Lurian Journal. 2024. Vol. 5. No. 1. P. 8–23
DOI 10.15826/Lurian.2024.5.1.1
УДК 81'271:159.9.072 + 81'233 + 81'33 + 316.61 + 37.013.77

Преобразующие возможности эгонаправленной речи (культурно-историческое понимание)

Евгений Леонидович Доценко
Тюменский государственный университет,
Тюмень, Россия
Алена Амирановна Геленидзе
Тюменский государственный медицинский университет,
Тюмень, Россия

Transformative Capabilities of Ego-Directed Speech (Cultural-Historical Understanding)

Evgeniy L. Dotsenko
University of Tyumen,
Tyumen, Russia
Alena A. Gelenidze
Tyumen State Medical University,
Tyumen, Russia

Для цитирования: Доценко, Е. Л., Геленидзе, А. А. (2024). Преобразующие возможности эгонаправленной речи (культурно-историческое понимание). *Lurian Journal*, *5*(1), 8–23. doi: 10.15826/Lurian.2024.5.1.1

To cite this article: Dotsenko, E. L., & Gelenidze, A. A. (2024). Transformative Capabilities of Ego-Directed Speech (Cultural-Historical Understanding). *Lurian Journal, 5*(1), 8–23. doi: 10.15826/Lurian.2024.5.1.1

Аннотация. Статья посвящена изучению психотехнического потенциала эгонаправленной речи, т. е. обращения к себе как к другому человеку. Идея основана на культурно-исторической теории Л. С. Выготского об этапах овладения ребенком культурными средствами влияния в социальном взаимодействии. Предлагается развитие этой идеи — еще один этап, воздействие на себя с позиции как-бы-другого, что

© Доценко Е. Л., Геленидзе А. А., 2024

позволяет теоретически обосновать наличие преобразующего / психотехнического эффекта. Авторами была сконструирована и апробирована процедура обращения к себе в виде аудиозаписи: целеполагание, звукозапись обращения к себе, многократное прослушивание записи. Результаты показали, что в ходе целеполагания снижается критичность к ожидаемым изменениям, первые прослушивания вызывают голосовую конфронтацию (вектор работы психолога с клиентом — акцентировать задачу принятия своего голоса и себя), а многократное повторение обращения к себе действительно вносит положительные изменения в самоотношение участников исследования. Предложенная методика имеет эффект гибкой настройки в зависимости от наличия или отсутствия у человека голосовой конфронтации. Для людей с голосовой конфронтацией многократное прослушивание обращения будет более результативным для повышения самопринятия и снижения внутренних противоречий. Люди без голосовой конфронтации смогут сделать нейтральное отношение более позитивными и смягчить негативное отношение.

Ключевые слова: *внутренняя речь; экстериоризация; психотехнический эффект; воображаемый «другой»; эгонаправленная речь; голосовая конфронтация*

Abstract. The article is devoted to the study of the psychotechnical potential of ego-directed speech, that is, addressing oneself as another person. The idea is based on the cultural-historical theory of L. S. Vygotsky about the stages of a child's mastery of cultural means of influence in social interaction. It is proposed to develop this idea — one more stage, influencing oneself from the position of someone else, which allows one to theoretically substantiate the presence of a transformative/psychotechnical effect. The authors designed and tested a procedure for self-referral in the form of an audio recording: goal setting, sound recording of self-referral, repeated listening to the recording. The results showed that during goal setting, criticality to expected changes decreases, the first listenings cause voice confrontation (the vector of the psychologist's work with the client is to emphasize the task of accepting one's voice and oneself), and continuous repetition of the appeal to oneself actually makes positive changes in the self-attitude of the study participants. The proposed technique has the effect of flexible adjustment depending on the presence or absence of voice confrontation in a person. For people with vocal confrontation, repeated listening to the message will be more effective in increasing self-acceptance and reducing internal contradictions. People without voice confrontation will be able to make neutral attitudes more positive and soften negative attitudes.

Keywords: *inner speech; exteriorization; psychotechnical effect; imaginary "other"; ego-directed speech; voice confrontation*

Введение

В феномене речевого обращения человека к себе можно выделить три основных положения.

Во-первых, это фундаментальное положение Л. С. Выготского об этапах овладения ребенком побудительной функцией речи: сначала родители побуждают ребенка с помощью привычных для себя речевых формул, затем ребенок теми же способами побуждает других людей, и в завершение ребенок теми же фразами побуждает уже себя-как-другого. Возникают сомнения в том, что на этом овладение побудительной функцией речи останавливается — высока вероятность того, что процесс продолжается.

Во-вторых, это эффекты разговора человека с самим собой. Обращаться к себе можно с разными намерениями: получить обратную связь от своей речи, децентрироваться, посмотреть на себя глазами других людей и увидеть новые смыслы в сказанном. Расширенные возможности имеют те, кто ведет дневники или использует, например, диктофон или голосовые сообщения в социальных сетях. Не вполне ясно, благодаря каким процессам беседа с собой вносит изменения в представления человека о себе.

И, в-третьих, это использование обращения к себе как психотехнического приема. Пользователи широко применяют такой инструмент, как аффирмация. Однако возможности и характеристики похожих методов в работе психолога слабо изучены, и их изучение затрудняется на фоне большого количества эзотерических практик. Очевидно требуется обоснование и проверка подобного рода приемов.

Эмпирическая оценка возможностей аудиозаписи обращения к себе способна снять эти противоречия, показать психотехнический потенциал такого обращения, смягчить затруднения психологов при его использовании в работе с клиентом.

Цель исследования — оценить психотехнический потенциал обращения человека к самому себе (эгонаправленной речи) как инструмента внесения изменений в Я-концепцию.

Возможности самообращения

Литературные источники рассматривают проблему изучения потенциала самообращения человека с разных сторон. Например, некоторые исследования посвящены изучению внешнего общения с самим собой — *автокоммуникации* (Лотман, 1992). В других исследованиях изучался феномен *разговора с собой*, выявлялись разные причины и преимущества его применения: упрощение выполнения задач (Kirkham, Breeze, & Marí-Beffa, 2012), ускорение поиска предметов (Lupyan & Swingley, 2012), самодистанцирование с целью лучшего управления собственными эмоциями (Kross et al., 2014), улучшение спортивных показателей (Boroujeni & Shahbazi, 2011).

В литературных источниках есть обоснование того, как работа с внутренними диалогами с помощью различных психотехник может помочь разрешить трудности человека, повлиять на элементы его Я-концепции. Соответственно, прием, основанный на восприятии образа Я через самообращение, имеет дело с внутренними представлениями человека о себе, отражающимися в его внутренней речи. А. Р. Лурия подчеркивал, что «внутренняя речь является механизмом, превращающим внутренние субъективные смыслы в систему внешних развернутых речевых значений» (Лурия, 1975, с. 10). Исходя из этого, мы видим важность участия внутренней речи в процессе мышления и коммуникации, так как благодаря ей становится возможным вербализировать идеи и передавать их во внешний план.

Помимо внешней автокоммуникации в теории рассматриваются *внутренние диалоги* (Гримак, 2009). Некоторые исследователи говорили о диалогичности сознания и конфликтах внутри одного человека, когда разные субличности (Ассаджиоли, 2002) или «Я-позиции» сталкиваются (Hermans, 1999). Помимо внутреннего диалога исследователи рассматривали внутренние полилоги как результаты диалога двух внутренних собеседников — третья позиция (Измагурова, 2015). Если же внутренние полилоги проговариваются в разговоре с реальным человеком, то в коммуникации происходит взаимодействие внутренних полилогов двух людей, что является интерполилогом (Россохин, 2011).

Некоторые исследователи рассматривали *экстериоризацию внутренних диалогов* с целью получения психотехнического эффекта: методика самовнушения (Куэ, 2021; Baudouin, 1921), метод психосоматической медицины (Александер, 2022), когнитивная терапия (Beck, 1979), метод психодрамы Я. Л. Морено, голосовая терапия (Firestone, Firestone, & Catlett, 2022). Правда, убедительного описания процессов, обеспечивающих психотехнические эффекты, нам найти не удалось.

Близким к приему аудиозаписи обращения к себе являются *аффирмации* (Cohen & Sherman, 2014; Sherman & Hartson, 2011; Wood, Perunovic, & Lee, 2009). Исследования в этой области описывают эффективность и ограничения метода аффирмаций на практике. Однако распространенность использования аффирмаций в эзотерических и мистических практиках обусловливает скептическое отношение к данному методу.

Также проводились исследования в области восприятия записи голоса человека (Hughes & Harrison, 2013), в ходе которых был обнаружен феномен *голосовой конфронтации* (Holzman & Rousey, 1966). Некоторым людям не нравится звучание их голоса в записи, что связано с устройством голосового аппарата и тем, как мы воспринимаем свой голос изнутри (через внешние колебания и внутренние). Голос же в записи передает только внешние колебания, которые не совладают с тем, что человек ожидал услышать. Однако P. S. Holzman и C. Rousey предполагают, что часть беспокойства, которое человек испытывает, когда слышит собственный голос, объясняется неудачным или неполным редактированием тех аспектов самого себя, которые он не намеревался сознательно выражать и которые теперь слышит в записи.

В перечисленных исследованиях не ставилась задача изучить аудиозапись как прием, направленный на получение психотехнического эффекта. В описанных литературных источниках есть обоснование того, как работа с внутренними диалогами через различные психотехники может помочь разрешить трудности человека, повлиять на элементы Я-концепции. Соответственно, прием, основанный на восприятии образа Я через аудиозапись, работает с внутренними представлениями человека о себе.

Возникновение эгонаправленной речи

Под внутренней речью Л. С. Выготский понимал самостоятельный процесс, объединяющий мысли (образы, смыслы) и слова. Он выделял особые свойства речемыслительной деятельности, а именно предикативность и идиоматичность. Поэтому содержание внутренних высказываний доступно только для субъекта. Чтобы собеседник понял противоположную позицию во время диалога, субъекту необходимо вербализировать свои мысли и объяснить ему все смыслы и предикаты (Выготский, 1934). Особенностью внутренней речи является наличие смысловых позиций, которые субъект понимает, но не выстраивает в грамматически верные предложения, поэтому такая речь понятна самому человеку, но не другим людям. Мы можем увидеть особенности работы внутренней речи, наблюдая за эгоцентрической речью детей (Пиаже, 1994). Вербализированные мысли ребенка «скомканы» и понятны только ему, так как он сам знает, о чем думает, поэтому не видит смысла уточнять предмет обсуждения. Вынесенное во внешний план обращение по необходимости лишено предикативности и ограничений внутренней речи, оно становится полноценным средством межличностного взаимодействия. Основными признаками *вынесенного вовне сообщения* являются построение полных предложений и их техническая фиксация.

Овладение речевым воздействием, согласно Л. С. Выготскому, проходит три этапа:

- *Этап 1.* Сначала взрослые воздействуют на ребенка, используя способы убеждения, управления и донесения своего намерения до ребенка. Ребенок постепенно усваивает значения, получает образцы социальной речи и речевых средств воздействия. И по возможности противостоит воздействию, отстаивая свои интересы.
- *Этап 2.* Ребенок использует усвоенные способы взаимодействия, чтобы влиять на поведение взрослых, сверстников и даже на кукол. Ребенок еще не может удовлетворять все свои потребности без других людей (и игрушек), поэтому учится указывать своим партнерам на собственные нужды, осваивая позицию субъекта воздействия. При этом он не только использует

освоенные средства, чтобы преодолеть сопротивление партнеров, но и заимствует их способы сопротивления.

- *Этап 3.* Ребенок уже освоенными средствами воздействует на себя как-на-другого, что позволяет ребенку управлять собой: убеждать, останавливать, менять состояния и т. д. У ребенка формируется воля и обслуживающая ее внутренняя речь, содержащая указания, просьбы, уговоры и т. п., как будто он управляет другим человеком. Внутренним становится не только воздействие, но и сопротивление — возникает противоборство с собой.
- *Этап 4* (наше дополнение). Человек встает на место «как-бы-другого» и воздействует на самого себя (как на другого), контролируя не только содержание высказывания, но и факт воздействия на себя. Происходит это благодаря технической фиксации своих высказываний — письменно или в звукозаписи. Для 4-го этапа характерна иная форма речи — речь не «для себя» и не для «другого», это речь «к себе» из позиции «другого». В дополнение к понятию «*эгоцентрическая речь*» уместно использовать термин «*эгонаправленная речь*». Она вынесена вовне, поэтому ее можно проанализировать, исправить и сделать более однозначной и понятной.

Преобразующая сила субъектности

Можно выделить следующие механизмы, порождающие импульс преобразования Я-концепции, в рамках приема аудиообращения к себе.

Дистанцирование. Сначала проговаривание и/или письменная фиксация обращения к себе, затем проговаривание его во время аудиозаписи позволяет увидеть и услышать свое послание по-новому. При вербализации мысли человек раскрывает предмет беседы (озвучивает логический субъект), формулируя мысль как будто для другого человека. В аудиозаписи собственную мысль человек воспринимает иначе: прослушивая уже известные ему мысли, человек невольно ищет в них новые смыслы (или оттенки). Это позволяет ему посмотреть на свою проблему под другим углом. В результате человек укрепляется как субъект интерпретации текста.

Повторение. Многократное повторное прослушивание повышает (суггестивно) доверие к обращению, способствует принятию содержащихся в обращении мыслей, установок, убеждений и т. д. Этот механизм очень эффективно эксплуатируется в пропаганде и рекламе (Korenkova, Maros, Levicky, & Fila, 2020), а также наблюдается в эффекте иллюзорной истины (Hassan & Barber, 2021). Доверие здесь оказывается результатом работы статистически настроенного эволюционного механизма: если что-то так часто встречается и/или регулярно повторяется — значит, это важно. Актуализация базовой заботы о себе также повышает потенциал субъектности.

Прирост субъектных позиций. Сначала ребенок выступает лишь как субъект сопротивления воздействию взрослых. На втором этапе овладения речевым воздействием он становится субъектом воздействия. На третьем этапе субъект воздействия удваивается: добавляется позиция контроля за воздействием (интериоризованный взрослый). При использовании аудиообращения к себе создается еще и вынесенный вовне субъект воздействия, с которым солидаризуются (если технология была соблюдена) все субъекты. Их совместная (в оптимуме — согласованная) активность и обеспечивает силу преобразования фрагментов Я-концепции человека.

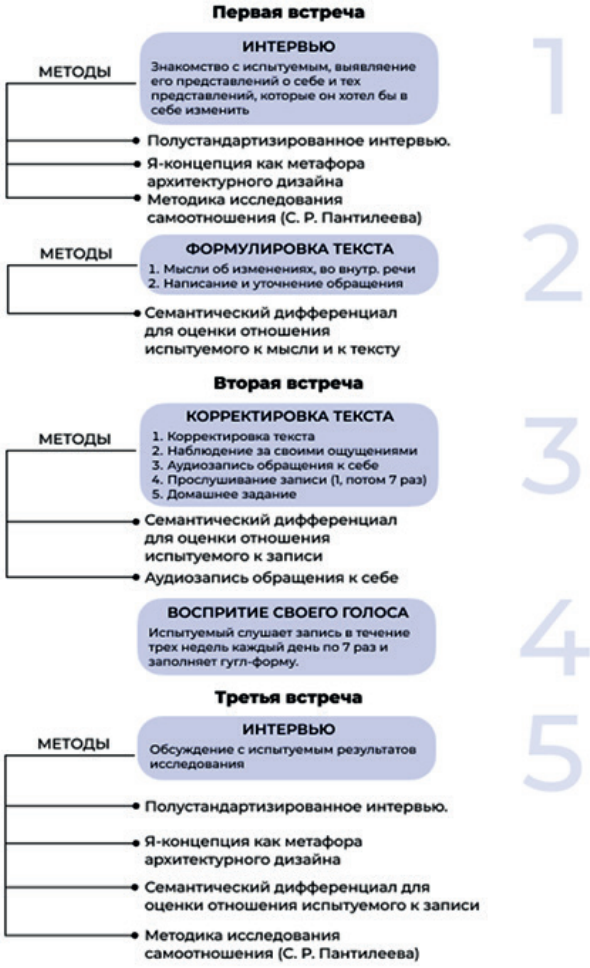
Методика

Для оценки психотехнического потенциала приема аудиозаписи обращения к себе был выбран формирующий эксперимент. Как методический прием аудиозапись обращения к себе включает несколько процедур:

1. Целеполагание — формулировка запроса клиента (испытуемого) о желаемых им внутренних изменениях в форме письменного обращения к самому себе.
2. Аудиозапись обращения к себе — испытуемый записывает на диктофон заготовленный им на первой процедуре текст, а затем прослушивает запись. Весьма часто человек сталкивается с *голосовой конфронтацией* (неприятными ощущениями от своего голоса).
3. Многократное прослушивание аудиозаписи — в течение трех недель, несколько раз в день, наблюдая за своими ощущениями от собственного голоса и за внутренними изменениями (если они есть), фиксируя наблюдения в гугл-форме.

Содержание запроса самообращения может быть любым, главное — он должен отражать проблему человека. Важна сама процедура, алгоритм действий, при прохождении которого, предположительно, достигается соответствующий эффект. По мере целеполагания — в процессе экстериоризации мыслей в письменный текст — восприятие человеком обращения к себе меняется. После звукозаписи обращения к себе человек может столкнуться с неприятными ощущениями от непривычного звучания собственного голоса, и само фиксирование явления голосовой конфронтации ставит дополнительную задачу: принять свой голос и те аспекты себя, которые хочется скрыть. В результате многократного прослушивания, в зависимости от наличия или отсутствия голосовой конфронтации, эффект от самообращения может быть разный.

Этапы исследования представлены на *рисунке*.



Этапы исследования потенциала эгонаправленной речи

Первая встреча

Проведение интервью. В ходе короткой беседы испытуемый отвечал на вопросы, которые выявляли его представления о себе через метафору, а также те представления о нем (черты характера, особенности эмоционального восприятия, самооценки, мотивации и т. д.), которые испытуемый хотел бы изменить. Исследование самоотношения с помощью методики С. Р. Пантилеева.

Формулировка обращения к себе. Перед испытуемым ставилась задача сформулировать свои мысли о желаемых изменениях во внутренней речи (про себя), подумать об этих изменениях и провести внутренний диалог. С помощью семантического дифференциала человек оценивал *продуманную* им мысль. Затем испытуемому предлагалось пройти процедуру конкретизации его мысли с помощью уточняющих

вопросов, четких формулировок: наличие обращения (например, «Уважаемый…»), наличие цели и результата изменений. Далее испытуемому нужно было записать уточненную мысль в виде письма «себе как самому близкому человеку», после чего испытуемого переключали на другую деятельность — рисование мандалы (5–7 минут). В это время за пределами его осознавания происходил диалог между разными субличностями, которые структурировали его запрос (Доценко, 2022).

После отвлечения на другую деятельность испытуемого просили прочитать написанный текст так, будто он видит его впервые. Эта процедура позволяет провести разотождествление (хотя бы частичное) испытуемого со своим текстом (и не автор обращения, и не адресат). Затем испытуемый заполнял семантический дифференциал, чтобы оценить *прочитанный* текст.

Вторая встреча (онлайн)

Запись обращения на диктофон. Испытуемый записывал на диктофон доработанное обращение и прослушивал запись несколько раз (чтобы привыкнуть к звучанию своего голоса). Затем оценивал с помощью семантического дифференциала свои ощущения от восприятия получившейся записи («…как звучит запись в вашем исполнении?»).

Домашняя работа

Многократное повторение своего Я-сообщения. Испытуемый слушал запись по 7–10 раз в день в течение трех недель — это рубеж, на котором можно заметить минимальные изменения.

Третья встреча

На финальной встрече через 3 недели происходило совместное обсуждение с испытуемым его отношения к собственному голосу, к самому себе, возможным изменениям его состояния и представлений о себе. Испытуемый еще раз заполнял семантический дифференциал, чтобы измерить свое отношение к записи. Также проводилось исследование самоотношения испытуемого.

В исследовании принял участие 21 человек (7 мужчин и 14 женщин).

Преобразующие возможности эгонаправленной речи на этапе целеполагания

На первом этапе процедуры обращения к себе выявлялся запрос и уточнялось содержание внутренней речи. Предполагалось, что субъективное восприятие человеком обращения к себе меняется в процессе экстериоризации и оформления мыслей в виде письменного текста. Сравнивались а) мысли о желаемых изменениях и б) их письменное оформление (метод семантического дифференциала,

шкалы Ч. Осгуда в униполярном варианте). С помощью *T*-критерия Уилкоксона для связных выборок было выявлено статистически значимое снижение оценок по трем дескрипторам: «Старое», «Медленное» и «Трусливое» (*табл. 1*).

Таблица 1

Средние значения по статистически значимым дескрипторам семантического дифференциала

Дескриптор	Мысль об изменениях (СД1)	Письменное обращение к себе (СД2)
Старое	1.5	0.8
Медленное	2.1	1.5
Трусливое	0.8	0.3

Следовательно, за время преобразования мыслей о желаемых изменениях в письменное обращение к себе эти мысли субъективно стали *менее старыми*, *менее медленными* и *менее трусливыми*. Однако при этом не выросли (остались прежними) показатели по шкалам «Молодое», «Быстрое» и «Смелое».

Когда человек экстериоризирует мысль и уточняет ее предикаты, то мысль становится *менее старой* — она воспринимается под другим углом, такой, какой еще не была представлена в сознании ранее. Вероятно, это же позволило испытуемым увидеть что-то новое в собственных мыслях. В процессе целеполагания испытуемый старался четко представлять результат изменений, что дало ему представление о времени, за которое можно достичь желаемых перемен. Поэтому мысль становится менее медленной, так как в сознании уточняются сроки достижения. Также в процессе целеполагания мысль становится *менее трусливой*. Прописывая мысль об изменениях в письменном обращение к себе, человек лучше представляет результат достижения. В формулировках содержатся аргументы (осознание выгоды от результата), которые способствуют реализации запроса. Поэтому у человека может снижаться тревожность, вызываемая мыслями о сложности изменений.

Обобщая обнаруженные эффекты, резонно истолковать их как снижение критичности испытуемых к успешности собственных изменений.

Преобразующие возможности эгонаправленной речи на этапе звукозаписи

Во время второго этапа письменное самообращение записывалось на диктофон и прослушивалось испытуемыми. В этот момент кому-то собственный голос казался приятным, а кому-то — нет (голосовая конфронтация). С помощью кластерного анализа испытуемые экспериментальной группы были разделены на 2 подгруппы —

с наличием или отсутствием голосовой конфронтации (с помощью семантического дифференциала оценивалось отношение к аудиозаписи обращения к себе).

При сравнении оценок по семантическому дифференциалу письменного обращения к себе и оценок аудиозаписи этого же обращения у испытуемых без голосовой конфронтации значимых изменений не обнаружено. Содержание текста воспринималось примерно так же, как и содержание звуковой дорожки.

У испытуемых с наличием голосовой конфронтации различия в оценках есть. Так, обращение к себе, записанное через диктофон, воспринимается *менее легким*, чем письменное обращение, *менее чистым* и *более грязным*, *менее мягким*, *менее умным* и *более глупым*, *менее приятным* и *более противным*, *менее смелым* и *более трусливым*, *более несчастным* и *менее счастливым*. С точки зрения предъявления стимульного материала у обеих групп был одинаковый сенсорный стимул, однако восприятие оказалось разным. Вероятно, голосовая конфронтация включает самооценку испытуемых, что представляет собой элементы Я-концепции, т. е. самоотношения.

Ниже представлены результаты сравнения значений самоотношения по каждой шкале пре-теста (*табл. 2*).

Таблица 2

Сравнение значений самоотношения у испытуемых с голосовой конфронтацией и без нее (пре-тест)

Шкала	Отсутствие голосовой конфронтации	Голосовая конфронтация
Замкнутость	5.9	5.1
Самоуверенность	5.7	5.3
Саморуководство	6.5	5.9
Отраженное самоотношение	5.6	5.5
Самоценность	**7.3**	**4.9**
Самопринятие	6.4	4.5
Самопривязанность	5.2	3.6
Внутренняя конфликтность	6.2	6.9
Самообвинение	6.1	7.0

Примечание. Выделены статистически значимые различия по *U*-критерию Манна — Уитни.

В табл. 2 видны значимые сдвиги по шкале «Самоценность», которая соотносится с признанием ценности и богатства своего внутреннего мира. Следовательно, голосовая конфронтация действительно имеет связь с самоценностью. Возможно, сталкиваясь с записанными на диктофон мыслями, человек слышит их со стороны и при наличии голосовой конфронтации они кажутся ему не такими ценными

и значимыми, так как подвергаются критике. Тогда голосовая конфронтация является препятствием на пути к изменениям, что снижает преобразующее воздействие эгонаправленной речи. Однако преодоление аудиального барьера может, наоборот, способствовать решению запроса.

Преобразующие возможности многократного прослушивания эгонаправленной речи

Третий этап включал многократное прослушивание записи в течение трех недель (7–10 раз в день). Предполагалось, что постоянное многократное повторение позволит преодолеть барьер, вызванный голосовой конфронтацией, и поменять некоторые элементы Я-концепции. По завершении исследования некоторые испытуемые делились своими мнениями. Они утверждали, что первые дни прослушивания были очень трудными, хотелось выключить запись, передразнить себя или посмеяться, не было ощущения доверия к тому, что говорит голос, поэтому даже позитивное содержание записи не снимало неприятных ощущений. Однако спустя несколько дней (от 4–7 дней) испытуемые переставали чувствовать неприятные эмоции и начинали вслушиваться в содержание (преобразующий процесс). Еще через несколько дней (от двух недель) голос стал вызывать приятные ощущения.

При сравнении по семантическому дифференциалу оценок аудиозаписи в начале исследования и после многократного прослушивания у испытуемых без голосовой конфронтации особых изменений не наблюдалось. Испытуемые же с голосовой конфронтацией начали по-другому оценивать аудиозапись: она стала казаться им *более легкой* и *менее тяжелой*, *более чистой*, *менее горячей*, *более приятной* и *менее противной*. Данные результаты и комментарии самих испытуемых позволяют сделать вывод, что многократное прослушивание аудиозаписи помогает справиться с голосовой конфронтацией.

Имеет ли этот результат связь с самоотношением? Внутригрупповой анализ при проведении пре-теста и пост-теста показывает, что в группе без голосовой конфронтации есть изменения по двум шкалам — «Замкнутость» и «Самопривязанность» (*табл. 3*). У испытуемых без голосовой конфронтации не происходило адаптации к своему голосу (он и так в целом их устраивал), поэтому повышение замкнутости (по С. Р. Пантилееву эта шкала означает внутреннюю честность) и самопривязанности больше связано с содержанием аудиообращения, а не с голосом.

У испытуемых же с голосовой конфронтацией повысилась выраженность средних значений показателей таких шкал, как «Саморуководство», «Самопринятие» и «Внутренняя конфликтность».

Таблица 3

Средние значения самоотношения у испытуемых с голосовой конфронтацией и без нее при проведении пре-теста и пост-теста

Шкала	Отсутствие голосовой конфронтации		Голосовая конфронтация	
	пре-тест	пост-тест	пре-тест	пост-тест
Замкнутость	5.9	**6.8**	5.1	5.4
Самоуверенность	5.7	6.4	5.3	6.1
Саморуководство	6.5	6.8	5.9	**6.6**
Отраженное самоотношение	5.6	6.5	5.5	6.4
Самоценность	7.3	7.7	4.9	5.7
Самопринятие	6.4	6.5	4.5	**6.4**
Самопривязанность	5.2	**6.1**	3.6	4.4
Внутренняя конфликтность	6.2	5.2	6.9	**5.4**
Самообвинение	6.1	5.0	7.0	5.7

Примечание. Выделены статистически значимые различия.

Шкала «Саморуководство» характеризует представления человека об источнике активности: положительный полюс соответствует внутреннему источнику активности (интернальность), а отрицательный — свидетельствует о приписывании результатов событий внешним обстоятельствам (экстернальность). Испытуемые с голосовой конфронтацией привыкали к своему голосу, поэтому они стали больше соотносить себя с личностно зрелыми установками, содержащимися в аудиообращении. Возможно, во время прослушивания аудиообращения у испытуемых происходила внутренняя рефлексия, которая позволяла им лучше представлять мотивы своих действий, что давало большее понимание того, что источником их активности являются они сами, а не внешние обстоятельства.

Принимая собственный голос, испытуемые с большей вероятностью могли принять и те аспекты своей личности, которые ранее подвергались цензуре, что приводило к принятию и образа Я. Как результат, снижалась внутренняя конфликтность, принимались собственные внутренние оценки (хотя бы частично). Также аудиообращение побуждало испытуемых с голосовой конфронтацией рефлексировать и разрешать внутренние противоречия.

Обсуждение

Полученные результаты позволяют оценить преобразующие возможности самообращения (эгонаправленной речи). Во-первых, содержание обращения может быть любым, пользователь может наполнять алгоритм самообращения исходя из своих задач.

Во-вторых, отношение испытуемого к планируемым изменениям меняется уже в процессе целеполагания, при составлении письменного самообращения, с уточнением логических субъектов (преодоление предикативности внутренней речи). Содержательный анализ изменений показал, что в процессе целеполагания уменьшаются значения по трем переменным — «Старое», «Медленное» и «Трусливое». При этом не наблюдается повышения показателей по противоположным дескрипторам («Молодой», «Быстрый», «Смелый»). Методологически это еще раз показывает, что конструкты обыденного сознания далеко не всегда биполярны (Доценко, Вахитова, 2014). Применительно к теме исследования результат можно интерпретировать как снижение критичности испытуемых к собственным изменениям (осталось неясным — к содержанию или к перспективе). Установлено, что обсуждаемая процедура дает определенный психотехнический эффект уже на этапе целеполагания — создания проекта предстоящего самообращения.

В-третьих, процедура на втором этапе — аудиозаписи обращения может выявить голосовую конфронтацию. Это значит, что психологу при работе с клиентом следует обратить внимание на момент (не)принятия им своего голоса. Учет этого момента, его коррекция важны для получения более эффективного результата.

В-четвертых, методика обладает эффектом гибкой настройки. Так, у людей с голосовой конфронтацией многократное прослушивание обращения к себе будет способствовать повышению самопринятия и снижению внутренних противоречий. Люди же без голосовой конфронтации смогут сделать нейтральное отношение более позитивным.

Заключение

В результате проведенного исследования была сконструирована и апробирована процедура, суть которой составляет обращение к себе в виде аудиозаписи. Был оценен преобразующий (психотехнический) эффект всей процедуры в целом и каждого ее этапа. Полученные результаты предстоит проверить в процессе дальнейших исследований в этой области для более детального изучения психотехнического потенциала аудиозаписи обращения к себе. Это может стать основой для разработки самостоятельного терапевтического метода психологического консультирования.

Литература

Александер, Ф. (2022). *Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение* [пер. С. Могилевского]. Москва: ЭКСМО-Пресс.

Ассаджиоли Р. (2002). *Психосинтез. Принципы и техники* [пер. Е. Перовой]. Москва: ЭКСМО-Пресс.

Выготский, Л. С. (1934). *Мышление и речь: Психологические исследования.* Ленинград: Гос. соц.-экон. изд-во.

Гримак, Л. П. (2009). *Общение с собой: Начала психологии активности.* Москва: ЛИБРОКОМ.

Доценко, Е. Л. (2022). Поступок в зазоре между социальным и личностным: идеальная модель и реальное поведение (с. 781–782). *Материалы международной научной конференции «Ананьевские чтения — 2022. 60 лет социальной психологии в СПбГУ: от истоков — к новым достижениям и инновациям»*. Санкт-Петербург: Скифия-принт.

Доценко, Е. Л., Вахитова, З. З. (2014). *Психосемантика* [учебное пособие]. Тюмень: Тюм. гос. ун-т.

Измагурова, В. Л. (2015). Феномен аутокоммуникации как фактор развития сознания. *Коммуникология, 3*(4), 31–42.
URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=24105441&ysclid=lxn1h5tkg3406511453

Куэ, Э. (2021). *Сознательное самовнушение как путь к господству над собой*. Москва: Книга по Требованию.

Лотман, Ю. М. (1992). *Избранные статьи в трех томах. Т. 1. Статьи по семиотике и топологии культуры*. Таллин: Александра.

Лурия, А. Р. (1975). *Речь и мышление*. Москва: МГУ.

Пиаже, Ж. (1994). *Речь и мышление ребенка*. Москва: Педагогика-Пресс.

Россохин, А. В. (2011). От полилога к интерполилогу. *Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология*, 1, 91–99. URL: https://msupsyj.ru/pdf/vestnik_2011_1/vestnik_2011-1_91-99.Pdf

Baudouin, Ch. (1921). *Suggestion and Autosuggestion: A psychological and pedagogical study based upon the investigations made by the New Nancy School*. New York: Dodd, Mead and Company.

Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: Pengium Books.

Boroujeni, Sh. T., & Shahbazi, M. (2011). The Effect of instructional and motivational self-talk on performance of basketball's motor skill. *Procedia — Social and Behavioral Sciences, 15,* 3113–3117. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.255

Cohen, G. L., & Sherman, D. K. (2014). The psychology of change: Self-affirmation and social psychological intervention. *Annual Review of Psychology, 65,* 333–371.
https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115137

Firestone, R. W., Firestone, T., & Catlett, J. (2022). *Challenging the fantasy bond: A search for personal identity and freedom.* American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/0000268-000

Hassan, A., & Barber, S.J. (2021). The effects of repetition frequency on the illusory truth effect. *Cognitive Research: Principles and Implications,* 6, 38. https://doi.org/10.1186/s41235-021-00301-5

Hermans, H. J. M. (1999). Dialogical Thinking and Self-Innovation. *Culture & Psychology, 5*(1), 67–87. https://doi.org/10.1177/1354067X9951004

Holzman, P. S., & Rousey, C. (1966). The voice as a percept. *Journal of Personality and Social Psychology, 4*(1), 79–86. https://doi.org/10.1037/h0023518

Hughes, S. M, & Harrison, M. A. (2013). I like my voice better: Self-enhancement bias in perceptions of voice attractiveness. *Perception, 42*(9), 941–949. https://doi.org/10.1068/p7526

Kirkham, A. J., Breeze, J. M., & Marí-Beffa, P. (2012). The impact of verbal instructions on goal-directed behaviour. *Acta Psychologica, 139*(1), 212–219. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2011.09.016

Korenkova, M., Maros, M., Levicky, M., & Fila, M. (2020). Consumer perception of modern and traditional forms of advertising. *Sustainability, 12*(23), 9996. https://doi.org/10.3390/su12239996

Kross, E., Bruehlman-Senecal, E., Burson, A., Dougherty, A., Shablack, H., … & Ayduk, O. (2014). Self-talk as a regulatory mechanism: How you do it matters. *Journal of Personality and Social Psychology, 106*(2), 304–324. https://doi.org/10.1037/a0035173

Lupyan, G., & Swingley, D. (2012). Self-directed speech affects visual search performance. *Quarterly Journal of Experimental Psychology, 65*(6), 1068–1085. https://doi.org/10.1080/17470218.2011.647039

Sherman, D. K., & Hartson, K. A. (2011). Reconciling self-protection with self-improvement: Self-affirmation theory. In M. D. Alicke & C. Sedikides (Eds.), *The Handbook of Self-Enhancement and Self-Protection* (pp. 128–151). New York: Guilford Press.

Wood, J. V., Perunovic, W. Q. E., & Lee, J. W. (2009). Positive self-statements: Power for some, peril for others. *Psychological Science, 20*(7), 860–866. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02370.x

Оригинал статьи получен 15 апреля 2024
Исправленная статья принята 02 мая 2024

Об авторах:

Доценко Евгений Леонидович, доктор психологических наук, профессор, кафедра общей и социальной психологии, Тюменский государственный университет, Тюмень, Россия; https://orcid.org/0000-0001-9651-0555; dotsenko_e@bk.ru

Геленидзе Алена Амирановна, специалист центра студенческих инициатив, Тюменский государственный медицинский университет, Тюмень, Россия; elenachast@gmail.com

About the authors:

Dotsenko Evgeniy L., Doctor in Psychology, Professor, Department of General and Social Psychology, University of Tyumen, Tyumen, Russia; https://orcid.org/0000-0001-9651-0555; dotsenko_e@bk.ru

Gelenidze Alena A., Specialist of the Center for Student Initiatives, Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia; elenachast@gmail.com