

Особое внимание стоит уделить тому факту, что у пользователей MasterKit при проработке происходит несколько важных бессознательных этапов регуляции психического состояния и вырабатываются механизмы, улучшающие взаимодействие пользователя с программой, иными словами, он погружается в проработку эффективнее-это связано с тем, что в период проработывания каждый человек проговаривает установку, закрепляя ее как аффирмацию, тем самым способствуя ее закреплению на бессознательном уровне.

## **ВНУТРЕННЯЯ И ВНЕШНЯЯ РЕЧЬ**

Тимиргалеев Артур Рамилевич

консультант по теории психологии и научной психологии, сотрудник Научно-исследовательского института изучения возможностей саморегуляции

Различают 3 разновидности форм коммуникативного взаимодействия посредством языковых структур, а именно внешняя, письменная и внутренняя. Чем отличается внешняя речь от внутренней? Первая – обращена наружу, к окружающим людям. Благодаря ней, индивиды транслируют мысли, внутренняя же – это беззвучная речь, отражает то, что субъект мыслит. Обе эти разновидности коммуникаций взаимосвязаны. Проще говоря, внешняя речь для окружения, а внутренняя – для себя.

Особенности внутренней речи заключаются в ее исключительности, то есть она не отражает в памяти внутреннюю, не предшествует ей. Она зарождается в возрастном периоде семи лет. Внутренняя речь человека - происходит от эгоцентрической, направленной наружу, речи.

Эгоцентрическая коммуникация посредством языкового компонента, на примере ребенка являет собой речь, направленную вовнутрь по психическому функционированию и по конструкции – устремленную наружу. С началом школьного периода возникает трансформация эгоцентрической коммуникации во внутреннюю. Вдобавок, происходит различие двух речевых операций: эгоцентрической коммуникации и отграничение речи для окружения и для себя, из единой речевой операции.

Характеристика внутренней речи представлена следующими особенностями: краткостью, обрывочностью, фрагментарностью. Если бы существовала возможность сделать запись внутреннего разговора, то он выдался бы непонятным, бессвязным, обрывочным, неузнаваемым в сравнении с внешним.

Коммуникация, направленная вовне, преимущественно осуществляется в форме диалога, который всегда предполагает зрительное принятие собеседника, его языка жестов и акустическое понимание интонационного аспекта беседы. Вместе взятые перечисленные две особенности внешней коммуникации допускают взаимодействие при помощи намеков понимание недосказанности.

Внутренняя речь человека не является исключительно разговором про себя. Выполняя функцию регуляции и планирования, она характеризуется иным, нежели внешняя коммуникация, сокращенным строением. По смысловому значению коммуникация «про себя» никогда не означает предмет и не несет сугубо номинативный характер. Одним словом, она в себя не включает «подлежащее». Она отображает, что конкретно нужно сделать, куда следует направить действие. По строению она, оставаясь сжатой и аморфной, сберегает свою предикативную направленность, определяя лишь план дальнейшего предложения, суждения или схему дальнейшей операции.

Особенности внутренней речи представлены характеристиками: беззвучностью, обрывочностью, обобщенностью, вторичностью (образованностью от внешней коммуникации), большей скоростью (в соотношении с внешней), отсутствием необходимости в строгом грамматическом оформлении. Зачастую непосредственно речевые структуры в ходе коммуникации «про себя» замещаются слуховыми, зрительными. Существуют взаимозависимости и проявления внешнего общения и коммуникации «про себя».

Во-первых, перед звуковой подачей мысли человек во внутреннем разговоре составляет схему или план будущего высказывания. Во-вторых, письменному преподнесению, в основном, предшествует произнесение слов, фраз мысленно, в ходе которого возникает отбор максимально подходящих структур и расстановка пауз вытекающего письменного высказывания. В-третьих, при помощи проведения электрофизиологического исследования обнаружено присутствие в процессе протекания внутренней коммуникации скрытой артикуляции.

Следовательно, коммуникация «про себя» для осуществления внешнего разговора выполняет нужную подготовительную функцию. Внешнее коммуникативное взаимодействие бывает устным либо письменным. Первое – являет собой звучащую речь, характеризующуюся относительно свободными нормами в отношении к требованиям образцовых языковых средств. Она охватывает: говорение (трансляция акустических речевых сигналов, несущих некоторую информацию) и слушание (понимание акустических речевых сигналов, а также их прием). Устная речь воплощается в двух направлениях: обиходном (разговорном) и публичном. Для дифференцирования применяется термин «речевая ситуация», который обозначает массу обстоятельств, влияющих на реализацию речевого общения, его структуру и содержание. Это обуславливает существование следующих определений публичной коммуникации. Прежде всего, публичной коммуникацией именуется вид устного взаимодействия, которому присущи такие элементы речевых условий: многочисленная аудитория, официальность мероприятия (концерт, собрание, урок, лекция, заседание и пр.).

Обиходной коммуникацией именуется разновидность устного взаимодействия, речевые условия которого формирует: небольшое количество слушателей и повседневная обстановка (то есть не официальная).

**Внутренняя речь по Выготскому.** Над проблематикой взаимосвязи мыслительной деятельности и речевого общения работали, и по сей день трудятся множество психологов. Л. Выготский установил, что слова играют значимую роль в формировании мыслительных операций и психических процессов человеческих субъектов. Благодаря экспериментам, проводимым Л. Выготским, удалось обнаружить у дошкольников наличие непонятной для взрослого окружения формы коммуникации, которую впоследствии стали именовать эгоцентрической речью или «коммуникацией для себя».

Согласно Л. Выготскому, эгоцентрическая коммуникация является носителем формирующихся процессов мышления. В этом периоде мыслительная деятельность только входит на стезю интериоризации. Он доказал, что эгоцентрическое общение является не просто звуковым сопровождением внутреннего мыслительного процесса, сопутствующего движению мыслей. Эгоцентрическое мышление, по Выготскому, является единой формой существования (формирования) мыслей, и иного, параллельного, умственного размышления на данной стадии просто не существует. Лишь пройдя этап эгоцентрического общения, мыслительные процессы в ходе интериоризации и последующих перестроек будут постепенно преобразовываться в умственные операции, трансформируясь во внутреннюю коммуникацию.

Стало быть, эгоцентрическая внутренняя речь в психологии является собой инструмент коммуникации, необходимый для регулировки и контроля над практической деятельностью детей. То есть, это коммуникация, обращенная к себе. Можно определить такие особенности внутренней речи, помимо вышеперечисленных: редуцирование фонетических аспектов (сокращена фонетическая сторона коммуникации, слова разгадываются по намерению изъясняющегося произнести их) и превалирование смысловой нагрузки слов над их обозначением. Словесные смыслы гораздо шире и динамичнее, нежели их значения. Они обнаруживают другие правила объединения и интеграции, нежели словесные значения. Именно этим можно объяснить трудность оформления мыслей в речи для окружения, в звуковой коммуникации.

Следовательно, внешнее проявление речи формируется от слова к нескольким, от фразы к соединению фраз, потом к связной коммуникации, состоящей из ряда предложений. Внутреннее общение формируется в ином курсе. Начиная «произносить» целое предложения человек, переходит к постижению отдельных смысловых элементов, расчленяя цельную мысль на несколько словесных значений.

**Проблема внутренней речи.** Проблематика внутренней речи по сей день относится к довольно сложным и до конца неизведанным вопросам. Изначально ученые полагали, что внутреннее общение по своему строению подобно внешнему, разница состоит исключительно в отсутствии звукового сопровождения, поскольку это речь беззвучная, «про себя». Однако современные изыскания доказали ошибочность описываемого утверждения.

Внутреннюю речь нельзя воспринимать в виде беззвучного аналога внешнего общения. Она различается существенными особенностями собственной структуры, прежде всего, обрывочностью и свернутостью. Индивид, пользующийся внутренней коммуникацией для разрешения какой-либо задачи, понимает, какая проблема поставлена перед ним, что позволяет исключать все, что именуется задачей. В чистом итоге остается исключительно то, что надобно совершить. Проще говоря, предписание, каким надлежит быть следующему действию. Эта характеристика внутренней речи часто именуется предикативностью. Она акцентирует, что важно не определить предмет общения, а поведать что-то о нем.

Внутренняя речь нередко эллиптическая, так в ней индивид пропускает те элементы, которые для него представляются понятными. Кроме словесных формул, во внутреннем общении используются образы, планы и схемы. Проще говоря, внутри себя субъект может не называть предмет, а представить его. Нередко она выстраивается в форме конспекта или оглавления, то есть человеком намечается тематика размышлений и опускается то, что надлежит сказать, по причине известности.

Внутреннюю речь и обусловленную ею скрытую артикуляцию следует рассматривать в качестве инструмента целенаправленного отбора, обобщения и фиксации информации, полученной при помощи ощущений. Отсюда огромную роль внутренняя коммуникация играет в процессе наглядной и словесно-понятийной мыслительной функции. Помимо этого, в выработке и функционировании произвольных действий индивида она также задействована.

**С точки зрения физиологии.** Проговаривание представляет собой условную функциональную терапию, воздействующую на корковую динамику и через нее на подкорковые и вегетативные отделы центральной нервной системы. Психотерапевтическое воздействие может осуществляться либо при бодром, деятельном состоянии коры больших полушарий, либо на фоне измененного состояния, состояния расслабления и сниженного тонуса коры головного мозга. При этом словесная информация через вторую сигнальную систему воздействует на первую сигнальную систему, а через нее на подкорку. Когда на кору в определенный пункт как раздражитель направляется слово, определенная вербальная информация, то этот раздражитель концентрирует раздражительный процесс в соответствующем пункте и сейчас же сопровождается отрицательной индукцией, которая (в случае измененного состояния, общего расслабления и низкого тонуса коры), благодаря малому сопротивлению, распространяется на всю кору, и становится роковым образом действующим раздражителем, даже и потом, при возвращении субъекта в бодрое состояние. Слово в сигнальной деятельности головного мозга заменяет непосредственный раздражитель.

**С точки зрения психологии.** По Гальперину этап «говорения» является одним из важнейших функций высшей психической деятельности человека.

Этот процесс проходит несколько этапов, обуславливающих переход от внешней деятельности к психологической.

В отечественной психологии знания о внутренней речи связаны, главным образом с Л. С. Выготским. Согласно его исследованиям, внутренняя речь образуется из внешней речи путем изменения ее функции в результате этого — ее структуры. Из средства сообщения мыслей другим людям речь становится средством мышления «для себя». Из нее устраняется все, что «я и так знаю», речь становится сокращенной и прерывистой, «эллиптической» и — предикативной.

Большей частью внутренняя речь происходит про себя, «внутри», но может совершаться и вслух. Этот естественный выход внутренней речи наружу Л. С. Выготский сделал приемом исследования, который в свое время имел принципиальное значение, показав внешнее происхождение внутренней речи и ее понятные связи с мышлением.

Согласно такому пониманию, внутренняя речь предполагает, с одной стороны, речь-сообщение, с другой—все то, что «подразумевается» и о чем думают уже без помощи речи, т. е. свободные от речи мысли и мышление. Именно сопоставление с ними дает объяснение и характеристику внутренней речи: по сравнению с «чистым» мышлением — это еще речь, а по сравнению с речевым сообщением — это особая речь, форма мышления; от внешней речи она происходит, а благодаря скрытому за ней мышлению ее бессвязные частицы выполняют осмысленную роль; и генетически, и функционально внутренняя речь служит переходом от внешней речи к чистой мысли и от нее к внешней речи. Без них обоих и без непосредственной связи с ними внутренняя речь (в понимании Выготского) не может ни существовать, ни быть понята. Проведенные за последнее время исследования по формированию умственных действий открывают в этом отношении некоторые возможности. Согласно этим исследованиям, последним этапом и завершающей формой умственного действия является особый вид речи, который по всем признакам должен быть назван внутренней речью и который сопровождается явлениями так называемого «чистого мышления».

Процесс формирования речи в соотношении с мышлением по П.Я. Гальперину совершается поэтапно:

1. Выявление ориентировочной основы действия. На этом этапе происходит ориентация в задании первоначально выделяется то, что само бросается в глаза.

2. Происходит формирование действия в материальном виде. На этом этапе обучающийся умственным действиям получает полную систему указаний и систему внешних признаков, на которые ему надо ориентироваться. Действие автоматизируется, делается целесообразным, возможен его перенос на аналогичные задания.

3. Этап внешней речи. Здесь действие подвергается дальнейшему обобщению благодаря его полной вербализации в устной или письменной речи. Таким образом, действие усваивается в форме, оторванной от

конкретики, т.е. обобщенной. Важное значение приобретает не только знание условий, но и понимание их.

4. Этап формирования действий во внешней речи про себя. Этап внутренней деятельности. Так же как и на предыдущем этапе, действие проявляется в обобщенном виде, однако его вербальное освоение происходит без участия внешней речи. После получения мыслительной формы действие начинает быстро редуцироваться, приобретая форму идентичную образцу, и подвергаясь автоматизации

5. Формирование действий во внутренней речи. Этап интериоризации действия. Действие становится здесь внутренним процессом, максимально автоматизированным, становится актом мысли, ход которого закрыт, а известен только конечный "продукт" этого процесса.

Переход от первого из этих этапов ко всем последующим представляет собой последовательную интериоризацию действий. Это переход «извне внутрь».

С психологической точки зрения процесс порождения речи заключается в том, что говорящий по определённым правилам переводит свой мыслительный (неречевой) замысел в речевые единицы конкретного языка. При этом человек оперирует не статистическими закономерностями языка, а смысловыми единицами, которые обуславливаются коммуникативным замыслом. Существующая у человека внутренняя речь предикативна, свёрнута и образна. Лишь выбор грамматической конструкции и подбор лексических единиц делают мысли человека доступными окружающим. Мысль совершается в слове (Л. С. Выготский). Речь тем самым представляет собой деятельность по вербализации образов сознания человека.

Как и на всех этапах, действие во «внешней речи про себя» осваивается, с разных сторон: на разном материале, в разном речевом выражении, с разной полнотой составляющих действие операций. Постепенно человек переходит ко все более сокращенным формам действия и, наконец, к его наиболее сокращенной форме — к действию по формуле, когда от действия остается, собственно, только переход от исходных данных к результату, известному по прошлому опыту.

В таких условиях наступает естественная стереотипизация действия, а с нею и быстрая его автоматизация. Последняя в свою очередь ведет к отодвиганию действия на периферию сознания, а далее и за его границы. Явно речевое мышление про себя становится скрыто речевым мышлением «в уме». Теперь результат его появляется как бы «сразу» и без видимой связи с речевым процессом (который остается за пределами сознания) просто как объект. Согласно глубокому указанию И. П. Павлова, течение автоматизированного процесса (динамического стереотипа) отражается в сознании в виде чувства. Это чувство имеет контрольное значение, и за речевым процессом, получившим указанную форму, как за всяким автоматизированным процессом, сохраняется контроль по чувству. По той же причине, (отсутствие в сознании речевого процесса) это чувство нашей активности теперь относится

непосредственно к его продукту, и воспринимается как идеальное действие в отношении его, как мысль о нем.

Особый интерес представляет физиологическая сторона этого процесса. Автоматизация речевого действия означает образование его динамического стереотипа, а последний образование непосредственной связи между центральными звеньями речевого процесса, которые прежде были отделены работой, исполнительных органов. До, образования динамического стереотипа нужно было произнести слово, чтобы в сознании отчетливо выступило его значение, — теперь между звуковым образом слова и его значением образуется прямая связь, возбуждение непосредственно переходит от нервного пункта, связанного со звуковым образом слова, к нервному пункту, связанному с его значением, минуя обходный путь через речедвигательную периферию. На это сокращение физиологического процесса обращает особое внимание П. К. Анохин. Очевидно, в таком случае центральный речевой процесс может и не сопровождаться изменениями речедвигательных органов.

Процесс автоматизации не сразу захватывает весь состав речевого действия, и даже потом, когда этот процесс закончился, действие происходит описанным способом лишь при условии, что его применение к новой задаче не встречает препятствий. Если же они возникают, то ориентировочный рефлекс, внимание переключаются на затруднение и это вызывает на данном участке переход действия к более простому и раннему уровню (к неавтоматизированному выполнению «во внешней речи про себя»). Этот факт, давно известный в психологии, с психофизиологической стороны хорошо объяснен А. Н. Леонтьевым как результат растормаживания прежде заторможенных участков вследствие отрицательной индукции из нового очага, соответствующего новому объекту внимания. Но так как это касается лишь отдельных участков более, широкого процесса, то соответствующие им частицы «внешней речи про себя» появляются разрозненно и для наблюдателя представляются бессвязными речевыми фрагментами.

Итак, эти речевые фрагменты представляют собой результат частичного перехода от «скрыторечевого» и автоматизированного мышления к мышлению явно речевому и «произвольному», т. е. частичное возвращение от внутренней речи к «внешней речи про себя». И по функции, и по механизмам, и по способу выполнения они принадлежат «к внешней речи про себя», одну из сокращенных форм которой они и составляют. Не располагая данными ни об этом виде речи, ни о действительной природе того, что представляется «чистым мышлением», Выготский считал эти фрагменты особым видом речи — внутренней речью. Но теперь мы видим, что они не составляют ни внутреннюю речь, ни вообще отдельный вид речи.

Внутренней речью в собственном смысле слова может и должен называться тот скрытый речевой процесс, который ни самонаблюдением, ни регистрацией речедвигательных органов уже не открывается. Эта собственно внутренняя речь характеризуется не фрагментарностью и внешней непонятностью, а новым внутренним строением — непосредственной связью

звукового образа слова с его значением и автоматическим течением, при котором собственно речевой процесс остается за пределами сознания; в последнем сохраняются лишь отдельные его компоненты, выступающие поэтому без видимой связи с остальной речью и на фоне как бы свободных от нее значений, словом, в причудливом виде «чистого мышления».

## Самовнушение

Самовнушение, или аутосуггестия, - это процесс внушения, адресованный самому себе. Самовнушение позволяет субъекту вызывать у себя те или иные ощущения, восприятия, управлять процессами внимания, памяти, эмоциональными и соматическими реакциями.

Сущность самовнушения, по И.П.Павлову, заключается в концентрированном раздражении определенной области коры головного мозга, которое сопровождается сильнейшим затормаживанием остальных отделов коры, представляющих коренные интересы всего организма. В исключительных случаях при самовнушении даже уничтожение организма может происходить без малейшей физической борьбы с его стороны. Действие самовнушения, согласно теории А.А.Ухтомского, объясняется концентрированным раздражением определенного участка коры, т.е. возникновением доминанты на фоне сниженного коркового тонуса.

В.Н.Куликов отмечает, что самовнушение формируется в филогенетическом и онтогенетическом планах на базе внушения.

Самовнушение может быть произвольным и произвольным. Непроизвольное самовнушение обычно опосредовано дополнительными, усиливающими аутосуггестию факторами и несет в себе мощный эмоциональный заряд. Произвольное самовнушение возможно, если сосредоточить мысли и внимание на каком-либо одном представлении.

Самовнушение является основой различных методов психотерапии: аутогенной тренировки, медитации, релаксации, йоги.

Аутотренинг - активный метод психотерапии, психогигиены и психопрофилактики, направленный на восстановление динамического равновесия системы гомеостатических саморегулирующих механизмов организма человека, нарушенного в результате стресса.

Транс - (франц. - оцепенение) измененное состояние сознания, являющееся результатом гипнотизации, характеризуется полной или частичной утратой самоосознания при способности поддерживать связь с гипнотезером (раппорт), а также выполнять достаточно сложные действия. Транс рассматривается и как расстройство сознания в случаях его спонтанного возникновения при некоторых психических заболеваниях.

Саморегуляция - в широком смысле - целесообразное функционирование живых систем разных уровней организации и сложности, выражающееся в адекватном приспособлении к условиям окружающей среды. В узком смысле - это целенаправленное использование пациентом измененного состояния сознания для управления недоступными в "обычном состоянии сознания" физиологическими и психическими процессами.

Медитация - (лат. - размышление) интенсивное, проникающее в глубь созерцание, погружение сознания в суть предмета, идеи, которое достигается путем сосредоточенности на одном и устранении из сознания всех мешающих факторов как внешних, так и внутренних.

## **Аффирмации**

Аффирмация представляет собой краткую фразу, содержащую вербальную формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека, способствуя улучшению его психоэмоционального фона и стимулируя положительные перемены в жизни.

Постоянное повторение достаточно простого и короткого текста есть одно из условий, при которых у человека может возникнуть Изменённое Состояние Сознания. Тогда информация, которую несёт текст, минует фильтры левого (критического) полушария головного мозга и воспринимается как руководство к действию, более того, воспринимается как уже существующее, воплощённое нами же бытие. Потому что в Изменённом Состоянии Сознания мы воспринимаем мир целостно — без разрыва между «Я» и окружающей объективностью.

Чтобы повторение аффирмации было максимально эффективно, необходимо придерживаться следующих правил:

1. Утверждение должно быть сформулировано как факт, причём в настоящем времени.
2. Используйте только позитивные слова, избегайте негативных утверждений.
3. Аффирмация должна рождать позитивные эмоции, радость, драйв и страсть.
4. Аффирмация должна быть краткой и в то же время яркой, образной.
5. Конкретизируйте. Для этого спросите себя, кем вы хотите стать, чтобы чувствовать счастье и любовь.

6. Нужно выбирать аффирмацию, которая подходит вам лично. Ещё лучше самому сформулировать её для себя.

7. Верьте в то, что говорите. Чтобы усилить веру, нужно фиксировать любые свои победы.

8. В конце аффирмаций можно добавить «я получаю намного больше, чем ожидаю».

9. Утверждение должно давать направление движения и не иметь отрицания. (Например, во фразе «Я принимаю себя таким, какой я есть» имеется указание на установку в подсознании «оставаться таким».) Отрицание ничего не создаёт. Из этого следует, что оно не даёт подсознанию информации о развитии какой-либо установки.

10. Отрицание вообще не воспринимается на подсознательном уровне.

Аффирмации делятся на общие и специальные. Первые направлены на улучшение жизни в целом, вторые работают на какую-то конкретную задачу. Их можно произносить мысленно, проговаривать вслух, сделать аудиозапись и прослушивать ее, многократно записывать на бумаге или петь. Достаточно повторять их по 10–15 минут ежедневно, и со временем позитивные установки перевесят приобретенные с годами негативные стереотипы. Помните только, что иногда этого времени требуется достаточное количество, не ждите сиюминутных результатов. Хотя позитивные изменения вы наверняка сможете почувствовать достаточно быстро. Однако главное правило – необходимо повторять аффирмации каждый день (как минимум – можно два раза в день, утром и перед сном).

В заключении стоит сказать, что психические представления через мыслительные образы, эмоции и речевые установки оказывают значительное и прямое воздействие не только на психологическое состояние человека, но и на его физиологические и соматические процессы. Образы, мысли (например, мысли об опасности) вызывают в нервной системе и далее на телесном уровне ту же реакцию, что и объективные ситуации того же содержания.

### Список литературы

1. Ананьев Б.Г.. Психология чувственного познания. — М, 1960;
2. Выготский Л.С. Мышление и речь // Собр. соч. — М., 1982. — Т. 2; Горелов И.Н. Невербальные компоненты коммуникации. — М., 1980;
3. Жинкин Н.И. О кодовых переходах во внутренней речи // ВЯ. — 1964. — № 6;
4. Леонтьев А.А. Психолингвистические единицы и порождение речевого высказывания.— М., 1969;
5. Соколов А.Н. Внутренняя речь и мышление. — М., 1968.