

УДК 81'1

## ВЛИЯНИЕ ВНУТРЕННЕЙ РЕЧИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА И МЕЖЛИЧНОСТНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

**Владимир Николаевич Обносов**

кандидат психологических наук, доцент

vladimirobnosov@yandex.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

Мичуринск, Россия

**Аннотация.** В статье делается попытка показать зависимость процесса общения, особенно в невербальной его форме, от характера внутреннего диалога собеседников, создающего определенное эмоциональное поле общения.

**Ключевые слова:** межличностные отношения, невербальное общение, внутренняя речь, внутренний диалог, полевое общение.

Среди понятий психологической науки достаточно известным является термин «внутренняя речь» - те речевые конструкции, которые человек не озвучивает, а произносит про себя, во внутреннем плане. Слово «произносит» здесь не совсем подходит, эта речь беззвучна, но внешне незаметную работу мышц, отвечающих за артикуляцию, их напряжение можно зафиксировать с помощью приборов.

Внутренняя речь находит свое отражение не только в скрытой артикуляции, но и в работе многих других мышц и систем организма. Например, когда ученик, неуверенный в своих знаниях, напряженно думает, проговаривая про себя: «Сейчас меня вызовут к доске, а я не смогу ответить, мне страшно, мне будет стыдно, меня накажут, надо мной будут смеяться», - то это в той или иной мере отражается на его лице, на его позе, походке, на характере дыхания и т.д. У хорошо подготовленного и уверенного в себе ученика внутренняя речь будет иметь иной характер: «Я это хорошо знаю и легко отвечу, меня похвалят, я получу хорошую отметку и т.п.». Естественно, что и реакции его организма будут отличаться от реакций первого ученика.

Педагогическая и медицинская этика предъявляет большие требования к речи специалиста, обращенной к ученику, к пациенту. Есть множество примеров, показывающих, к каким тяжелым последствиям может привести неосторожное, необдуманное, грубое слово. Однако не менее разрушительную работу может производить собственная внутренняя речь, имеющая негативный характер. Показательно, что под влиянием длительной и эмоционально насыщенной внутренней речи может наблюдаться перенапряжение речевых мышц, голос «садится» так, как это может произойти при реальной перегрузке голосовых связок.

Внутренняя речь влияет на характер общения, она постоянно присутствует в ситуациях межличностного взаимодействия. Внутренний диалог ведет к возникновению определенных установок, определенных моделей возможного действия. Они могут быть реализованы в конкретном поведенческом акте или же остаться на уровне тонического напряжения мышц,

на уровне микродвижений, на уровне идеомоторики. В тоже время задуманные, но невыполненные действия также требуют энергетических затрат. Больше того, тоническое напряжение, застойное возбуждение, которое не находит должного выхода, может выступать в качестве психотравмирующего фактора. В той или иной мере нереализованное мышечное и общее психическое напряжение, вероятно, и является физиологической основой эффекта незаконченности, который изучала Б.В. Зейгарник [5]. На психологическом уровне это может выражаться в навязчивом внутреннем диалоге по поводу нереализованных планов, невыполненных обещаний.

Психотравмирующий внутренний диалог является очень опасным. Он убивает позитивную самооценку, блокирует личностные перспективы и, безусловно, отрицательно сказывается на работе всего организма. Давно доказано, что переживаемые человеком эмоции влияют на состояние его здоровья и могут стать одной из главных причин тех или иных заболеваний. Но советы «не переживать, взять себя в руки, успокоиться и т.п.» обычно мало кому помогают, так как не раскрывают психологических механизмов возникновения и динамики эмоций. Для решения этой проблемы скрытая, внутренняя речь, отражающая эмоциональное состояние человека, должна быть предметом специального анализа. Отчасти такая попытка сделана в психоаналитической практике, где уделяется особое внимание спонтанным речевым высказываниям клиента, создаются условия для экстернизации внутренней речи. В определенной мере доступ к внутренней речи дает известный в психологии метод незаконченных предложений. Аутогенная тренировка также во многом сводится к управлению внутренней речью, внутренним диалогом. Психологическая коррекционная работа должна быть обязательно связана с оздоровлением внутреннего диалога, с избавлением от внутренней речи самообесценивающего характера, с преодолением психотравмирующих, навязчивых мыслей, облеченных в речевую форму.

В учебно-воспитательной, коррекционной, психотерапевтической работе очень важно знать, как воспринимает и понимает ученик, клиент обращенные к

нему слова. Надо иметь в виду особенности интериоризации этих слов слушателем, особенности перехода слова педагога, психолога во внутреннюю речь ученика, пациента. При этом нельзя не обратиться анализу подтекста. В повседневном общении собеседники обычно учитывают существование подтекстов, которые могут иметь самое различное отношение к основному речевому высказыванию. Не случайно в процессе общения задаются вопросы: «Что вы имеете в виду? Что вы этим хотели сказать? Как вас понимать?». Поэтому одним из важных моментов продуктивного общения является правильное понимание подтекстов, стремление уточнить подлинную внутреннюю позицию собеседника, связанную с данной ситуацией взаимодействия. Здесь речь идет не о некой телепатии, а о внимании к состоянию другого человека, к невербальным сигналам, в которых оно выражается. Нельзя забывать и о возможных ошибках в восприятии и оценке другого человека, возникающих в ходе поспешных выводов, под влиянием механизмов психологической защиты [2].

Мы полагаем, что внутренний диалог каждого из собеседников создает определенный эмоциональный фон межличностного взаимодействия, при этом возникает особый вид общения, который можно охарактеризовать как *полевое общение*. Под *полевым* общением мы понимаем неосознанный и мало контролируемый обмен невербальными сигналами, в которых находят свое отражение мысли, желания, намерения участников общения, сопровождающиеся соответствующим эмоциональным состоянием. В этом плане эффективность общения во многом будет связана осознанием и адекватным выражением своей реальной, истинной позиции по отношению к собеседнику, по отношению к задачам, которые надо решить в процессе совместной деятельности.

В процессе общения с педагогом дети могут замечать особенности невербальных реакций педагога по отношению к ним. На словах педагог может не показывать своих антипатий к ребенку, но его скрытая внутренняя речь по отношению к нему может иметь негативный характер. На невербальном уровне

и сам ученик, и его одноклассники могут это чувствовать. Зная о том, что внутренняя речь, внутренний диалог может в той или иной мере может ощущаться детьми, надо не просто соблюдать педагогическую этику, не просто казаться добрым и справедливым. Надо искренне любить свою работу, своих учеников, развивать культуру профессионального общения, профессиональную компетентность [1, 3, 4]. Трудно ожидать от учеников любви к учебному предмету, который сам педагог по-настоящему не любит.

Внимание педагога к своему внутреннему диалогу, умение его корректировать в соответствии с задачами учебно-воспитательной работы является одной из важнейших составляющих педагогического мастерства.

### **Список литературы:**

1. Манаенкова М.П. Компетенции и компетентность: проблемы профессиональной подготовки // Социально-экономические явления и процессы. 2014. № 3. С. 205 – 208.

2. Обносков В.Н. Искажения в восприятии и понимании другого человека под влиянием механизмов психологической защиты // Наука и Образование. 2024. Т.7. № 1.

3. Обносков В.Н., Милосердова А.О. Самооценка педагогических способностей и отношение к детям у старшеклассников и студентов педагогического вуза // Наука и Образование. 2023. Т. 6. № 1.

4. Попов А.С., Попова Т.И. Обносков В.Н. Формирование культуры профессионального общения у будущих бакалавров педагогического образования // Альманах мировой науки. 2016. № 2 – 2 (5).

5. Шапарь В.Б., Росоха В.Е., Шапарь О.В. Новейший психологический словарь // Ростов н/Д. : Феникс. 2005. 808 с.

UDC 81'1

**THE INFLUENCE OF INTERNAL SPEECH ON THE MENTAL  
STATE OF A PERSON AND ON INTERPERSONAL INTERACTION**

**Vladimir N. Obnosov**

candidate of psychological sciences, associate professor

vladimirobnosov@yandex.ru

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

**Annotation.** The article makes an attempt to show the dependence of the communication process, especially in its non-verbal form, on the nature of the internal dialogue of the interlocutors, which creates a certain emotional field of communication.

**Key words:** interpersonal relationships, nonverbal communication, inner speech, internal dialogue, field communication.

Статья поступила в редакцию 20.09.2024; одобрена после рецензирования 20.10.2024; принята к публикации 30.10.2024.

The article was submitted 20.09.2024; approved after reviewing 20.10.2024; accepted for publication 30.10.2024.