободчиков, 1995), багатовимірного простору життя (Ключко, 2005), комунікативного світу (Кабрін, 2005) і т.п.. З позицій такого методологічного підходу, процес аутокомунікації виступає не просто процесом взаємодії людини з собою, але і процесом взаємодії людини і світу.

Проте, саногенний потенціал особистості, визначається не стільки тим, що вона *СПІЛКУЄТЬСЯ* з собою, а тим – *ЯК* вона спілкується. Згідно нашої **гіпотези**, саногенність аутокомунікації визначається тим способом взаємодії, до якого вдається особистість при обходженні з суперечливими точками зору. Спектр варіацій цих способів поведінки в конфліктних ситуаціях спілкування можна розділити на дві принципово відмінні групи: монологічні та діалогічні. До *монологічних* відносяться способи, орієнтовані на віддання пріоритету одній зі смислових позицій за рахунок відкидання інших (ігнорування, уникання, загладжування, придушення, конфронтація, моралізація, посилення до авторитетів тощо). До *діалогічних* способів можна віднести таку організацію взаємодії між суперечливими точками зору, яка тягнє до розуміння і розвитку всіх наявних позицій з метою просування кожної з них і відкриття того «вищого» смислу, який може всі їх консолідувати без компромісів.

Для того, щоб використання нами терміну «діалог» не викликало непорозуміння, необхідно здійснити розведення принаймні двох значень, в яких це поняття використовується в сучасній психології.

«Діалог» в широкому значенні поняття означає наявність у комунікативному процесі щонайменше двох учасників, між якими відбувається взаємодія. В такому значенні «діалог» розглядається в контексті діалогічної філософії М. Бахтіна і культурно-історичної теорії Л. Виготського про діалог як форму буття особистості і про соціальний генез людини, в яких психіка розуміється як структура принципово діалогічна, що імпліцитно утримує різні форми соціальних зовнішніх діалогів. Якщо розглядати поняття діалог як принцип функціонування свідомості, то будь-яка аутокомунікація є сутнісно «діалогічною». Саме в цьому значенні дослідники використовують поняття «аутокомунікація» і «внутрішній діалог» як синоніми (Бодальов, 2001; Величковський, 2006; Вокейт, 1994; Кучинський, 1988; Мацута, 2011; Орлов, 2002; Рягузова, 2012; Херманс, 2006).

Іншим значенням термін «діалог» наповнюється коли його розглядають як певний *спосіб* організації взаємодії. У такому «вузькому» значенні критерієм діалогічності комунікативного процесу виступає не наявність двох чи більше учасників, а – двох чи більше *повноцінних* точок зору, що не зводяться одна до одної. Специфікою такого «справжнього» або «розвивального» Діалогу є те, що в ньому сторони «не просто обмінюються інформацією, а створюють нові знання» [11; с.102). Суб'єкти справжнього Діалогу (далі –Діалогу) в процесі його перебігу постійно переглядають і заново усвідомлюють свої смислові позиції. Саме можливість розвитку всіх смислових позицій в процесі їх взаємодії вважається критерієм наявності Діалогу, як *способу* зовнішньої або внутрішньої комунікації (Бурлакова, 1996; Солдатова, 2010; Старовойтенко, 2007; Ухтомський, 1973; Флоренська, 1993).

Таким чином, ми цілком розділяємо концепцію діалогічної сутності особистості і визнаємо, що в цьому сенсі будь-яка аутокомунікація, як внутрішня розмова людини з самою собою – є «діалогом». Але в нашому дослідженні термін «Діалог» використовується у більш вузькому значенні – як такий спосіб організації взаємодії (в тому числі і взаємодії Я-позицій самої особистості), що оптимізує усвідомлення, перегляд і вдосконалення смислових конструктів всіх учасників комунікації. В такому «вузькому» розумінні внутрішній Діалог – є одним із способів аутокомунікації.

Представлені в науковій літературі дослідження визначають аутокомунікацію як внутрішню бесіду між уявними співрозмовниками, як діалог, «тріалог» [9], «полілог» [8], «багатоголосся» [14; 15] тощо. Текст бесіди може промовлятися людиною вголос чи подумки [16; 8], з використанням мовленнєвих чи невербальних засобів [9], з різним ступенем усвідомленості процесу вну-

трішньої взаємодії (А.В. Візгіна, Ф. Перлз, Е. Берн, А.В. Россохін, Р. Ассаджіолі, 1997; Ф. Руффлер). Відмічається також, що способи організації аутокомунікації можуть бути *досить далекими від Діалогічного* (Г.М. Кучинський, О.Б. Орлов, О.Т.Соколова, Н.С. Бурлакова).

Виділяються також специфічні функції різних видів монологічного способу аутокомунікації, спільною метою яких є односторонній вплив людини на саму себе: самозаспокоєння, самонавіювання, самооцінка і оцінка інших. Всі ці функції є, безумовно, корисними для збереження відчуття психоемоційного благополуччя особистості, але таке відчуття створюється за рахунок уникання розвитку [10].

Монологічні способи аутокомунікації обслуговують ситуації царювання однієї Я-позиції над усіма іншими, її претензії на володіння істиною останньої інстанції і прагнення налаштувати всіх «інакодумців» на обраний нею шлях. В такій взаємодії може виникати ілюзія одностайності, оскільки інакші Я-позиції утримуються в зародковому стані: їх не чують, не усвідомлюють, не розглядають, і, апріорі – не розвивають. Відповідно, внутрішній смисловий конфлікт консервується (до наступної нагоди), замість того, щоб зіграти свою розвивальну роль у вдосконаленні смислової системи особистості.

В порівнянні з монологічними, діалогічні способи аутокомунікації спрямовані не на підтримання відчуття благополуччя, а на розвиток смислотворчих здібностей особистості, який і фундає становлення її саногенного потенціалу[□]. Розвиток смислотворчих здібностей особистості є неможливим без справжнього Діалогу зі світом (внутрішнім і зовнішнім), як особливої смислопороджувальної реальності (М. М. Бахтін, Л. С. Виготський, Дж. Г. Мід), як механізму особистісної трансформації (А. В. Россохін). Роль Діалогу в розвитку життєвої компетентності особистості добре розкривається в метафорі М. Мерло-Понті й Г. Бейтсона про те, що тільки при біокулярному зорі виникає вимір глибини, який відсутній при монокулярному [цит. за: 7; с.7].

Особливостями діалогічного способу аутокомунікації, як свідчить проведене нами теоретичне дослідження, є така організація комунікативного процесу між суперечливими «Я-позиціями», в якій кожна з них отримує право на розуміння і розвиток. Ці відносно самостійні «голоси» мають не тільки свої точки зору, а і свої історії, спогади (наративи), оскільки виникли в певному досвіді соціальних стосунків людини. Отже усвідомлення і розвиток цих Я-позицій потребує повноцінного розуміння не тільки сутності інших точок зору, але і їхніх глибинних підґрунть (на

якому суб'єктивному досвіді вони ґрунтуються, чим вмотивовані, на уникання чого спрямовані...).

Суб'єктивною основою здійснення означеної «роботи розуміння» є наявність такої метапозиції особистості, яка при організації процесу аутокомунікації керується фасилітаційним установками прийняття, розуміння і розвитку інакших смислових позицій. Завдяки такій організації процесу взаємодії Я-позицій особистості, створюються умови для саморозуміння і саморозвитку: для знаходження певних зв'язків між різними голосами, для впорядкування і структування інтраперсональної варіативності Я-позицій, для створення смислових конструкцій вищого рівня узагальненості. Тобто – для розвитку саногенного потенціалу особистості.

Умовою розвитку фасилітаційної позиції особистості є включення її в такі комунікативні стосунки, в яких людина отримує позитивний досвід діалогічної взаємодії. На відміну від монологічних способів взаємодії, при яких позиція одного з комунікаторів витісняє зміст інакших точок зору, в справжньому Діалозі жодна зі смислових позицій учасників зберігає свою силу і зміст, але отримує імпульс для подальшого розвитку (А.У.Хараш). Такий розвиток переживається людиною як емоційно-значимий прорив у розумінні себе-у-світі, як зростання власної життєвої компетентності. Таке емоційне забарвлення результату Діалогічної взаємодії поступово поширюється і на ставлення людини до Діалогічних способів спілкування (К. Роджерс, К.І. Солдатова, О.Б. Орлов).

Діалогічний спосіб аутокомунікації, що формується на основі досвіду інтерсуб'єктивної взаємодії, є, водночас і умовою реалізації людиною фасилітаційних стосунків з оточенням. Адже фасилітаційні установки особистості, (що складають основу її людиноцентрованої [12], сутнісно-центрованої [9] орієнтованості) мають базуватися на прийнятті цінності інакших смислових позицій як джерел вдосконалення власної моделі світу. А зацікавлене, поважливе ставлення до інакших точок зору інших людей є неможливим без такого ж ставлення до власних Я-позицій. Звідси випливає, що без розвитку саногенних (Діалогічних) способів аутокомунікації, всі намагання людини встановлювати фасилітаційні стосунки з іншими приречені на провал, оскільки вони не базуються на відповідних ціннісних орієнтаціях особистості й можуть бути лише формальними.

Розглянуті вище теоретичні положення й емпіричні факти дають всі підстави стверджувати, що внутрішній Діалог, як специфічний сутнісно-центрований спосіб взаємодії з суперечливими Я-позиціями, є необхідною умовою становлення саногенно-

го потенціалу особистості й розвитку її здібностей створювати фасилітаційні стосунки з оточенням. В свою чергу, Діалогічний спосіб інтерсуб'єктної взаємодії, ініціювати який може лише фасилітаційно-орієнтований комунікатор, стає джерелом додаткових можливостей для вдосконалення смислотворчої системи особистості, яка й лежить в основі її життєздатності.

Висновки

1. Сутнісно (змістовно) аутокомунікація завжди є внутрішнім діалогом, оскільки в ній задіяні щонайменше двоє уявних учасників (інтрапсихічних відображень соціального досвіду, представленого в особистісному хронотопі як значення, смисли, цінності). В такому значенні внутрішній діалог (аутокомунікація) є основною властивістю (базовим механізмом) функціонування-розвитку особистості; він не припиняється навіть тоді, коли всі крім однієї точки зору не усвідомлюються людиною.

2. За способом взаємодії Я-позицій особистості аутокомунікація може бути досить далекою від «справжнього Діалогу», якщо під останнім розуміється такий спосіб взаємодії сторін, в якому зберігається зміст і сила кожної позиції й твориться нове знання. Саме в цьому значенні виділяються монологічні і діалогічні способи аутокомунікації.

3. Справжній Діалог, як спосіб аутокомунікації, є умовою і проявом саногенезу особистості, оскільки базується не на придушенні чи ігноруванні суперечливих Я-позицій, а на розумінні їхніх глибинних підстав і на пошуку нових особистісних смислів більш високого порядку. Саме такий спосіб обходження з внутрішніми протиріччями сприяє повноцінному функціонуванню особистості, як системи смислових ставлень людини до дійсності, що самоспороджується, самоорганізується і саморозвивається.

4. Притаманні людині способи обходження з інакшими смисловими позиціями співрозмовників є подібними як для інтра-так і для інтерсуб'єктної взаємодії. Онтогенетично первинним є опрацювання людиною досвіду міжособистісного спілкування, на основі якого складаються ранні способи аутокомунікації. Вдосконалення індивідуальних способів взаємодії з Іншими з необхідністю потребує розвитку саногенних способів її внутрішнього діалогу.

5. Ефективні практики психологічної допомоги особистості включають задачі розвитку Діалогічних способів аутокомунікації клієнта на основі набуття ним позитивного досвіду фасилітаційного спілкування з терапевтом і актуалізації фасилітаційної метапозиції в організації внутрішньої чи зовнішньої взаємодії. Критерієм вдалої психотерапії виступають, в таких практиках,

прояви орієнтованості особистості на розуміння і розвиток інакших точок зору як у інтра- так і у інтерсуб'єктному спілкуванні.

6. Базовими особливостями саногенного способу аутокомунікації (який і називають справжнім Діалогом) є відкритість особистості для саморозуміння і самодослідження, готовність переглядати і вдосконалювати власну ціннісно-смыслову систему (конгруентність), поважливе і зацікавлене ставлення до інших, навіть протилежних, точок зору (прийняття інакшості і невизначеності), активне прагнення не тільки виявити, але і якнайглибше зрозуміти, прожити, сутнісно відчутти інакші смислові позиції (емпатичне розуміння).

7. Всі названі вище особливості саногенної аутокомунікації є проявами фасилітаційних установок особистості, що визначають ставлення людини до інакших точок зору як до таких, що заслуговують на увагу, повагу і на «роботу розуміння». Цінність інакших точок зору, в рамках такої особистісної установки, визначається не їхньою «правильністю», а тим, що вони містять ресурс для розвитку, для створення нової глибини бачення світу (бінокулярного замість монокулярного). Саме ця комунікативна установка є базовою основою входження людини у справжній (взаєморозвивальний) Діалог з собою і зі світом, а отже і умовою розвитку її саногенного потенціалу

Література

1. Асмолов А.Г. По ту сторону сознания: методологические проблемы неклассической психологии / А. Г. Асмолов. - М.: Смысл, 2002.- 480 с.
2. Бурлакова, Н.С. Внутренний диалог в структуре самосознания и его динамика в процессе психотерапии: Дисс.канд. психологических наук / Н.С. Бурлакова. М., 1996. - 234 с.
3. Дьяконов Г. В. Психология диалога: теоретико-методологическое исследование / Г. В. Дьяконов - Кировоград: РВЦ КГПУ им. Винниченко, 2006. - 696 с.
4. Кабрин В. И. Коммуникативный мир и транскомуникативный потенциал жизни личности: теория, методы исследования / В. И. Кабрин. - Томск : ТГУ, 2005. - 217 с.
5. Казміренко, В.П. Засади когнітивної психології спілкування / В.П.Казміренко // Наукові студії із політичної та соціальної психології : зб. статей. - К. : Міленіум, 2009. - Вип. 23 (26). - С. 140 - 164.
6. Леонтьев А.А. Психология общения. / А.А. Леонтьев - 3-е изд. - М.: Смысл, 1999. - 365 с.
7. Леонтьев Д.А. Неклассический вектор в современной психологии/ Д.А.Леонтьев// Постнеклассическая психология, 2005.- №1. - [электронный ресурс] - режим доступа <http://web.lemoyne.edu/~hevern/ISDS>
8. Мацута В. В. Структурно-функциональный анализ пространства аутокоммуникации / В.В.Мацута // Транскомуникация: преобразование

- жизненных миров человека / Под ред. В.И. Кабрина. – Томск: ТГУ, 2011. – с 103-140.
9. Орлов, А.Б. Психология личности и сущности человека. Парадигмы, проекции, практики: Учеб. пособие для студ. психол. фак. вузов / А.Б.Орлов. – М.: Академия, 2002. – 272 с.
 10. Осадько, О. Ю. Когнітивна опосередкованість психологічного захисту як умова ефективності саморегуляції психологічного благополуччя особистості / О.Ю.Осадько // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г.Шевченка. - Т.2. - Вип. 82. - Чернігів : ЧНПУ, 2010.- С.86-91.
 11. Панферов В.Н. Диалог и общение / В.Н.Панферов // Человек в мире диалога: Тез. докл. и сообщений. Л., 1990.- С. 100-103
 12. Роджерс, К.Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы: монография: пер. с англ. / Карл Роджерс. – 2-е изд. - М. : Психотерапия, 2008. - 512 с.
 13. Титаренко, Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т.М.Титаренко - К. : Либідь, 2003. - 376 с.
 14. Hermans H.J.M. Counselling Psychology Quarterly // Special issue : the dialogical approach to counselling theory, research, and practice. 2006. Vol. 19, № 1. P. 1-120.
 15. Hermans H.J.M. The dialogical self: toward a theory of personal and cultural positioning/Culture & Psychology. 2001. V. 7(3). Pp. 243-281.
 16. Vocate D.R. Self-talk and inner speech: understanding the uniquely human aspects if Intrapersonal communication // Intrapersonal communication : Different voices, different minds. Hillsdale; New Jersey Hove, 1994. P. 3-33.

Features of internal dialogue as wholesome way of a Self-communication

Article is devoted to research of such ways of a Self-communication, which promote formation of physical, mental and social wellbeing of the personality. The author **separates out** two scientific approaches to treatment of the concept “internal dialogue”: as substantial principle of an Self-communication process and as way of interaction between contradicting Self-positions of the personality. The results of the theoretical research, which are presented in the article, confirms the author’s hypotheses about the wholesome role of dialogical Self-communication in promotes personality’s genesis.

Keywords: *Self-communication, internal dialogue, dialogical way of interaction of Self-positions, psychological wellbeing, personality’s heals-genesis.*