

МЕТОДИКА

Д. А. Астрецов, Д. А. Леонтьев

ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ «ШКАЛЫ ВНУТРЕННЕЙ ДИАЛОГОВОЙ АКТИВНОСТИ» П. ОЛЕСЯ

В статье раскрывается понятие внутреннего диалога и его понимание в различных психологических школах и направлениях — отечественных и зарубежных. Кратко описаны представления о внутреннем диалоге М.М. Бахтина, Л.С. Выготского, Г.М. Кучинского, Х. Херманса. Представлена методика «Шкала внутренней диалоговой активности» (ШВДА) П. Олеса. Русскоязычная адаптация ШВДА проводилась на выборке 256 человек, 123 из которых участвовали в повторном тестировании спустя две недели. По результатам анализа эмпирических данных основной показатель методики (склонность к внутреннему диалогу) был успешно валидизирован, однако вместо авторской модели, включавшей 7 субшкал, по нашим данным более адекватной оказалась трехфакторная структура ШВДА (внутренний диалог, внутренний мир, внутренний конфликт), обладающая высокими показателями надежности и валидности. Конструктивная валидность обосновывается высокой связью с различными формами рефлексивных процессов и аспектами самоотношения. В отличие от дифференциального теста рефлексии Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина ШВДА представляет негативный полюс рефлексии, что подтверждается анализом связи ШВДА с другими личностными переменными. Представленная в работе методика может быть использована как в исследовательских целях, так и для решения прикладных задач.

Ключевые слова: рефлексия, внутренний диалог, психодиагностика, самоотношение.

Астрецов Дмитрий Александрович — аспирант кафедры общей психологии ф-та психологии МГУ имени М.В. Ломоносова. *E-mail:* d.astretsov@gmail.com

Леонтьев Дмитрий Алексеевич — докт. психол. наук, профессор, зав. Международной лабораторией позитивной психологии личности и мотивации НИУ ВШЭ, профессор кафедры общей психологии ф-та психологии МГУ имени М.В. Ломоносова. *E-mail:* dmleont@gmail.com

Работа выполнена при поддержке РГНФ, проект № 14-36-01035.

Понятие и исследования внутреннего диалога: краткий обзор

В последние десятилетия проблема рефлексии, т.е. произвольной направленности сознания на себя, стала выдвигаться на передний план в психологических исследованиях. Эта проблема занимает важное место в изучении проблем мышления, общения, саморегуляции, психотерапии, решения проблем, самодетерминации и др.; в числе конструктов, так или иначе связанных с этой проблемой, наряду с собственно рефлексией и рефлексивностью, исследуются, в частности, самомониторинг, осознанное присутствие (*mindfulness*), самосознание, руминация и др. (см. обзор: Леонтьев, Аверина, 2011). Одним из важных аспектов рефлексии выступает внутренний диалог — аутокоммуникация, диалог с самим собой. Мы принимаем точку зрения другого человека, чтобы понять его возможные ответы; после интересной дискуссии мы часто продолжаем ее вести в своем сознании и продумывать несколько сценариев.

Проблема внутреннего диалога возникла на основе концепции диалогического сознания М.М. Бахтина; в последние 15 лет новый импульс этим идеям придало сформировавшееся в европейской психологии направление диалогических исследований, отталкивающееся от идей М.М. Бахтина, Л.С. Выготского, Дж.Г. Мида и развивающей эти идеи концепции диалогического Я нидерландского ученого Хуберта Херманса. Некоторые авторы рассматривают внутренний диалог в широком смысле — как характеристику бытия человека, атрибут существования, то, что присуще большинству психических процессов. Другие, напротив, понимают его в узком смысле — как механизм функционирования самосознания, самоотношения, как способ реализации отношения человека к окружающему миру через сны, фантазии, как творческое мышление.

Идея диалогического сознания уходит корнями в философию и филологию, в творчество М.М. Бахтина. В его концепции полифонического романа (выдвинутой при анализе творчества Ф.М. Достоевского) каждый персонаж, или «голос», обладает самостоятельностью и представляет свою собственную перспективу, точку зрения. Бахтин (1972, с. 3) пишет, что «не множество характеров и судеб в едином объективном мире в свете единого авторского сознания развертывается ... но именно множественность равноправных сознаний с их мирами сочетается здесь, сохраняя свою неслиянность, в единство некоторого события» и таким образом допускает возможность существования в едином сознании автора нескольких независимых сознаний героев, самостоятельных и отличных от сознания автора.

Проблемой внутреннего диалога активно занимался и Л.С. Выготский (1982). Его понятие внутренней речи отражает особый феномен психики, отличие которого от речи внешней состоит не только и не столько в вокализации. Как и все высшие психические функции, внутренняя речь происходит из внешней речи. Последняя функционально связана с процессами регуляции поведения ребенка. Первоначально функция регуляции принадлежит родителям, которые своим словом могут направить поведение ребенка в ту или иную сторону. В процессе развития ребенок учится самостоятельно контролировать свои действия, используя для этого и речь. Постепенно эта эгоцентрическая речь «для себя» преобразуется в интрапсихическую, внутреннюю речь, лишенную внешних проявлений. При этом внутренняя структура сохраняет элементы диалогичности и потенциально диалогична.

Г.М. Кучинский, автор фундаментальной работы «Психология внутреннего диалога» (1988), при определении понятия «внутренний диалог» прибегает к важному, с нашей точки зрения, понятию смысловой позиции. Ее можно определить как инвариантную часть представления о предмете активности. Кучинский делает акцент на том, что смысловая позиция связана с пониманием и интерпретацией и в этом смысле отлична от представления, связанного в большей степени с описательными характеристиками. Автор подчеркивает, что смысловая позиция также содержит в себе определенную направленность личности, связана с мотивационно-смысловой сферой. В работе делается вывод, что диалогичность — один из атрибутов сознания, без которого невозможно было бы осуществление саморегуляции поведения человека. Внутренние голоса имеют разное происхождение, разную судьбу, разную степень влияния на личность. Внутренний диалог личности не отрывается от ее общения с другими людьми, а является его логическим и смысловым продолжением. Г.М. Кучинский подчеркивает практическую значимость внутреннего диалога, продолжая мысль А.М. Матюшкина (1982) о том, что воспитание продуктивного, творческого мышления невозможно без особого диалога, в том числе внутреннего, позволяющего ставить в каждой конкретной познавательной ситуации правильные вопросы, направляющие поиск решения.

В контексте внутреннего диалога также интересна работа, выполненная О.Н. Кузнецовым и В.И. Лебедевым (1972) в рамках исследования одиночества. Авторами было показано, что в ситуации изоляции или одиночества может происходить экстериоризация свернутого внутреннего плана психики, выражающаяся в выделении своего «двойника», с которым человек может общаться. Экстериоризация помогала испытуемым в ситуации изоляции снять эмоциональное напряжение и сохранить психику в равновесии.

Идея Бахтина о существовании независимых «голосов» была подхвачена Х. Хермансом и нашла свое воплощение в его теории диалогического Я (Handbook..., 2012). В концепции этого автора диалогичность выступает одновременно как основополагающее свойство и механизм функционирования и существования сознания. Одной из предпосылок диалогичности является способность человека формировать представление о внешнем мире. В концепции Херманса Я рассматривается как «динамическое многообразие относительно автономных Я-позиций», каждая из которых в определенный момент времени может выполнять ведущую функцию, взаимодействовать с другими Я-позициями, быть по отношению к ним противоположной, дополняющей, объединяющей и т.д. Сами Я-позиции отражают различные роли, в которых выступает человек, его собственные ценности и идеалы, различные аспекты его идентичности, мысли и идеи значимых других. Помимо этого Я-позиция может отражать тот или иной этап в развитии человека – например, Я в прошлом, Я в настоящем, Я в будущем.

Херманс выделяет два основных вида Я-позиций: внутренние, отражающие аспекты личности, которые человек присваивает (включающие социальные роли, личностные черты); и внешние, включающие интернализованные аспекты окружающего мира, такие, как образ матери, отца, друга. Я-позиции находятся в постоянном движении, они могут взаимодействовать друг с другом, играть в структуре Я более или менее значимую роль, появляться и исчезать.

Каждая Я-позиция связана с потенциальным рассказом, нарративом. Такие его характеристики, как развернутость, эмоциональная окраска, взаимоотношения между действующими лицами различаются при переходе от одной Я-позиции к другой.

Функции внутренних диалогов в настоящий момент остаются не до конца проясненными. Исследования, проведенные в рамках парадигмы диалогического сознания, показывают, что таких функций по меньшей мере 7. Среди них поддержка, сохранение связи, самоулучшение, саморуководство и др. (Puchalska-Wasył, 2007).

Развивая концепцию Х. Херманса, польский психолог П. Олесь (Люблинский католический университет) предложил термин «внутренняя диалоговая активность» (Oleś, 2009), под которым он понимает вовлеченность человека во внутренние диалоги с воображаемыми людьми, представление возможных социальных диалогов, столкновение различных Я-позиций, принадлежащих одному человеку. Для измерения общего уровня этой активности Олесем с коллегами была разработана диагностическая методика (опросник) — «Шкала внутренней диалоговой активности» (ШВДА).

В данной статье мы опишем структуру опросника ШВДА, а также представим процедуру и результаты проведенной нами апробации его русскоязычной версии.

Шкала внутренней диалоговой активности

Пункты ШВДА были сформулированы авторами на основе представлений Херманса о внутреннем диалоге и сначала подвергнуты экспертным оценкам. Полученная таким образом экспериментальная версия методики была использована для сбора предварительных психометрических данных. Их анализ позволил точнее выявить пункты, нуждающиеся в изменении формулировки или удалении из методики. Новая версия ШВДА была проверена экспертами и снова использована для сбора данных. Кластерный анализ полученных данных позволил П. Олесю с коллегами выявить 7 групп пунктов, которые и стали субшкалами ШВДА. Авторы указывают, что ШВДА обладает высокими показателями надежности: альфа Кронбаха (α) находится на уровне 0.93, ретестовая надежность — 0.81.

Итоговая авторская версия ШВДА содержит 47 пунктов, из которых 46 участвуют в подсчете баллов по общей шкале и субшкалам. Респондент должен дать ответ по 5-балльной шкале Лайкерта, где 1 означает «полностью не согласен», а 5 — «полностью согласен». Оценка по соответствующему фактору определяется простым суммированием указанных респондентом баллов (по одному из пунктов применяется обратное кодирование ответов).

Методика включает в себя одну общую шкалу, отражающую степень выраженности внутреннего диалога, и 7 субшкал, описывающих вовлеченность человека в различные типы внутренних диалогов. Дадим краткое описание субшкал.

1. Субшкала *собственно диалоговой активности* (6 пунктов, $\alpha=0.76$) оценивает частоту внутренних спонтанных диалогов, т.е. то, насколько человеку свойственно мыслить о какой-либо проблеме в форме диалога. Пункты, относящиеся к этой субшкале, связаны с неспецифичными диалогами, с диалоговой активностью вообще. Примеры пунктов: «Я часто говорю что-то сам себе», «Я часто ловлю себя на том, что, находясь в одиночестве, мысленно разговариваю с кем-то».

2. Субшкала *диалогов самоидентичности* (6 пунктов, $\alpha=0.82$) позволяет оценить, насколько у человека выражена диалоговая активность, целью которой являются ответы на вопросы «Кто я такой?», «Что для меня важно?», «В чем смысл моей жизни?». Такие диалоги также способствуют более углубленному самопониманию. Примеры пунктов: «Иногда я веду дискуссию со своим подлинным

Я», «В мысленных разговорах с самим собой я стараюсь найти смысл событий в моей жизни».

3. Субшкала *поддерживающих диалогов* (7 пунктов, $\alpha=0.71$) отражает такую внутреннюю активность, при которой реализуется поддержка и сохранение психологического благополучия человека. Автор также включает в эту субшкалу пункты, связанные с имитацией реальных поддерживающих диалогов со значимыми другими и диалоги в форме инструкций. Примеры пунктов: «Когда меня возмущают чьи-то взгляды или поступки, я разговариваю мысленно об этом с самим собой или с кем-то другим», «Когда я не могу поговорить лично с кем-то близким, я веду с ним/с ней мысленные разговоры».

4. Субшкала *навязчивых диалогов* (9 пунктов, $\alpha=0.69$) содержит пункты, связанные с внутренним обсуждением проблем и трудных ситуаций. Такие диалоги сопровождаются чувством усталости, фрустрацией и желанием прекратить внутренний диалог. Примеры пунктов: «Я часто разрываюсь между разными мыслями», «Я веду мысленные диалоги, которые внутренне меня разрушают».

5. Субшкала *диссоциативных диалогов* (5 пунктов, $\alpha=0.75$). Под диссоциативными диалогами понимается такая внутренняя активность, которая приводит к расщеплению Я на две конфликтующие позиции. В эту субшкалу вошли пункты, так или иначе связанные с внутренним противоборством, конфронтацией, спорами. Примеры пунктов: «Беседуя сам с собой, я часто сталкиваюсь с такими сильными разногласиями, что не могу найти однозначного решения», «Часто у меня такое впечатление, что во мне две разных личности, которые спорят друг с другом, хотят разного, ссорятся между собой»

6. Субшкала *симуляции социальных диалогов* (7 пунктов, $\alpha=0.71$) отражает тенденцию респондента к ведению внутренних диалогов, которые потенциально могут произойти в реальной жизни. Сюда относятся такие виды диалогов, в которых человек обменивается аргументами и идеями, ведет дискуссию так, как будто он общается с другим реальным человеком. Примеры пунктов: «Я часто мысленно веду дискуссию с аргументами противника», «Иногда, готовясь к разговору с кем-то, я заранее репетирую его в уме».

7. Субшкала *принятия воображения* (6 пунктов, $\alpha=0.64$) отражает уровень развития рефлексии, способность человека встать на точку зрения другого, переоценить ситуацию с учетом представлений других людей. Примеры пунктов: «Люблю предугадывать, что скажут другие люди, и мысленно отвечать им», «Бывает так, что я “слышу” то, что было сказано мне давно, так, как будто это говорится мне сейчас, — и отвечаю на это».

Адаптация русскоязычного варианта методики ШВДА

После перевода на русский язык и пилотажных исследований, подтвердивших перспективность работы с опросником ШВДА, была проведена полноценная адаптация методики¹.

Было проведено 2 среза с интервалом в 2 недели. В интервале между срезами использовалось формирующее воздействие с целью выявления возможностей усиления внутреннего диалога. Случайным образом респондентам давалось одно из заданий: письмо самому себе из будущего (экспериментальная группа), придумать вопросы и ответы на них, наиболее точно отражающие мою личность (экспериментальная группа), описание моего рабочего дня через 10 лет (контрольная группа). В первом срезе приняли участие 256 респондентов женского (219) и мужского пола (35), 2 человека не указали пол; во втором срезе — 129 респондентов женского (108) и мужского (21) пола. Возраст респондентов в обоих срезах от 14 до 29 лет. 123 респондента участвовали как в первом, так и во втором срезе.

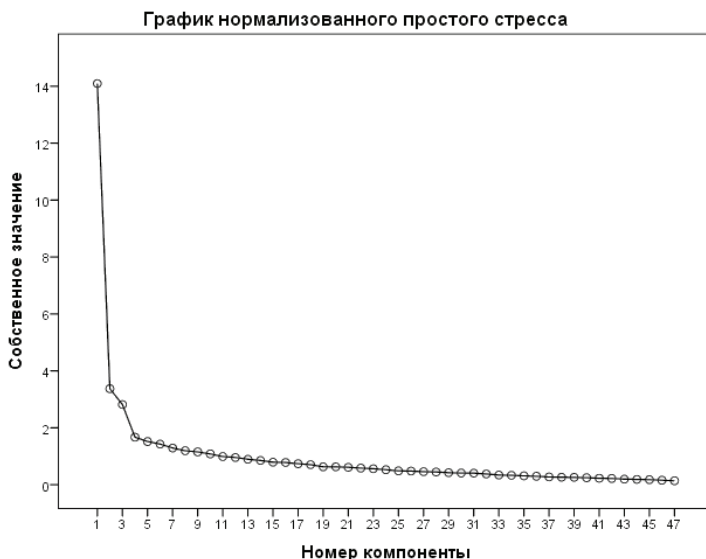
При обработке результатов исследования использовалось программное обеспечение EQS 6.2, IBM SPSS 22.

Результаты

Анализ данных показал высокую надежность теста ($\alpha=0.94$). Сравнение показателей двух срезов у одних и тех же респондентов позволяет сделать вывод о высокой ретестовой надежности ШВДА: корреляции всех пунктов значимые, как и общий показатель по тесту (корреляция общего показателя составляет 0.76, $p<0.05$).

В целях анализа факторной структуры опросника был проведен эксплораторный и конфирматорный факторный анализ (ЭФА и КФА соответственно). ЭФА дал интересный результат: выделяется один фактор с высоким собственным значением; начиная со второго фактора собственное значение падает почти в 4 раза, как и процент объясняемой дисперсии (рисунок). В связи с этим в рамках КФА использовалось несколько структурных моделей ШВДА: 7 шкал (авторская модель, без 1 пункта), 1 шкала (все пункты и без 1 пункта), 3 шкалы.

¹ Адаптация ШВДА явилась частью масштабного лонгитюдного исследования соотношения рефлексивности и личностной зрелости, проведенного в июле—августе 2014 г. в рамках Летней школы, организованной еженедельником «Русский репортер».



Результаты эксплораторного факторного анализа (ЭФА)

Из данных, представленных в табл. 1, видно, что наиболее точно структуру опросника описывают авторская модель (RMSEA 0.074, минимальное значение среди всех моделей), а также трехфакторная модель (максимальное значение альфа Кронбаха 0.972; RMSEA на уровне 0.081, на втором месте после 7-факторной модели). Таким образом, обе модели частично отражают структуру ШВДА. Однако, исходя из ранее приведенных данных по ЭФА, трехфакторная модель выглядит более правдоподобной, поскольку с 4-го фактора собственное значение и процент объясненной дисперсии начинают падать.

Таблица 1

Результаты конфирматорного факторного анализа (КФА)

Модель	α Кронбаха	CFI	RMSEA	GFI	χ^2	Степень свободы
7 факторов	0.937	0.757	0.074	0.698	2197.862	968
1 фактор (без 1 пункта)	0.937	0.616	0.092	0.564	2928.796	1035
1 фактор (все пункты)	0.936	0.616	0.090	0.567	2973.756	1034
3 фактора	0.972	0.837	0.081	0.706	2269.953	816

На основе содержания вопросов и показателей альфа Кронбаха был сокращен список пунктов, входящих в каждый выделенный фактор. Итоговый список пунктов с распределением по факторам приведен в **Приложении**.

Анализ факторной структуры

Три фактора, выявленных в результате обработки данных, обладают хорошими показателями надежности (табл. 2).

Таблица 2

Показатели шкал

Номер и название фактора	Кол-во пунктов	Альфа Кронбаха	Ретестовая надежность
I. Внутренний диалог	10	0.940	0.837*
II. Внутренний мир	8	0.916	0.739*
III. Внутренний конфликт	8	0.904	0.758*

Примечание. * — уровень значимости 0.01.

Фактор 1 («Внутренний диалог») можно охарактеризовать как общий показатель диалоговой активности человека. Высокие баллы по этому фактору получают те, кто склонен вести внутренние диалоги. Противоположному полюсу соответствуют люди, которые редко или никогда не переживали феномен внутреннего диалога и не заостряют на нем особого внимания. В этот фактор вошли такие пункты, как «Я беседую сам с собой», «Я люблю беседовать с лучшей стороной своей личности», «Я часто ловлю себя на том, что, находясь в одиночестве, мысленно разговариваю с кем-то».

В *фактор 2* («Внутренний мир») преимущественно вошли пункты, связанные с мысленным моделированием окружающего мира, в основном в словесной форме. Положительному полюсу фактора соответствует выраженная склонность человека к мысленному проигрыванию возможных сценариев взаимодействия и к построению альтернативных вариантов уже произошедших событий. Отрицательному полюсу фактора 2 соответствует отсутствие выраженной склонности к ведению внутренних диалогов, имитирующих реальное взаимодействие. Примеры пунктов фактора 2: «Я часто мысленно веду дискуссию с аргументами противника», «Иногда я мысленно продолжаю неоконченные разговоры с другими людьми», «Иногда я воображаю, что хотят сказать другие».

Фактор 3 («Внутренний конфликт») отражает сферу внутренних противоречий, противостояний различных сторон личности человека. Люди, получившие высокие показатели по данному

фактору, демонстрируют наличие деструктивных внутренних конфликтов, сопряженных с явными негативными эмоциями. Низкие баллы по этому фактору соответствуют отсутствию осознанных внутренних противоречий. Примеры пунктов: «Диалоги, которые я веду в мыслях, мучают меня», «Иногда я ссорюсь с той частью себя, которую не люблю», «Часто у меня такое впечатление, что во мне две разных личности, которые спорят друг с другом, хотя разного, ссорятся между собой».

При сравнении показателей шкал ШВДА с демографическими показателями (пол, возраст) выявились умеренные значимые корреляции факторов 1 и 3 с мужским полом ($p=0.157$ и 0.161 соответственно при уровне значимости 0.05). Значимых корреляций с возрастом не обнаружено.

Проверка конструктивной валидности

Для проверки валидности ШВДА был проведен корреляционный анализ с методиками, позволяющими измерить особенности рефлексивных процессов, отражающих самоотношение (глобальную самооценку) человека, а также с базовыми личностными чертами. Использовались: «Дифференциальный тест рефлексии» (ДТР; Леонтьев, Осин, 2014), методика определения индивидуальной меры рефлексивности (МР; Карпов, Пономарева, 2000), методика самооценки Розенберга (*SE*; Бодалев и др., 2000), «Большая пятерка» (*BFQ*; Осин и др., 2015), методика исследования самоотношения С.Р. Пантилеева (МИС; Пантилеев, 1993), «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера и др. (*SWLS*; Осин, Леонтьев, 2008).

В табл. 3, где представлены результаты корреляционного анализа, видно, что все три шкалы ШВДА обнаруживают сходную структуру корреляционных связей с другими переменными. В частности, все они (в наибольшей мере — внутренняя конфликтность) обнаруживают отрицательные связи с самооценкой и удовлетворенностью жизнью, в большинстве случаев достигающие значимого уровня. Это говорит о том, что склонность к внутреннему диалогу, диагностируемая методикой ШВДА, связана скорее с неблагоприятными эффектами. Вместе с тем связи всех трех шкал методики со шкалами методики ДТР высоко значимы и существенно не различаются для разных шкал ДТР. Это говорит о том, что шкалы ШВДА не дифференцируют положительные и отрицательные аспекты внутренней диалогической активности. Шкалы ШВДА обнаруживают также значимые положительные корреляции с общим показателем и большинством субшкал методики МР, за исключением ситуативной рефлексии.

Результаты корреляционного анализа

Тест	Фактор	ШВДА		
		Внутренний диалог	Внутренний мир	Внутренний конфликт
ДТР	Системная рефлексия	.373**	.374**	.179**
	Интроспекция	.313**	.424**	.506**
	Квазирефлексия	.263**	.486**	.356**
BFQ	Экстраверсия	-.058	.082	-.127*
	Доброжелательность	.137*	.152*	.032
	Добросовестность	.071	-.024	-.138*
	Эмоциональная стабильность	-.234**	-.374**	-.421**
	Открытость опыту	.131*	.222**	.033
SWLS		-.125*	-.107	-.316**
MP***	Общий уровень рефлексии	.305**	.404**	.171*
	Ретроспективная рефлексия	.202*	.349**	.220*
	Ситуативная рефлексия	.141	.040	-.032
	Перспективная рефлексия	.195*	.312**	.072
	Рефлексия отношений	.391**	.361**	.201*
SE***		-.174*	-.187*	-.444**
MIS***	Закрытость	-.137	-.212*	-.396**
	Самоуверенность	-.095	-.225**	-.335**
	Саморуководство	.054	-.146	-.184*
	Отраженное самоотношение	-.186*	-.237**	-.273**
	Самоценность	-.080	.007	-.117
	Самопринятие	-.031	-.040	-.247**
	Самопривязанность	-.144	-.129	-.363**
	Внутренняя конфликтность	.135	.251**	.572**
	Самообвинение	.202*	.213*	.407**

Примечание. * — корреляция значима на уровне 0.05; ** — корреляция значима на уровне 0.01; *** — сравнение по результатам второго среза.

В том, что касается связей со шкалами «Большой пятерки», первые две шкалы ШВДА обнаруживают сходные связи с другими переменными: высоко значимые отрицательные корреляции с эмоциональной стабильностью, умеренно значимые положительные корреляции с открытостью опыту и доброжелательностью и незначимые — с добросовестностью и экстраверсией. Напротив, внутренний конфликт отрицательно коррелирует с добросовестностью и экстраверсией и незначимо — с открытостью опыту и доброжелательностью. С эмоциональной стабильностью он также обнаруживает высоко значимую отрицательную связь.

Напротив, в корреляциях со шкалами опросника МИС сходным образом себя ведут себя второй и третий факторы ШВДА. Шкалы «Внутренний мир» и «Внутренний конфликт» значимо отрицательно связаны с закрытостью, самоуверенностью, отраженным самоотношением и положительно — с самообвинением и внутренней конфликтностью. Отрицательная связь с саморуководством, самопринятием и самопривязанностью достигает значимых цифр только у шкалы внутренней конфликтности, а для шкал внутреннего мира и внутреннего диалога эти корреляции незначимы. Последняя обнаруживает только две умеренно значимые корреляции со шкалами МИС — с самообвинением (положительную) и с отраженным самоотношением (отрицательную).

Обсуждение результатов

Результаты корреляционного анализа позволяют сделать вывод о конструктивной валидности опросника ШВДА и уточнить содержание выделенных шкал.

Устойчивые достаточно значимые корреляции с ДТР и МР позволяют говорить о том, что ШВДА валидна по отношению к конструкту внутреннего диалога, тесно связанного с рефлексивностью. Люди, которые часто ведут внутренние диалоги, также более склонны к рефлексивному мышлению. Они особенно сосредоточены на рефлексии отношений и взаимодействия с другими людьми.

Вместе с тем дифференциация субшкал ШВДА, по-видимому, меньше, чем шкал ДТР и МР. Особенно это относится к первым двум шкалам. Так, и внутренний диалог, и внутренний мир связаны с такими личностными чертами, как доброжелательность, нейротизм, открытость опыту. У людей, склонных к ведению внутренних

диалогов, наблюдаются пониженные самооценка и удовлетворенность жизнью, что можно объяснить более высокой критичностью и требовательностью к жизни и к себе. Ярко выражена у таких людей склонность к самокопанию, оценке своих действий, осуждению их, обвинению себя в несоответствиях идеальному Я. Они ожидают более низкой оценки их личности со стороны других людей. При этом им присуща большая внутренняя честность.

Если характеристики внутреннего диалога и внутреннего мира выглядят амбивалентными, то внутренний конфликт оказался значимо связан в основном с негативными и деструктивными личностными переменными. Люди с высокими значениями по этой шкале в среднем более замкнуты, погружены во внутренний мир, импульсивны и безответственны, редко доводят начатое до конца. Они эмоционально лабильны, неустойчивы. В целом для них характерны более выраженная тенденция к самокопанию, самообвинению и в целом погруженность в самосозерцание, во внутренний мир, в интроспекцию. Вероятно, это связано с негативными феноменами самоотношения, выявленными у данной группы людей. Здесь мы можем наблюдать самоподдерживающееся негативное самоотношение, которое направляет процесс интроспекции в определенное русло, что приводит к усилению и появлению новых негативных представлений о себе, что еще более усугубляет противоречия в самоотношении. Их удовлетворенность жизнью и общий уровень самооценки оказываются ниже по сравнению с другими людьми.

У людей с высокими показателями по шкале внутреннего конфликта удовлетворенность жизнью и общий уровень самооценки оказываются в среднем ниже, причем эта связь заметно сильнее, чем для первых двух шкал ШВДА. Также они в целом показывают большую открытость и внутреннюю честность по сравнению с другими. Однако это вызывает скорее негативный, чем позитивный фон самоотношения с преобладанием неуверенности в своих действиях, подверженности внешним влияниям и внешнему миру. Такие люди склонны ожидать от других людей такого же негативного отношения к себе, какое они сами к себе испытывают. Они не любят и не принимают себя, у них сильно выражено желание изменить себя, неудовлетворенность текущим состоянием. Их раздражают внутренние противоречия и конфликты, самообвинения, и это придает всей психике неустойчивый и невротизированный характер.

Заключение и выводы

Представленное исследование и анализ результатов позволяют сделать вывод, что русскоязычная версия опросника ШВДА имеет вполне удовлетворительные психометрические показатели. Методика обладает хорошими характеристиками надежности и валидности. Ответы по всем шкалам демонстрируют значимую связь с такими неблагоприятными характеристиками, как низкое самоотношение, склонность к самообвинению, ощущение неблагоприятия жизни. Возможно, опосредующим эту связь звеном выступает критичность по отношению к себе; это заслуживает специальной проверки. Сравнивая ШВДА и ДТР, можно заключить, что они описывают близкие психологические феномены, но факторы ШВДА сильнее связаны между собой. Они отражают скорее негативный и деструктивный полюс внутреннего плана личности, в то время как ДТР позволяет оценить более широкий спектр рефлексивных процессов.

Внутренняя структура авторской версии опросника ШВДА (7 шкал) не воспроизводится на российской выборке; более адекватными как по содержанию пунктов, так и по данным формальной обработки результатов выглядят представленная нами модель с 3 факторами и сокращенный список пунктов.

Дальнейшую работу с методикой ШВДА мы видим в уточнении формулировок вопросов с целью выявления конструкторов, заявленных в названии факторов, а также во включении в анализ иных данных, полученных в описанном здесь исследовании. Тем не менее адаптированная нами методика ШВДА уже сейчас представляет собой хороший психологический инструмент, который может быть использован как в исследовательских целях, так и для решения прикладных задач.

Благодарности

Авторы выражают признательность *П. Олесю* за любезное разрешение на русскоязычную адаптацию созданной им методики, *И.С. Домбровской* за помощь в первичном переводе методики с польского языка, *С.В. Скарлош* за предоставленную возможность провести исследование в рамках Летней школы «Русского репортера», *В.Ю. Костенко* за большую помощь в проведении исследования и первичной обработке данных, *Е.Н. Осину*, *А.Г. Виноградову*, *О.В. Митиной* за ценные советы и помощь в анализе результатов исследования.

Итоговый список пунктов с распределением по факторам (сохранены авторские номера пунктов)

Фактор	№	Формулировки пунктов
1. Внутренний диалог	24	Я беседую сам с собой о том, что для меня является важным
	22	Когда я стою перед трудным выбором, я обсуждаю варианты решения сам с собой с разных точек зрения
	32	Благодаря беседам с самим собой я лучше знаю себя и могу ответить на вопрос, кто я
	47	Посредством внутренних диалогов я часто прихожу к некоторой истине о моей жизни и мне самом
	18	Я нередко обсуждаю внутренние проблемы в спорах с самим собой
	21	В мысленных разговорах с самим собой я стараюсь найти смысл событий в моей жизни
	10	Иногда я веду дискуссию со своим подлинным Я
	36	Мне проще решиться на что-либо, если я предварительно приму мысленное решение во внутреннем диалоге
	13	Я часто ловлю себя на том, что, находясь в одиночестве, мысленно разговариваю с кем-то
	5	Бывает так, что мое «хорошее Я» спорит с моим «плохим Я»
2. Внутренний мир	8	Иногда я мысленно продолжаю неоконченные разговоры с другими людьми
	27	Перед важным разговором я планирую его сценарий, воображая, кто что будет говорить
	7	Иногда, готовясь к разговору с кем-то, я заранее репетирую его в уме
	17	Часто после прошедшей беседы я воображаю себе другой ее сценарий
	4	Я часто мысленно веду дискуссию с аргументами противника
	2	Люблю предугадывать, что скажут другие люди, и мысленно отвечать им
	16	Когда я не могу поговорить лично с кем-то близким, я веду с ним/с ней мысленные разговоры
	34	После поражений я мысленно оправдываюсь перед собой и обсуждаю, как могло бы получиться лучше
3. Внутренний конфликт	41	Диалоги, которые я веду в мыслях, мучают меня
	45	Меня огорчает, что я в мыслях спорю сам с собой
	26	Я веду мысленные диалоги, которые внутренне меня разрушают
	43	Иногда я ссорюсь с той частью себя, которую не люблю
	31	Некоторые диалоги, которые я мысленно веду, расстраивают меня
	30	Диалоги, которые я веду в уме, мешают мне сосредоточиться на том, что надо делать
	39	Часто у меня такое впечатление, что во мне две разных личности, которые спорят друг с другом, хотят разного, ссорятся между собой
	3	Я часто разрываюсь между разными мыслями

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Бахтин М.М. Проблемы поэтики Достоевского. М.: Художественная литература, 1972.

Бодалев А.А., Столин В.В., Аванесов В.С. Общая психодиагностика. СПб.: Речь, 2000.

Выготский Л.С. Мышление и речь // Выготский Л.С. Собр. соч.: В 6 т. Т. 2. М.: Педагогика, 1982.

Карпов А.В., Пономарева В.В. Психология рефлексивных процессов управления. М.; Ярославль: ДИА-Пресс, 2002.

Кузнецов О.Н., Лебедев В.И. Психология и психопатология одиночества. М.: Медицина, 1972.

Кучинский Г.М. Психология внутреннего диалога. Минск: Университетское, 1988.

Леонтьев Д.А., Аверина А.Ж. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. N 2 (16). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 20.10.2015).

Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал ВШЭ. 2014. № 4. С. 110—135.

Матюшкин А.М. Психологическая структура, динамика и развитие познавательной активности // Вопр. психологии. 1982. № 4. С. 5—17.

Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия // Мат-лы III Всеросс. социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов, 2008. (Диск CD, ISBN 978-6-89697-157-3).

Осин Е.Н., Рассказова Е.И., Неякина Ю.Ю. и др. Операционализация пятифакторной модели личностных черт на российской выборке // Психологическая диагностика. 2015. № 3. С. 80—104.

Пантилеев С.Р. Методика исследования самоотношения. М.: Смысл, 1993.

Handbook of Dialogical Self Theory / Ed. by H.J.M. Hermans, T. Gieser. Cambridge, UK: Cambridge Univ. Press, 2012.

Oleś P.K. Czy głosy umysłu da się mierzyć? Skala Wewnętrznej Aktywności Dialogowej (SWAD). [Is it possible to measure the voices of a mind? The internal dialogical activity scale (IDAS)] // Przegląd Psychologiczny. 2009. T. 52. N 1. P. 37—50.

Puchalska-Wasył M. Types and functions of inner dialogues // Psychology of Language and Communication. 2007. Vol. 11. N 1. P. 43—62.

Поступила в редакцию
20.10.15

PSYCHODIAGNOSTIC PROPERTIES OF THE SCALE OF INNER DIALOGICAL ACTIVITY BY P. OLES

*D. A. Astretsov*¹, *D. A. Leontiev*^{1,2}

¹ *Lomonosov Moscow State University, Department of Psychology, Moscow, Russia*

² *Higher School of Economics – National Research University, Moscow, Russia*

Abstract: The article deals with the concept of internal dialogue and its understanding in a variety of psychological schools in Russian and foreign psychology. A concept of internal dialogue is introduced as well as its understanding by M.M. Bakhtin, L.S. Vygotsky, G.M. Kuczynski, H. Hermans. The Internal dialogical activity Scale (IDAS) by P. Oles is presented. Russian adaptation of IDAS included two sections with an interval of two weeks between them. 256 respondents participated in the first section, and 123 of them in the second. The general ID score was validated; however, instead of replication of the original 7-factor structure, we revealed a more justified, reliable and valid 3-factor one (internal dialogue, internal world, internal conflict). Construct validity is underpinned by high correlations of IDAS factors with other measures of reflexive processes and aspects of self-attitude. Unlike the differential reflectivity test by D.A. Leontiev and E.N. Osin, IDAS seems to represent mostly the negative pole of self-reflection; this conclusion is based on the analysis of IDAS connections with other personality variables. Russian adaptation of IDAS can be used for research purposes and for practical work.

Key words: self-reflection, inner dialogue, assessment, self-attitude.