

Проблема аутокоммуникации в психологической практике

Аутокоммуникация – это свойственный человеку, как представителю высшей формы жизни, процесс коммуникации, представляющий особую форму взаимодействия человека с самим собой.

В научной литературе под аутокоммуникацией принято понимать процесс общения человека с самим собой. Однако, как показывает теоретический анализ, для обозначения подобного коммуникативного процесса используется целый ряд понятий. В работах зарубежных и отечественных исследователей можно встретить разные определения этого феномена, которые характеризуют одно и то же явление. Это «автокоммуникация» [Лотман, 2000], «внутриличностная («интраперсональная») коммуникация» [Roberts, 1987; Aitken, 2002; Пивоваров, 2006], «внутренний диалог» [Бахтин, 1994; Кучинский, 1988, 1990], «интрасубъектная коммуникация» [Петровский, 1981; Петренко, 1988], «интрапсихическая коммуникация» [Фрейд, 1997; Перлз, 1993, 2001].

Разнообразие определений аутокоммуникации сложилось в процессе движения психологической науки и отражает определенные стадии этого движения.

Понятие «внутренняя коммуникация» говорит о разграничении внешнего и внутреннего пространства. «Интрапсихическая коммуникация», выделяемая в классической науке, представляет аутокоммуникацию, реализующуюся «внутри сознания (психики)», являющуюся результатом его работы и выполняющую функцию адаптации. С точки зрения информационно-коммуникативного подхода аутокоммуникация необходима для выживания и адаптации к среде – с ее помощью человек осмысливает перцептивные данные для более эффективного функционирования [Roberts, Edwards, Barker, 1987; Shedletsky, 1995; West, Terner, 2004]. Это тип коммуникации, происходящий внутри индивида, включающий оценивание поступающих вербальных и невербальных стимулов и реагирование на них [West, Terner, 2004]. Эти процессы помогают человеку справляться с пониманием идей, событий, объектов и переживаний. Интрапсихическая коммуникация – это «вся совокупность процессов по физиологической и психологической обработке сообщений, которая происходит внутри индивида на сознательном и бессознательном уровнях, по мере того, как он пытается понять самого себя и свое окружение» [Roberts, Edwards, Barker, 1987, p. 2]. Мышление является одной из форм интрапсихической коммуникации [Barker, Kibler, 1971].

Идею о сознании как пространстве аутокоммуникации развивают представители интеракционизма [Мид, 1964, 1967; Блумер, 1986; Шюц, 2004], которые полагают аутокоммуникацию интериоризированной формой социальных отношений, формирующей структуру человеческой личности.

Дж.Г. Мид считал становление личности, человеческого «Я» как целостного психического явления социальным процессом, происходящим «внутри» субъекта. По Дж.Г. Миду, социальное взаимодействие на внутриличностном уровне – процесс, протекающий внутри человеческого «Я» – Self-process, когда человек относится к себе как к объекту с позиции воспринятой им системы социальных установок. То есть в рамках этого процесса возникают «Я – сознающее» и «Я – как – объект».

В концепции Г. Блумера внутренняя коммуникация представлена как само-интеракция. Само-интеракция – это «интернализированный социальный процесс, в котором актер взаимодействует с самим собой» [Blumer, 1986, p. 5]. Само-интеракция заключается в том, что человек может делать наблюдения над собой и затем реагировать на них. Эта социальная интеракция является формой коммуникации между личностью, адресующей сообщение, и личностью отвечающей [Blumer, 1986]. С помощью само-интеракции возможна реализация самоуправления и существование человека как «активного организма».

А. Шюц считает, что осознанная и полноценная внутренняя коммуникация может инициироваться во внутреннем мире только при условии возникновения проблемы –

несоответствия имеющегося опыта, информации и реальной ситуации. В «проблематичных» ситуациях может произойти не пассивное взаимодействие нового опыта с уже имеющейся системой представлений, а рациональное осмысление нового опыта, а также создание новых схем интерпретации [Шюц, 2004].

Признание коммуникативной природы сознания и диалога как основной формы его существования обнаруживается и в трудах российских авторов [Бахтин, 1994; Библер, 2005; Кучинский, 1985; Выготский, 1996, 2005; Брушлинский, 2006; Столин, 1983; Орлов, 2002; Улыбина, 2001; Хараш, 1995].

Понимание внутреннего диалога как механизма, осуществляющего процессы мышления, появилось у Л.С. Выготского и Ж. Пиаже и развивалось в работах В.С. Библера (1981), Г.М. Кучинского (1985), К.А. Абульхановой-Славской (1973). Г.М. Кучинским были проведены экспериментальные исследования внутреннего диалога в ходе решения мыслительных задач. Речь субъекта, решающего задачу вслух, включает несколько точек зрения, взаимодействие которых порождает внутренний диалог. В результате своих изысканий Г.М. Кучинский пришел к выводу, что мыслительные процессы диалогичны не только по форме, но и по содержанию.

В работах некоторых авторов отмечается, что аутокоммуникация разворачивается между «воображаемыми собеседниками» – различными смысловыми позициями, точками зрения на один и тот же вопрос [Кучинский, 1988, 1990; Россохин, Измагурова, 2000; Измагурова, 2006]. Подобное общение часто возникает и при прерывании связи человека с внешним миром [Гроф, 1997; Россохин, 1997; Мухелишвили, 1997; Лебедев, 2002; Налимов, 2007].

В отечественных исследованиях внутреннего диалога [Кучинский, 1988; Визгина, 1987; Россохин, 1993; Россохин, В.Л. Измагурова, 2000] отмечается трудность четкого обозначения этого феномена как реального жизненного процесса, поскольку имеются сложности формализации исследовательских методик и точного определения эмпирической основы понятия.

Объективному изучению вполне доступны вербализованные формы внутреннего диалога и аутокоммуникации. Возможно и субъективное наблюдение внутреннего диалога, отчасти преобразующее его протекание. В первом случае понятие внутреннего диалога конструируется на основе анализа феномена вербализованного внутреннего диалога; во втором – на основе осознания собственного внутреннего диалога.

Ряд исследователей отождествляют понятия внутреннего диалога и внутренней речи, постулируя факт генетической и функциональной диалогичности человеческого сознания [Бахтин, 1986, 1994; Выготский, 1996, 2003, 2005]. В противоположность этому подходу, другие авторы по аналогии с внешними речевыми процессами выделяют монолог и диалог как основные формы внутренней речи [Страхов, 1969]. Третьи подчеркивают, что внутренняя речь является лишь средством вербального выражения внутреннего диалога. Л.С. Выготский использовал термин «внутренняя речь» и для обозначения разговора с собой, и для процесса выражения мысли словами [Выготский, 1996].

Западные исследователи, анализируя феномен внутреннего диалога, используют термин «внутренняя речь», не отличая его от последней. Зарубежные исследования группируются вокруг нескольких тем: роли внутреннего диалога как переработки информации в процессе обучения, в процессах предвидения возможного развития текущей ситуации. В работах зарубежных авторов подчеркивается ведущая роль внутреннего диалога в процессах протекания эмоций и самосознания [Wandel, 1990].

В работах американской исследовательницы Д. Вокейт аутокоммуникация рассматривается как внутренний разговор [Vocate, 1994]. Внутренняя речевая активность разделяется на два типа – внутреннюю речь и внутренний разговор. Внутренний разговор есть диалог с самим собой, а основной функцией внутренней речи является кодирование мысли с помощью языка и декодирование воспринимаемых слов в значения. Внутренний разговор (или внутренняя беседа) может произноситься человеком как «про себя», так и

вслух, тогда как внутренняя речь всегда является безмолвной и скрытой. Внутренний разговор основан на процессах кодирования и декодирования, т. е. на внутренней речи. Таким образом, внутренняя речь является основным средством аутокоммуникации. Речь необходима для рационализации смысла, к которому человек выходит в процессе аутокоммуникации, поскольку для осмысления необходимы слова и понятия.

В рамках неклассической парадигмы аутокоммуникация рассматривается как взаимодействие, диалог «элементов» личности, образов «Я», социальных ролей человека. Функции внутриличностной коммуникации заключаются в обеспечении согласованности и целостности личности на основе самоопределения и самоидентификации [Шибутани, 1998; Роджерс, 1994; Маслоу, 2004].

Идея множественной личности развивается в психотерапевтических практиках, в которых существует предположение, что психологическое благополучие человека определяется особенностями его аутокоммуникации, внутреннего диалога. При этом отмечается отсутствие принципиального отличия аутокоммуникации от обычного общения с собеседником [Ассаджиоли, 1997; Берн, 1993; Визгина, 1987; Руффлер, 1998].

В позднем неклассицизме человек выступает субъектом познания и самопознания. В процессе интрасубъектной коммуникации он перераспределяет свою активность между «Я познающим» и «Я познаваемым» [Джемс, 1991]. «О чем бы я ни думал, я всегда в то же время более или менее осознаю самого себя, свое личное существование. Вместе с тем ведь это я сознаю, так что мое самосознание является как бы двойственным – частью познаваемым и частью познающим, частью объектом и частью субъектом; в нем надо различать две стороны» [Джемс, 1991].

В работах отечественных авторов обнаруживается выход на проблематику аутокоммуникации с позиции субъекта общения и деятельности [Мерлин, 1982; Леонтьев, 1999; Ломов, 1999; Андреева, 2001; Бодалев, 2001]. Аутокоммуникация рассматривается как формируемая в общении и деятельности, и сопровождающая их в виде внутренней речи [Петренко, 1997; Леонтьев, 2005]. «Возможность речевого общения с другими людьми в ходе совместной трудовой деятельности ведет к формированию аутокоммуникации, внутреннего диалога с самим собой, что, по Бахтину, является основой, механизмом сознания ...» [Петренко, 1997, с. 11]. Она сохраняет присущие общению средства и функции, но ее главная роль состоит в порождении нового знания, что уже само по себе предполагает изменение человека как субъекта общения [Панферов, 1990]. С помощью аутокоммуникации деятельность организуется и развивается [Андреева, 2004]. В ходе аутокоммуникации происходит построение плана деятельности: человек уясняет цели и задачи, специфику объекта деятельности и свои возможности как ее субъекта. Он оценивает условия и требования внешнего мира, в котором его деятельность реализуется, согласует свою деятельность с деятельностью других людей.

В постнеклассицизме обнаруживается стремление объединить человека и мир в одну систему. Перед психологами открывается развернутый образ пространства, в котором реализуется аутокоммуникация: жизненное пространство [Левин, 2000], транссубъективное пространство [Узнадзе, 1998], многомерный мир [Леонтьев, 1983], смысловое поле [Выготский, 1984], жизненный мир [Василюк, 1995], конструирование миров [Асмолов, 1995], субъективная реальность [Слободчиков, 1995], многомерное пространство жизни [Клочко, 2005], коммуникативный мир [Кабрин, 2005].

Подчеркивается ее значение для обретения человеком своих сущностных характеристик во взаимодействии с миром. «Человек с момента рождения находится в постоянном взаимодействии со своим жизненным миром, с миром, в котором находятся потенциальные смыслы его существования, которые он должен открыть, найти для себя. Мир несет в себе как определенную угрозу и опасность, так и позитивные возможности и альтернативы, из которых человек должен делать выбор, и в процессе этих выборов он себя самого строит» [Леонтьев, 1999]. Взаимодействие человека с миром преломляется через процесс аутокоммуникации, в котором человек открывает смыслы, определяет и

созидает самого себя. В рамках указанных теорий человек является частью мира, которая этот мир не только активно отражает и воспроизводит, но и преобразует, конструирует.

Проведенный нами теоретический анализ показал постепенное усложнение представлений о феномене аутокоммуникации. Определение различных значений и функций аутокоммуникации обусловлено использованием различных теоретических и методологических средств.

Нами было проведено эмпирическое исследование аутокоммуникации. Теоретико-методологическую основу исследования составили принципы и положения общей теории коммуникации, системная антропологическая психология В.Е. Ключко и коммуникативный подход В.И. Кабрина.

Основными материалами эмпирического исследования аутокоммуникации послужили данные метода моделирования коммуникативного мира (В.И. Кабрин), спонтанные дневниковые записи и рефлексивные самоотчеты, данные самоактуализационного теста (адаптация Л.Я. Гозмана), методики личностного дифференциала (адаптация НИИ им. В.М. Бехтерева), проективного графического теста «Автопортрет» (адаптация Е.С. Романова), методики диагностики коммуникативно-характерологических особенностей личности (Л.И. Уманский).

В исследовании принимали участие 475 человек (256 женщин и 219 мужчин) – представители сферы услуг, психологи и государственные служащие в возрасте от 27 до 42 лет. Статистический анализ результатов проводился при помощи компьютерной программы Statistica. Использовались корреляционный и кластерный анализы, дисперсионный анализ и анализ достоверности различий по t-критерию Стьюдента. Применялись качественные методы анализа: контент-анализ и метод интерпретации проективных тестов.

В результате проведенного нами эмпирического исследования были обнаружены структурные и функциональные характеристики аутокоммуникации. К функциональным характеристикам относятся те функции, которые она выполняет в разных жизненных ситуациях. К структурным характеристикам относятся темы, формы, партнеры и средства общения. Подобная коммуникативная схема является базовой моделью коммуникации в большинстве коммуникативных теорий [Соколов, 1996; Почепцов, 2001; Шарков, 2004; Яковлев, 2006].

Функции обнаруживаются при анализе темы аутокоммуникации, которая является содержательной характеристикой этого процесса. Темы как личностно значимое содержание высказывания, выраженное в речи человека, отражает определенные потребности, интересы, смыслы и ценности человека. Основные темы, которые составляют содержание аутокоммуникации: внутренний мир (32%), взаимоотношения (25%), жизненная философия (12%), профессиональная деятельность (11%), творчество (10%), вопросы мироустройства (10%).

Компенсаторная функция (4,3%) – аутокоммуникация инициируется для продолжения общения, восполнения дефицита позитивного общения. Посредством внутренних диалогов человек компенсирует избыток «отрицательного», либо дефицит «положительного» межличностного общения.

Самоизоляция (4,7%) – аутокоммуникация необходима для ухода от негативного общения.

Эмотивная функция (4,1%) – в аутокоммуникации реализуется эмоциональная разрядка и оценка происходящего.

Аутотерапия (4,8%) – аутокоммуникация необходима для реализации самопомощи и самоподдержки в трудных ситуациях.

Социальное восприятие (4,3%) и дифференциация (3,9%) – в аутокоммуникации осуществляется восприятие других людей, их оценка, социальное сравнение, в том числе самооценка и сравнение оценки своего положения с положением других людей.

Социальная рефлексия (6,2%) – необходимость аутокоммуникации для осознания того, как человек воспринимается и оценивается самим собой и другими.

Устранение когнитивного диссонанса (4,5%) – необходимость аутокоммуникации для устранения внутриличностного конфликта.

Коммуникативная антиципация (5,3%) – аутокоммуникация необходима для планирования, моделирования деятельности и общения, репетиции поведения, «проживания» ситуаций.

Интеллектуальный анализ (5,6%) – необходимость аутокоммуникации для осмысления впечатлений, приобретения и распространения новых знаний и умений, решения задач и проблем.

Нравственная регуляция и развитие (5,4%) – аутокоммуникация необходима для анализа соответствия человека требованиям совести и самоизменения в результате подобного сравнения. Реализуется как самокритика, самовоспитание, самопохвала и самоодобрение.

Гносеологическая функция (6,4%) – аутокоммуникация необходима для реализации познания и самопознания.

Самоанализ (6,7%) и самоопределение (5,4%) – необходимость аутокоммуникации для самоанализа, самоопределения, принятия решения относительно самого себя, совершения ответственного выбора и т. д.

Понимание (7,7%) – аутокоммуникация необходима для понимания и самопонимания.

Личностный рост (7,1%) – необходимость аутокоммуникации для самоизменения и саморазвития.

Экзистенциальная функция (4,5%) – в аутокоммуникации осуществляется познание внутреннего мира, души, встреча с собой, открытие самости, осознание сущностных характеристик, подтверждение своего бытия и поиск смыслов.

Формирование мировоззрения (3,4%) – аутокоммуникация необходима для становления индивидуальной картины мира, жизненной философии.

Аутокоммуникация может выполнять одновременно несколько функций, но, как правило, одна из них может быть ведущей. Причем, многие функции аутокоммуникации демонстрируют ее связь с межличностным общением.

Формами аутокоммуникации являются диалог (57%), монолог (31%) и полилог (12%). Диалог инициируется при необходимости решения возникшей проблемы. В диалоге появляется возможность увидеть проблему с других позиций, определить возможные варианты ее решения. В диалоге есть появление нового смысла относительно проблемы. В нем можно увидеть, как человек выражает свое отношение к ситуации, увидеть его размышления о проблеме. В нем обнаруживается и определенная последовательность высказываний, каждое из которых выражает свою точку зрения. В монологе отражается одна смысловая позиция.

Монолог может быть средством успокоения, утешения, оценки своего поведения, выражением отношения к словам и поступкам других людей. С помощью монолога человек фиксирует конечные результаты мыслительного процесса.

Полилог является в основном триалогом, когда при «разговоре» двух партнеров присутствует третий участник, который может выполнять функции наблюдения и выражения эмоций.

Партнерами аутокоммуникации являются сам человек (53%), образ реального (30%) или вымышленного другого (17%). Партнеры могут выполнять разные функции, зависящие от темы и цели общения. Например, диалог с реальным или вымышленным другим помогает точнее выразить собственную идею, определить свою позицию. Они могут выполнять функции наблюдения, оценки, анализа.

В исследовании были обнаружены причины избегания аутокоммуникации: боязнь одиночества (42%), встречи с совестью (36%) и представление об аутокоммуникации как

неестественном процессе (22%). Можно сказать, что они являются психологическими барьерами, препятствующими осмыслению и решению проблем.

Анализ текстовых материалов позволяет говорить, что респонденты не хотят оставаться наедине с собой из-за боязни понять, что их реальная жизнь расходится с мечтами и целями. Другой причиной избегания аутокоммуникации является боязнь встречи с совестью и актуализация чувства вины, возникающего в результате осознания реального или воображаемого несоответствия представления о себе, своего поведения собственным моральным требованиям. Наконец, некоторые люди считают аутокоммуникацию неестественным процессом, не знают, что такой вид общения существует и является условием нормальной психической деятельности [Гримак, 1991]. При подавлении аутокоммуникации, как правило, интенсифицируется межличностное общение.

Внешние проявления аутокоммуникации наблюдаются в мимике (58%), жестах и движениях (25%), внешняя вербализация – в так называемых «мыслях вслух» (17%), когда человек озвучивает какой-то фрагмент своих размышлений. Внешние проявления демонстрируют эмоциональное состояние человека, детализируют его реакции на собственное высказывание. Человек может краснеть от смущения, плакать, реагируя на собственные мысли, бледнеть от испуга, вызванного собственными рассуждениями и т.д. Наиболее распространенные случаи подобных проявлений: изменение выражения и цвета лица, жесты и движения (кивание, мотание головой, взмахи рукой, пожатие плечами, схватывание себя за голову, топанье ногой, хождение взад-вперед), плач, слезы или улыбка, смех, вздохи.