
WEWNĘTRZNA AKTYWNOŚĆ DIALOGOWA. PRZEGLĄD DOTYCHCZASOWYCH BADAŃ

Streszczenie

Wewnętrzna aktywność dialogowa jest zjawiskiem szeroko rozpatrywanym przede wszystkim w psychologii osobowości. Niniejszy artykuł ukazuje tę tematykę od strony teoretycznej. Przybliża założenia W. Jamesa i M. Bachtina, a także teorię Ja dialogowego H. Hermansa. Wyjaśnia, czym są wyobrażone postaci, rodzaje wewnętrznych dialogów i funkcje wewnętrznej aktywności dialogowej. W końcowej części znajduje się przegląd niektórych badań w zakresie Ja dialogowego.

Słowa kluczowe: wewnętrzna aktywność dialogowa, Ja dialogowe.

Wprowadzenie

W literaturze przedmiotu Ja rozumiane jest ogólnie jako świadomość własnej osobowości, myślenia i poznawania. Zakłada się nadto, iż człowiek nie posiada tylko jednego Ja, ale tak dużo Ja, jak dużo jest osób, na których opinii mu zależy. Niemal każdy kierunek w psychologii posiada własne stanowisko odnośnie do Ja – jego struktury i funkcji. Na przykład badacze zorientowani poznawczo zwracają uwagę na wielość koncepcji siebie. Badacze zorientowani psychodynamicznie piszą zaś o zjawisku dysocjacji Ja. Przejawia się ono tym, że poszczególne postaci (części) naszego Ja funkcjonują niezależnie od siebie, posiadają różne preferencje, sposoby zachowania i ekspresji (Kohut, 1977; Oleś, 2009a). Z kolei ci o orientacji fenomenologicznej podkreślają wieloaspektowość sposobów doświadczania siebie samego, jednocześnie zwracając uwagę na występowanie wielu różnych głosów umysłu ludzkiego, czyli polifonii. Dzięki korzystaniu z odmiennych punktów widzenia człowiek potrafi ustosunkować się do siebie samego, innych ludzi i całego świata. Dodatkowo potrafi wzajemnie konfrontować je w wewnętrznym dialogu, monologu lub przyjęciu odmiennej perspektywy (Puchalska-Wasył, 2003; Oleś, 2009a; Mioduchowska, 2012).

Dialog, jako taki, odnosi się do twórczego współdziałania, nadawania sobie i współromówcy określonej roli i pozycji, w zasadzie niezależnie od intencji obu stron. Istotą dialogu jest m.in. przeplatanie się okresów aktywności (czyli nada-

wania komunikatów) z okresami bierności (czyli słuchania partnera), zmienna relacja dominacji, jak również dynamiczna właściwość interakcji. W efekcie konfrontacji odmiennych punktów widzenia może dojść do powstania nowej jakości integrującej owe stanowiska lub/i wypracowania całkiem innego punktu widzenia (Hermans, Kempen, 1993; Oleś, 2009b; Gasiul, 2005).

W funkcjonowaniu człowieka dialog (a nawet monolog i inna perspektywa) sprzyja także otworzeniu się jednostki na innych. W psychologii osobowości można spotkać się ze zjawiskiem wewnętrznych dialogów, które toczą się w umyśle człowieka. Dobrym przykładem takiej dialogowości może być osoba mówiąca coś do siebie na głos lub w myślach, prowadząca w myślach konwersację, wypowiadająca się w imieniu różnych postaci. Często codzienne sprawunki rozpatrywane są w formie dyskusji między wewnętrznymi postaciami Ja. Natomiast do rozstrzygnięcia życiowych problemów ludzie wybierają kontakt z wyimaginowanymi postaciami (Puchalska-Wasył, 2005, 2006, 2011).

Pionierami w dziedzinie dialogowości są m.in. Mead, Wygotski, Bachtin i Jung. Warto przyrzeć się założeniom zwłaszcza dwóch ostatnich autorów.

1. Założenia teoretyczne Williama Jamesa i Michała Bachtina

Według Williama Jamesa Ja to wieloaspektowa struktura, w której wyróżnia się Ja podmiotowe (intencjonalne, poznające) oraz ja przedmiotowe (empiryczne, poznawane). Ja podmiotowe kształtuje różne koncepcje siebie (np. idealną, realną), a Ja przedmiotowe obejmuje wszystko to, co człowiek może nazwać „swoim” (np. rodzina, role społeczne, przedmioty). Elementy Ja przedmiotowego potrafią rywalizować ze sobą, w związku z czym, żeby w konkretnej sytuacji urzeczywistnić którąś z nich, zachodzi konieczność „stłumienia” pozostałych. Takie podejście bliskie jest również poglądom Michała Bachtina (James, 1890, 1892/2002; Oleś, 1997).

Bachtin w swojej koncepcji powieści polifonicznej podkreśla, że tworzą ją różnorodne i często pozostające w opozycji punkty odniesienia „bohaterów, pozostających ze sobą i z autorem powieści w relacji dialogu” (Puchalska-Wasył, 2006, s. 13). Bohaterowie funkcjonują niezależnie względem siebie i własnego kreatora, dzięki czemu mogą wyrażać swoje idee. Każdy bohater polifonicznej opowieści jest ponadto twórcą swojego poglądu na rzeczywistość (Żurawska-Żyła, 2005; Puchalska-Wasył, 2006).

W powieści polifonicznej aktywność dialogowa ukazuje bogactwo wewnętrznego świata człowieka. Przejawia się to w formie interpersonalnych relacji. Przeformułowanie myśli bohatera w jego osobistą wypowiedź sprzyja pojawieniu się relacji dialogu między daną wypowiedzią a repliką wyimaginowanego rozmówcy. W takim dialogu uczestniczy minimum dwóch bohaterów o autonomicznych punktach widzenia, czemu służy tzw. przestrzenna opozycja pomiędzy

nimi. Dialog jest procesem otwartym, a każda pojawiająca się w nim myśl posiada przeciwstawne siły, ma charakter polemiczny i czerpie inspiracje ze świata zewnętrznego. Każde wypowiedziane zdanie istnieje w świadomości przestrzenie zlokalizowanego bohatera i każdorazowo jest odpowiedzią na wypowiedź innego bohatera. W ten sposób cały dialog przyjmuje charakter mocno spersonalizowany (Puchalska-Wasył, 2003, 2006).

Założenia Jamesa oraz Bachtina nie straciły nic ze swojej aktualności. Obie koncepcje doczekały się współcześnie należytego dowartościowania, a nawet prób empirycznej weryfikacji. Po pierwsze, są one inspiracją dla poznawczej psychologii Ja, która znajduje się głównie w nurcie psychologii osobowości i opiera się na podejściu eksperymentalnym oraz metodach ilościowych. A po drugie, są także inspiracją dla teorii dialogowego Ja, która wywodzi się z nurtu fenomenologicznego i bazuje przede wszystkim na metodach jakościowych (Bąk, 2008, 2009).

Konkludując, powyższe stanowiska Jamesa i Bachtina stały się punktem wyjścia dla teorii dialogowego Ja Hermansa. System Ja w podejściu Jamesa cechuje się jednością, ciągłością oraz wielością w obszarze swojej rozbudowanej struktury. Ma to większe znaczenie, jeżeli włączy się tu bachtinowskie zjawisko wielogłosowości i mnogości bohaterów powieści polifonicznej (por. Puchalska-Wasył, 2003, 2006).

2. Teoria Ja dialogowego Huberta Hermansa

Teoria dialogowego Ja H. Hermansa (Hermans, Kempen, 1993; Hermans, 2002) opisuje osobowość człowieka w kategoriach Ja, które skonstruowane jest z wielu pozycji Ja, zarówno zewnętrznych, jak i wewnętrznych. Pomiedzy pozycjami, funkcjonującymi w wyobraźniowej przestrzeni umysłu, nieustannie zachodzą wzajemne interakcje na wzór relacji społecznych (Hermans, 2003; Oleś, 2011, 2012). Ponadto Ja pojmowane jest jako dynamiczna mnogość względnie niezależnych od siebie pozycji Ja, które posiadają zdolność poruszania się od jednej pozycji do innej adekwatnie do zmian czasu, potrzeb i sytuacji. Sprzyja to interpretowaniu siebie, świata oraz własnej relacji ze światem z wielu różnych punktów widzenia (Hermans, Hermans-Jansen, 2000; Oleś, 2012). Co więcej, poprzez aktywność, zwłaszcza pozycji zewnętrznych, a także zaangażowanie w ten proces sfery emocjonalnej, człowiek przyjmuje inne punkty widzenia, które może uznać za swoje i tym samym – rozbudować własne Ja dialogowe (Hermans, Hermans-Konopka, 2010; por. Mioduchowska, 2012).

Warto podkreślić, iż każda pozycja obdarzona jest indywidualnym głosem, dzięki czemu możliwa jest relacja dialogu między nimi. Pozycje (postaci) Ja, jako różne głosy, wymieniają informacje na temat posiadanych przez siebie koncepcji świata oraz koncepcji siebie, czego efektem jest złożone i narracyjnie ustrukturyzowane *self*, a także możliwość kreowania nowych i twórczych znaczeń (Her-

mans, Hermans-Jansen, 2000; Oleś, 2012). Zasadniczą właściwością jest tu możliwość wejścia każdego „bohatera” (czyli pozycji Ja posiadającej własny głos) w rolę „autora” osobistej historii. Pozycje Ja, jako bohaterowie własnych opowieści, kreuja pomiędzy sobą różnorodne relacje m.in. relacje pytań i odpowiedzi, zgody i niezgody. W efekcie wielogłosowe Ja jest w ciągłej zmienności oraz płynności (Gasiul, 2005; Mesjasz, 2005; Puchalska-Wasył, 2005, 2006).

Ja dialogowe uwzględnia dymensję „innego”. Sprzyja to jednej i tej samej osobie obierać wiele pozycji Ja, a także przenosić się z jednej do drugiej. W danej pozycji Ja może zgadzać się lub nie zgadzać, rozumieć lub nie rozumieć, przeciwstawiać się lub wyśmiewać Ja będące w innej pozycji. Ponadto cały system Ja jest powiązany z pozycjami Ja, które umieszczone są, mentalnie lub fizycznie, w określonym czasie oraz przestrzeni (Oleś, Hermans, 2005; Puchalska-Wasył, 2006).

Należy zaznaczyć, iż teoria Ja dialogowego opiera się na trzech podstawowych założeniach. Pierwsze z nich zakłada, iż osoba jest kreatorem znaczeń i w niepowtarzalny sposób interpretuje różne sytuacje, wydarzenia i własne doświadczenia. Do każdej sytuacji potrafi stworzyć różnorodne narracje i interpretacje, co daje możliwość spojrzenia na nie w nowym świetle. Drugie z nich zakłada, iż uporządkowany system osobistych znaczeń wynika z dwóch przeciwstawnych sił: odśrodkowej i dośrodkowej. Siły odśrodkowe urozmaicają system znaczeń czy też tolerują różne punkty widzenia. Natomiast siły dośrodkowe dążą do spajania systemu, zmniejszania rozbieżności oraz syntezy niezgodnych treści we względnie spójną i klarowną całość. Z kolei trzecie założenie przyjmuje, iż system osobistych znaczeń, interpretacji i przekonań ma historyczną naturę. Obejmuje bowiem nie tylko teraźniejszy punkt widzenia, ale również przeszły i przyszły (Hermans, Hermans-Jansen, 2000, Oleś, 2011).

W teorii dialogowego Ja można wymienić trzy podstawowe postaci wewnętrznej aktywności, czyli wyobrażony monolog (implikujący wyobrażonego adresata), wyobrażony dialog oraz zmienną perspektywę (inny punkt widzenia) (Puchalska-Wasył, Chmielecka-Kuter, Oleś, 2008; Puchalska-Wasył, 2020). Aktywność dialogowego Ja, bez względu na jej rodzaj, pełni przede wszystkim funkcje rozwojowe, tożsamościowe, adaptacyjne, poznawcze (poznanie oraz rozumienie różnorodnych punktów widzenia), a także funkcje rozwiązujące konflikty i klaryfikujące przekonania (Oleś, 2009a, 2009b). Sama motywacja do prowadzenia wyimaginowanych dialogów, monologów czy przyjmowania innej perspektywy wyłania się z niepewności oraz niejasności w aspekcie samooceny i samowiedzy, a także z niepewności i trudności w międzyludzkich interakcjach. Co więcej, owa motywacja może mieć różną siłę, przez co ludzie różnią się między sobą nasileniem aktywności Ja dialogowego (Hermans, Hermans-Jansen, 2000, Oleś, 2011).

3. Wyimaginowane postaci

W dialogowym Ja wszystkie pozycje zorganizowane są w dynamiczną całość. Z drugiej strony dzielą się one na postaci należące do świata wewnętrznego i na postaci należące do świata zewnętrznego. Wewnętrzne postrzegane są przez osobę jako części siebie (np. ja dobry, ja kobieta, ja twórca literacki, ja intelektualista), zewnętrzne zaś – jako część otoczenia (np. mój przyjaciel, moja matka, anioł stróż, bohater mojego utworu literackiego). Wszystkie pozycje zyskują znaczenie dzięki wzajemnej interakcji o charakterze rzeczywistym lub wyobrażonym (np. konfliktu, współpracy). O toku procesów dialogowych w systemie Ja decydują czas i wymagania sytuacyjne. To od nich zależy znaczenie i siła przebiccia się poszczególnych postaci w procesie dialogowym (Puchalska-Wasył, 2005, 2006, 2020).

Pozycje Ja przemieszczają się zatem w systemie Ja w sposób płynny. Kiedy jedno wysuwają się na plan pierwszy, inne stają się tłem, pozostając poza dialogową relacją. W każdym jednak momencie postaci z tła mogą zostać wywołane na pierwszy plan życzeniem osoby albo wymogami nowej sytuacji. Hermans (2006) zaznacza jednak, że przesuwanie się postaci w systemie Ja nie sprowadza się jedynie do uaktywniania pozycji w tle, ale również rozszerza się o przyjmowanie do Ja całkiem nowych pozycji. Opisane zjawisko jest możliwe dzięki temu, że granice między Ja a otoczeniem są przepuszczalne. Przeważnie dzieje się tak, iż nowo poznana przez nas osoba albo nowa rola, w jakiej jesteśmy, może wpłynąć na ukształtowanie się nowej pozycji w naszym Ja, jeżeli przyjmiemy ją do naszego systemu i określimy jako „naszą”. Dla przykładu, kiedy kobieta rodzi pierwsze dziecko (pozycja zewnętrzna), wtedy zaczyna doświadczać siebie jako matki (pozycja wewnętrzna).

Interesującym zjawiskiem jest to, że granice między zewnętrzną i wewnętrzną przestrzenią w Ja dialogowym mają charakter przepuszczalny. Postaci zewnętrzne mają możliwość stać się postaciami wewnętrznymi (np. kiedy czytelnik utożsamia się z bohaterem jakiejś książki), a wewnętrzne – zewnętrznymi (np. kiedy bohater danej książki staje się ekspresją Ja autora) (Hermans, Hermans-Janset, 2000; Oleś, Hermans, 2005).

4. Rodzaje wyobrażonych dialogów

Wewnętrzna aktywność dialogowa odnosi się do różnych zjawisk: od uwzględnienia innej niż własna perspektywy, przez monolog (wewnętrzną mowę), po symulowanie społecznych relacji i rozwiązywanie różnych sporów w postaci wewnętrznego dialogu zachodzącego między elementami własnego Ja. Istotna jest tu świadomość, że własny punkt widzenia nie jest jedyny, gdyż istnieje szereg innych możliwości spojrzenia na daną sytuację lub rzecz. Umiejęt-

ność przyjmowania innych perspektyw, a tym samym poszerzanie własnej, nazywa się polifonią podmiotu. Daje to osobie możliwość m.in. wcielenia się w położenie swojego interlokutora lub przyjęcia pozycji wewnętrznego krytyka. Często zachodzi tu fenomen tzw. „bicia się ze swoimi myślami”, co sprzyja dokonywaniu różnych ocen zastanej sytuacji i wybraniu najodpowiedniejszej z nich (np. w sytuacji pojawienia się konfliktu dążeń) (Puchalska-Wasył, 2005; Oleś i in., 2010).

W swoich badaniach Joseph, a także Hermans (za: Puchalska-Wasył, 2006, s. 140–142) wyodrębnili trzy podstawowe rodzaje wyimaginowanego kontaktu z nieobecną obiektywnie postacią. Są to, wspomniane w powyższym akapicie, monolog, dialog i przyjęcie cudzej perspektywy. Monolog to konwersacja jednostronna, która kierowana jest do wyobrażonej postaci, bez oczekiwania na jakąkolwiek odpowiedź. Mówi tu zatem tylko jedna osoba, a odbiorca pozostaje niemy. Dialog jest konwersacją dwustronną, która polega na wyrażaniu opinii, myśli i odczuć, a także na formułowaniu odpowiedzi postaci wyimaginowanej. Co ciekawe, zmiany emocjonalno-motywacyjne doświadczane przez osobę mogą doprowadzić do sytuacji, w której dialog przeobraża się w monolog. Zwykle powoduje to zablokowanie procesu doświadczania. Z kolei przyjęcie innej perspektywy oznacza, iż człowiek potrafi spojrzeć na daną sytuację z punktu widzenia wyimaginowanego interlokutora (Gasiul, 2005; Oleś, Hermans, 2005; Puchalska-Wasył, 2006). Tym samym poszerza swoją dotychczasową wiedzę o nowe wiadomości.

W wewnętrznej aktywności dialogowej mogą zachodzić różne rodzaje dialogów, a każdy z nich posiada z reguły innych wyobrażonych adwersarzy. Dla przykładu Caughey (1984, za: Puchalska-Wasył, 2006, s. 108) mówi o trzech grupach wyimaginowanych rozmówców. Pierwsza z nich to postaci z mediów, z którymi człowiek prowadzi wewnętrzny dialog. Druga to postaci czysto wyimaginowane, które pojawiają się w marzeniach i snach. W końcu trzecia grupa to wyimaginowane repliki rodziny, osób kochanych i znajomych, z którymi rozmawia się tak, jakby były faktycznie obecne. Z kolei Kuczinski (1983, za: Puchalska-Wasył, 2006) rozróżnia dwa podstawowe rodzaje wewnętrznego dialogu: ukryty oraz jawny. W dialogu ukrytym człowiek werbalizuje tylko jeden punkt widzenia, a głos komentujący i przytaczający kontrargumenty nie jest słyszalny. Z drugiej strony dostrzegane w mowie przerwy, przeformułowania czy wtrącenia mogą świadczyć o obecności tych głosów (Puchalska-Wasył, 2006). Dialog jawny to ekspresja różnorodnych stanowisk. Może on przyjmować prostą formę, kiedy to zachodzi elementarny cykl pytań i odpowiedzi, w którym dochodzi do odrzucenia jednego ze stanowisk. Taki dialog może być też bardziej złożony. Wtedy, prócz pytań i odpowiedzi, toczą się rozwinięte rozmowy, które często przyjmują formę sporów. Służą one do znalezienia słusznego stanowiska lub/i obalenia starego (Puchalska-Wasył, 2006).

W literaturze przedmiotu funkcjonują również dialogi konfrontujące oraz integrujące. Pierwsze nie mają wpływu na pojawiające się rozbieżności wewnątrz

systemu Ja ani nawet na samoocenę. Dialogi te służą raczej obronie albo umocnieniu pozycji Ja. Natomiast drugie pomagają w minimalizowaniu zaistniałych rozbieżności w Ja, przez co wpływają też na samoocenę człowieka. Ponadto prowadzą do pojawienia się uzgodnień i powstania nowych oraz oryginalnych idei (Borawski, 2011; Młynarczyk, 2011).

W Ja dialogowym funkcjonują także tzw. dialogi temporalne. Jedną z ich podstawowych funkcji jest podejmowanie decyzji, które są bardzo doniosłe i wyjątkowe. Dzięki nim ludzie dokonują rekonstrukcji własnej tożsamości, oceniają własne życie z uwzględnieniem jego wartości, sensu i jakości. Tym samym przyczyniają się do rozwoju i wzmocnienia własnej osobowości (Sobol-Kwapińska, Oleś, 2010).

Piotr Oleś (Oleś, 2009a; Oleś i in., 2010), chcąc zbadać wewnętrzne dialogi, skonstruował Skalę Wewnętrznej Aktywności Dialogowej (SWAD). Opisał w niej siedem podskal, wśród których pięć stanowi równocześnie rodzaje dialogów wewnętrznych. Pierwsze z nich to dialogi tożsamościowe, których celem jest uzyskanie lepszego samopoznania za pomocą udzielania odpowiedzi na pytania typu: „co jest istotą mojego życia?”, „kim jestem?”. Drugie to dialogi wspierające, które instrują, wspierają i utwierdzają jednostkę we własnych przekonaniach lub też dają poczucie zrozumienia ze strony wyimaginowanego interlokutora. Ponadto mogą zastępować faktyczną konwersację, która nie zawsze jest możliwa do zrealizowania lub dokończenia. Trzecie to dialogi ruminacyjne, które koncentrują się głównie na tematach bolesnych, nieprzyjemnych i przykrych. Polegają na tym, iż jednostka analizuje trudne i ciężkie treści w myślach, co w konsekwencji przejawia się wyczerpaniem, frustracją i rozbiciem wewnętrznym. Czwarte to dialogi dysocjacyjne, które rozgrywają się między dwoma różnymi elementami samego siebie. Zazwyczaj przyjmują formę wewnętrznych sporów, konfliktów czy też nieporozumień. Piąty rodzaj dialogów to symulowanie dialogów społecznych, polegających na prowadzeniu rozmów w myślach. Są one przejawem kontynuacji dialogów realnych (lub tylko ich wyobrażeniem), które z różnych powodów zostały przerwane lub przedwcześnie zakończone (por. Mioduchowska, 2012).

Opisane rodzaje dialogów wewnętrznych funkcjonują w każdej osobie w większym lub mniejszym stopniu. Jest to uzależnione m.in. od cech danej osoby, jej indywidualnych doświadczeń, aktualnego stanu psychofizycznego, sytuacji życiowej czy też pełnionych ról.

5. Funkcje wewnętrznej aktywności dialogowej

Wewnętrzna aktywność dialogowa pełni wiele ważnych funkcji w życiu człowieka. W literaturze przedmiotu można spotkać się z dwoma podstawowymi stanowiskami. Pierwsze przyjmuje, że wewnętrzne dialogi są objawem wypaczenia

rzeczywistości i przystosowaniu jej do indywidualnych potrzeb (np. Piaget). Dru-gie zakłada zaś, iż wyimaginowane dialogi sprzyjają lepszemu dostosowaniu się do zastanej rzeczywistości (np. Wygotski, Mead, psycholingwiści) (Hermans, Hermans-Jansen, 2000; Puchalska-Wasył, 2003, 2006).

Przedstawicielem pierwszego podejścia jest m.in. Jean Piaget (za: Puchalska-Wasył, 2006, s. 111–112), według którego dostosowanie się do rzeczywistości polega na dążeniu do równowagi między procesami asymilacji i akomodacji. Przykładem może być dziecięca zabawa symboliczna, w której zachodzą wyobrażone dialogi. Piaget zakłada, że dominują w niej procesy asymilacji, w związku z czym, wyimaginowane konwersacje nie mogą sprzyjać przystosowaniu. Dziecięca mowa ma bowiem prymitywną formę i nie różnicuje pomiędzy własnym oraz cudzym punktem widzenia. Z drugiej strony pozytywnym aspektem wewnętrznego dialogu w dziecięcej zabawie jest zaznanie przyjemności, która płynie z poczucia znajdowania się w centrum uwagi innych. Dziecko ma ponadto możliwość zaspokajania swoich potrzeb i intencji bez rzeczywistych przeszkód, a także uzyskania kontroli w relacjach realnie trudnych. Piaget podkreśla, że w procesie prawidłowego rozwoju nie zsocjalizowane dziecięce dialogi przekształcają się w komunikację w pełni uspołecznioną. Z kolei przejawy wewnętrznych dialogów w dorosłości, wg autora, mają charakter dysocjacyjny (Puchalska-Wasył, 2006).

Lew Wygotski, jako przedstawiciel drugiego stanowiska (za: Puchalska-Wasył, 2006, s. 110–111), podkreśla, że wyobrażone dialogi są pomocnym narzędziem w planowaniu i organizowaniu różnych poczynań człowieka w świecie realnym. Dla George'a H. Meada (za: Puchalska-Wasył, 2006, s. 111) wewnętrzne dialogi stanowią natomiast wyraz internalizacji społecznej rzeczywistości, głównie, jeżeli występują w dziecięcych zabawach. Są one też miejscem, gdzie możliwe jest wcześniejsze sprawdzanie alternatywnych rozwiązań, zanim człowiek rozpocznie realne działanie w świecie rzeczywistym. Z kolei dla psycholingwistów wyimaginowane dialogi są tzw. imitacją komunikacji. Sprzyjają ćwiczeniu i udoskonalaniu przez dziecko języka, a także zastępują realną rozmowę w sytuacji fizycznego braku towarzysza rozmowy (Puchalska-Wasył, 2006).

Literatura przedmiotu daje możliwość przeprowadzenia syntezy funkcji, jakie sprawują wyimaginowane monologi, dialogi oraz przyjęcie innej perspektywy w życiu każdego człowieka. Pojmowana tak wewnętrzna aktywność pomaga planować, testować oraz nadzorować kierunek codziennych działań. Wspiera oraz pomaga w zmaganiu się z trudnymi sytuacjami i zmianami rozwojowymi. Sprzyja doskonaleniu siebie poprzez osiąganie sprawności językowych, kontroli emocjonalnej, niezależności oraz zdolności dystansowania się do samego siebie. Reguluje wewnętrzne stany emocjonalne, a także rekompensuje poczucie zaniedbania, własne niedoskonałości, odrzucenie i samotność. Ponadto daje możliwość eksplorowania nowych obszarów rzeczywistości, nadając jej określony sens, jak również pomaga w kreowaniu wizji przyszłości (Puchalska-Wasył, 2003, 2006).

Małgorzata Puchalska-Wasył (2006) w swojej autorskiej metodzie – Kwestionariusz D-M-P – opisuje siedem metafunkcji, jakie mogą pełnić w życiu człowieka wewnętrzne aktywności: dialog, monolog i przyjęcie cudzej perspektywy. Zalicza się do nich wsparcie, substytucję, eksplorację, więź, samodoskonalenie, wgląd i samosterowanie. Wewnętrzne aktywności posiadające funkcję wspierającą pomagają w radzeniu sobie z trudnymi zadaniami, sytuacjami oraz zmianami rozwojowymi. Ponadto są źródłem nadziei, sensu życia i poczucia bezpieczeństwa. Substytucja odnosi się do substytutu realnego kontaktu, co sprzyja ćwiczeniu argumentacji, omówienia różnych spraw czy nawet przygotowania się do prawdziwej rozmowy. Wewnętrzne aktywności posiadające funkcje substytucyjną pomagają ponadto w planowaniu, testowaniu oraz kontrolowaniu przebiegu codziennych aktywności. Wewnętrzne aktywności mające funkcję eksploracyjną pomagają oderwać się od szarej codzienności. Sprzyjają w poszukiwaniu nowych doświadczeń i poznawaniu nowych sfer rzeczywistości, nadając im określone znaczenie, jak również pozwalają kreować wizje przyszłości. Wewnętrzne aktywności pełniące funkcję więzi dają poczucie bliskości i zrozumienia z drugą osobą. Samodoskonalenie jest formą ostrzeżenia przed powtórzeniem błędów lub nawet karaniem siebie. Wewnętrzne aktywności posiadające funkcję wglądową są źródłem pozyskania rady i innego punktu widzenia, a także zdystansowania się do istniejącego problemu. Funkcja samosterowania sprzyja uzyskaniu nad sobą kontroli emocjonalnej, sprawności językowej, niezależności oraz umiejętności zdystansowania się do siebie. Jednocześnie może być elementem motywującym i kryterium do oceny siebie samego (Puchalska-Wasył, 2003, 2006; por. Mioduchowska-Zienkiewicz, 2018).

6. Przegląd wybranych badań

Wewnętrzny dialog stanowi niezwykle istotną rolę w rozwoju człowieka. Teoria przedmiotu wymienia jego liczne funkcje, poczynając od stymulacji wymowy dziecka, aż po naukę czy twórczość literacką. G.M. Kuczinski (1983, za: Puchalska-Wasył, 2006, s. 134) badał zjawisko wewnętrznej aktywności dialogowej w przebiegu procesów myślowych. Według badacza wewnętrzny dialog to konstrukt obustronnego oddziaływania różnych punktów widzenia, które są wyrażane w sposób werbalny oraz rozwijane przez tę samą osobę. W badaniach uczestniczyli studenci matematyki i fizyki, a ich zadaniem było rozwiązywanie zadań logicznych pojedynczo i w parach, dzięki czemu możliwe było porównanie dialogów wewnętrznych (tzw. dialogów dla siebie) z zewnętrznymi (zachodzącymi w grupowym rozwiązywaniu problemu). Kuczinski zauważył, że mowa badanego podczas samodzielnego rozwiązywania problemu jest zbliżona do słownej formy dialogu podczas wspólnego rozstrzygnięcia zadań myślowych. W obu przypadkach typowe były cykle: pytanie–odpowiedź i stwierdzenie–potwierdzenie.

nie/zaprzeczenie. Badacz doszedł do wniosku, że cykl pytanie–odpowiedź jest wyrażany werbalnie podczas trudnych zadań, w łatwych ma zaś charakter niejawni. Poza formą, dialogizacja treści wyraża się obecnością różnorodnych punktów widzenia w mowie jednej osoby. Co więcej, w toku indywidualnego procesu myślowego wzajemne oddziaływanie niezgodnych stanowisk występuje rzadziej, aniżeli w dialogu zewnętrznym. Znacznie częściej natomiast pojawia się spojrzenie na dany temat tylko z jednej pozycji (Puchalska-Wasył, 2006).

Do rzadkości należą empiryczne próby zbadania wewnętrznych dialogów. Na przykład Ingrid W. Josephs (1998) podjęła się zbadania sposobów konstruowania wizerunku oraz głosu bliskiej osoby zmarłej, a także postrzegania własnej przyszłości. Spośród 18 przebadanych osób 14 z łatwością prowadziło jedno- lub dwustronne rozmowy ze zmarłymi. Ponadto badani potrafili przywołać perspektywę widzenia nieżyjącej osoby.

Liczne badania dotyczące wewnętrznych dialogów prowadził Hermans i jego współpracownicy. W jednym z takich badań (Hermans, Kempen, 1993) analizowano wpływ wyobrazonego dialogu z kobietą z obrazu *Mercedes de Barcelona* Pyke Kocha. Na zasadzie schematu trzech kroków: 1) osoba A odzywa się do osoby B; 2) B odzywa się do A; 3) A odzywa się do B, badani mieli za zadanie podjąć dialog z kobietą z obrazu oparty o ich system wartości – przedstawić swoje stanowisko na jakiś temat, wyobrazić sobie wypowiedź kobiety i następnie ustosunkować się do niej. Okazało się, że w procesie takiego dialogu niektórzy respondenci potrafili odnaleźć nowe stanowisko do poruszonego przez siebie tematu dzięki spojrzeniu na niego z innego punktu widzenia, czyli perspektywy Mercedes. W podobnym badaniu Hermansa (1999), w którym uczestniczyło 107 studentów, okazało się, że mniejsza część respondentów doświadczyła dialogu jako źródła nowatorskich odniesień do dręczącego ich problemu. W tej grupie były też osoby, które same dla siebie stanowiły wyimaginowanego rozmówcę. Badani, oceniający pełny dialog jako mało nowatorski, jednocześnie dostrzegali w nim dużą wartość. Pozwoliło to na wysunięcie stanowiska, iż funkcje wyimaginowanych dialogów nie ograniczają się tylko do szukania nowych rozwiązań zaistniałych trudności.

Badania Hermansa dotyczyły nie tylko ww. wewnętrznych dialogów przypominających typowe rozmowy międzyludzkie, ale również wewnętrznych dialogów rozgrywających się w obrębie struktury Ja pomiędzy różnymi pozycjami Ja. W badaniach autora takimi pozycjami Ja były zazwyczaj odmienne cechy osobowości danej osoby, bohaterowie frapujących snów lub wyimaginowane postaci. Analizom poddawano też dialogi o charakterze procesu, dotyczące dwóch niezależnych, przeciwstawnych systemów wartościowań, np. małżeństwa (Hermans, Hermans-Jansen, 2000).

Warto podkreślić, iż choć teoria dialogowego Ja zakłada umiejętność prowadzenia wewnętrznych dialogów przez każdą osobę, to jednak opisane badania pokazują, iż nie każdy robi to w ten sam sposób i z takim samym nasileniem.

Niektórzy preferują konwersację jednostronną (monolog), inni wchodzą w dwustronną komunikację (dialog). Są też tacy, którzy na dany temat spoglądają z odmiennego punktu widzenia. W związku z tym, Puchalska-Wasył (2006) wyodrębnia trzy podstawowe formy wyimaginowanej relacji z obiektywnie nieobecną postacią. Jest to monolog skierowany do postaci jako odbiorcy, dialog z tą postacią oraz przyjęcie jej perspektywy.

Puchalska-Wasył w latach 2000–2003 przeprowadziła badania dotyczące m.in. różnic osobowościowych pomiędzy studentami prowadzącymi wewnętrzny monolog i tymi preferującymi wewnętrzny dialog (Puchalska-Wasył, 2006). Okazało się, że osoby preferujące wewnętrzne dialogi posiadają bardziej żywą i twórczą wyobraźnię aniżeli osoby prowadzące monologi. Ponadto ci, którzy przejawiają wewnętrzne dialogi, wykazują większą otwartość na stany emocjonalne oraz większą wrażliwość na piękno i zaciekawienie sztuką. Bardziej interesują się światem wewnętrznym i zewnętrznym, a także przejawiają wysoką tolerancję wobec nowości. Z drugiej strony cechuje je nieśmiałość oraz mniejsza skłonność do przywództwa i dominowania. Badaczka wysunęła hipotezę, iż osoby asertywne i śmiałe częściej prowadzą wewnętrzne monologi, ponieważ nie doświadczają potrzeby przygotowania się do realnej dyskusji przy pomocy wyobrażonych dialogów.

W literaturze przedmiotu można znaleźć też wiele ciekawych badań na temat wewnętrznej dialogowości i twórczości. Psychologicznej analizy zjawiska wewnętrznej aktywności dialogowej u osób twórczych i nietwórczych dokonała Klaudia Chorąży (2008). Za główne problemy postawiła następujące pytania: „U kogo występuje większa aktywność dialogowa: u osób twórczych czy nietwórczych?” oraz „Z jakiego typu postaciami częściej dialogują osoby twórcze i nietwórcze?”. Przebadła 167 studentów (kobiety i mężczyźni w wieku od 18 do 29 lat z różnych kierunków studiów: społecznych, humanistycznych, artystycznych, matematyczno-przyrodniczych) za pomocą trzech metod: Skali Wewnętrznej Aktywności Dialogowej P. Olesia, Testu Przymiotnikowego ACL (skale Cps, A-2) oraz Ankiety M. Puchalskiej-Wasył. Wyniki pokazały, że wśród osób badanych 42 charakteryzowały się osobowością twórczą (osiągnęły ok. 25% najwyższych wyników w skali Cps), a także wysoką oryginalnością i wysoką inteligencją (skala A-2). Dla porównania, 39 osób osiągnęło ok. 25% najniższych wyników w obydwu skalach. Takie wyniki pokazały, iż osoby twórcze i nietwórcze z podobną częstością rozmawiają w myślach z różnymi postaciami ($t = -1,695$; $p < ni.$). A zatem nasilenie wyobrażonych dialogów zależy nie od poziomu twórczości, ale od poziomu samej wewnętrznej aktywności dialogowej. Okazało się ponadto, że nie ma różnic między kobietami i mężczyznami w częstości przejawianych dialogów i monologów (Chorąży, 2008).

Co więcej, badania Chorąży (2008) wskazują, że osoby twórcze częściej niż nietwórcze prowadzą wewnętrzne dialogi. Osoby twórcze prowadzą wyobrażone dialogi spontanicznie, myślą i rozwiązują różne sprawy w formie dialogowej.

Wyobrażone konwersacje pomagają im w lepszym poznaniu siebie i pewniejszym odpowiadaniu na pytania tożsamościowe. Ponadto wewnętrzna dialogowość utwierdza osoby twórcze w posiadanych poglądach, dając oparcie i poczucie zrozumienia ze strony wymyślonego rozmówcy (Choraży, 2008).

Inne badania na temat twórczości i projekcji w dialogach wewnętrznych (Płaza, 2008) objęły grupę 80 studentów różnych kierunków studiów (19–26 lat). Przy pomocy Skali Wewnętrznej Aktywności Dialogowej P. Olesia badaczka uzyskała twierdzącą odpowiedź na postawiony problem: „Czy rodzaj wyobrażonej sytuacji życiowej ma związek z treściami dialogowymi?”. Okazało się, iż zachodzi związek pomiędzy treściami dialogowymi a twórczym vel projekcyjnym charakterem dialogu. Dylematy egzystencjalne w dialogu wyobrażonym i z wymyślonym postacią wiążą się z dialogami o charakterze projekcyjnym, a nie twórczym. Poszczególne skale SWAD nie mają większego związku z twórczością vel projekcyjnością prowadzonych dialogów. Wyjątkiem okazała się czysta aktywność dialogowa (AD), w której występuje związek z większą skłonnością do prowadzenia dialogów projekcyjnych. Osoby, które prowadzą dialogi tożsamościowe, wspierające i dysocjacyjne, prowadzą zarówno dialogi o charakterze twórczym i projekcyjnym. Tematy codzienne sprzyjają prowadzeniu wewnętrznych konwersacji z samym sobą, natomiast tematy typowo egzystencjalne częściej uruchamiają dialogi z wyobrażoną postacią.

Warto w tym miejscu przytoczyć badania Wiesława Talika i Wacława Bąka (2009) dotyczące struktury systemu Ja i wewnętrznej aktywności dialogowej. Badaniami zostały objęte dwie grupy: (1) grupa młodszą (okres dorastania – 70 osób z różnych typów szkół średnich, $M = K$, w wieku $M = 17$ lat i 3 miesięcy) i (2) grupa starszą (wczesna dorosłość – 61 studentów różnych kierunków studiów, $M = 28$ i $K = 33$, w wieku $M = 22$ lata i 10 miesięcy). Posłużono się Skalą Koncepcji Siebie Campbell, Metodą „Jaki jestem wobec różnych ludzi?” Talika i Skalą Wewnętrznej Aktywności Dialogowej Olesia. Wyniki pokazały, że niektóre strukturalne aspekty systemu Ja sprzyjają przewidywaniu nasilenia wewnętrznej aktywności dialogowej, jednakże procent wyjaśnianej wariancji nie jest wysoki i oscyluje w przedziale od 5 do 20. Ponadto związek pomiędzy strukturą Ja a wewnętrzną aktywnością dialogową jest niezależny od wieku, chociaż w grupie młodych dorosłych powiązanie to jest silniejsze i bardziej złożone. U młodzieży powiązania są trochę słabsze i odnoszą się do mniejszej liczby zmiennych. Okazuje się, że w okresie dorastania zwiększa się liczba i zróżnicowanie aspektów Ja, natomiast od okresu adolescencji wraz z wiekiem zróżnicowanie to spada (Diehl i in., 2001; Elbogen i in., 2001). Badacze wykazali również, iż klarowne oraz pewne Ja wiąże się z dojrzałością i osiągniętą tożsamością. Im bardziej klarowny jest system Ja, tym mniejsza skłonność do prowadzenia wewnętrznych dialogów, bez względu na wiek.

Okazuje się, że wewnętrzny dialog może być sposobem na radzenie sobie w stresujących sytuacjach. Badaczka Agata Cieślak (2015) przeprowadziła bada-

nia na grupie 73 osób (gr. badana = 36; gr. kontrolna = 37). Uczestnicy mieli wyobrazić sobie trudną sytuację. Następnie grupa badana przeprowadzała wewnętrzny dialog z postacią z wcześniej utworzonej sieci wsparcia, grupa kontrolna spisywała zaś listę możliwych rozwiązań tej trudnej sytuacji. Okazało się, iż dialog z wyimaginowanymi interlokutorami jest skuteczniejszym sposobem radzenia sobie z trudnymi i stresującymi sytuacjami aniżeli generowanie listy możliwych rozwiązań.

Podsumowanie

Wewnętrzna aktywność dialogowa należy do bardzo ważnego aspektu ludzkiego życia. Służy bowiem rozwojowi, sprzyja radzeniu sobie z zewnętrznymi oraz osobistymi trudnościami, a także uczy, jak efektywnie wchodzić w dialog ze światem realnym. Każdy człowiek posiada niezwykłą zdolność do kreowania wyimaginowanych dialogów, monologów i przyjmowania innej perspektywy. A to, którą z tych trzech postaci przyjmują, zależy jest od wielu czynników. Są to m.in. określona struktura osobowości, uzyskane doświadczenia i przeżyte traumy, a także wiek, płeć i okoliczności, w jakich znalazła się osoba. Każdy człowiek może z taką samą częstością prowadzić wszystkie przedstawione powyżej rodzaje wewnętrznej aktywności lub wybrać tylko jedną z nich. Z drugiej zaś strony możliwa jest tendencja do konstruowania wyłącznie niektórych albo tylko jednej formy wyobrazonego kontaktu. W każdej sytuacji efektem jest zwykle jakaś nowa jakość (Cieślak, 2015; Oleś, Hermans, 2005; por. Puchalska-Wasył, 2006).

Bibliografia

- Bąk, W. (2008). Struktura rozbieżności Ja w zaburzeniach psychicznych. *Czasopismo Psychologiczne*, 14(2), 115–129.
- Bąk, W. (2009). Wielość Ja w ujęciu poznawczym i dialogowym. Próba integracji podejść. *Przegląd Psychologiczny*, 52(1), 53–68.
- Borawski, D. (2011). Wpływ aktywizowania myślenia dialogowego na sytuacyjną samoocenę i emocje. W: P.K. Oleś, M. Puchalska-Wasył, E. Brygoła (red.), *Dialog z samym sobą* (s. 201–223). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Choraży, K. (2008). *Wewnętrzna aktywność dialogowa – psychologiczna analiza zjawiska na przykładzie osób twórczych i nietwórczych*. Niepublikowana praca magisterska. Lublin: KUL.
- Cieślak, A. (2015). Dialog z wyobrażonym rozmówcą jako forma wsparcia w radzeniu sobie w stresujących sytuacjach. *Roczniki Psychologiczne*, 4, 579–587.

- Diehl, M., Hastings, C., Stanton, J. (2001). Self-concept differentiation across the adult life span. *Psychology and Aging*, 16, 643–654.
- Elbogen, E., Carlo, G., Spaulding, W. (2001). Hierarchical classification and the integration of self-structure in late adolescence. *Journal of Adolescence*, 24, 657–670.
- Gasiul, H. (2005). Monolog czy dialog? Refleksje and terminami oceny jakości rozwoju „Ja”. W: E. Chmielewska-Kuter, M. Puchalska-Wasył (red.), *Polifonia osobowości. Aktualne problem psychologii narracji* (s. 33–50). Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Hermans, H.J.M. (1999). The polyphony of the mind: Multi-voiced and dialogical self. W: J. Rowan, M. Cooper (red.), *The plural self. Multiplicity in everyday life* (s. 107–131). London: Sage.
- Hermans, H.J.M. (2002). The dialogical self as a society of mind. Introduction. *Theory and Psychology*, 12, 147–160.
- Hermans, H.J.M. (2003). The construction and reconstruction of a dialogical self. *Journal of Constructivist Psychology*, 16, 89–130.
- Hermans, H.J.M. (2006). The self as a theatre of voices: Disorganization and reorganization of a position repertoire. *Journal of Constructivist Psychology*, 19, 147–169.
- Hermans, H.J.M., Hermans-Jansen, E. (2000). *Autonarracje: Tworzenie znaczeń w psychoterapii*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Hermans H.J.M., Hermans-Konopka, A. (2010). *The dialogical self: Positioning and counter-positioning in a globalizing society*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Hermans, H.J.M., Kempen, H.J.G. (1993). *The dialogical self: Meaning as movement*. San Diego: Academic Press.
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. United States: Henry Holt and Company.
- James, W. (1892/2002). *Psychologia. Kurs skrócony*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Josephs, I.E. (1998). Constructing one’s self in the city of the silent: Dialogue, symbols, and the role of ‘as-if’ in self-development. *Human Development*, 41, 180–195.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. New York: International Universities Press.
- Mesjasz, J. (2005). Lęk przed śmiercią w autonarracji. W: E. Chmielnicka-Kuter, M. Puchalska-Wasył (red.), *Polifonia osobowości. Aktualne problemy psychologii narracyjnej* (s. 317–331). Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Mioduchowska, A. (2012). Obraz własnego ciała a wewnętrzna aktywność dialogowa u kobiet z zaburzeniami odżywiania. *Studia w Psychologii w KUL*, 18, 175–192.

- Mioduchowska-Zienkiewicz, A. (2018). The dialogical self and self-concept: A preliminary characteristics of the creators of literature. W: M. Puchalska-Wasył, P.K. Oleś, H.J.M. Hermans (red.), *Dialogical self: Inspirations, considerations and research* (s. 113–132). Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Młynarczyk, M. (2011). Dialogi rozbieżnych Ja. W: P.K. Oleś, M. Puchalska-Wasył, E. Brygoła (red.), *Dialog z samym sobą* (s. 224–251). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Oleś, P.K. (1997). Dynamiczny self: implikacje dla zjawiska autodestrukcji. W: P. Oleś (red.), *Wybrane zagadnienia z psychologii osobowości* (s. 283–299). Lublin: Wydawnictwo TN KUL.
- Oleś, P.K. (2009a). Czy głosy umysłu da się mierzyć? Skala Wewnętrznej Aktywności Dialogowej (SWAD). *Przegląd Psychologiczny*, 52(1), 37–51.
- Oleś, P.K. (2009b). Dialogowość wewnętrzna jako właściwość człowieka. W: J. Koziński (red.), *Nowe idee w psychologii* (s. 216–235). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Oleś, P.K. (2011). Dialogowe Ja: zarys teorii, inspiracje badawcze, ciekawsze wyniki. W: P.K. Oleś, M. Puchalska-Wasył, E. Brygoła (red.), *Dialog z samym sobą* (s. 143–171). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Oleś, P.K. (2012). Dialogowe funkcje Ja – implikacje dla zdrowia. *Chowanna, Tom specjalny*, 47–65.
- Oleś, P.K., Hermans, H.J.H. (2005). *The dialogical self: theory and research*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Oleś, P.K., Dras, J., Jankowski, T., Kalinowska, I., Parzych, J., Sosnowska, K., Batory, A., Borawski, D., Buszek, M., Chorąży, K., Kubala, D., Sadowski, S., Talik, W., Wróbel, M. (2010). Wewnętrzna aktywność dialogowa i jej psychologiczne korelaty. *Czasopismo Psychologiczne*, 16(1), 113–127.
- Płaza, K. (2008). *Twórczość i projekcja w dialogach wewnętrznych – psychologiczna analiza zjawiska. Niepublikowana praca magisterska*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Puchalska-Wasył, M. (2003). Dialogowość jako sposób funkcjonowania człowieka – aspekty rozwojowe. *Psychologia Rozwojowa*, 8(4), 47–62.
- Puchalska-Wasył, M. (2005). Wyobrażeni rozmówcy – typy i funkcje. *Przegląd Psychologiczny*, 48(1), 109–123.
- Puchalska-Wasył, M. (2006). *Nasze wewnętrzne dialogi: O dialogowości jako sposobie funkcjonowania człowieka*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Puchalska-Wasył, M. (2011). Typy wewnętrznych rozmówców i ich funkcje w świetle analiz ilościowych i jakościowych. W: P.K. Oleś, M. Puchalska-Wasył (red.), *Dialog z samym sobą* (s. 69–95). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Puchalska-Wasył, M. (2020). The functions of integration and confrontation in internal dialogues. *Japanese Psychological Research*, 62(1), 14–25.

- Puchalska-Wasył, M., Chmielnicka-Kuter, E., Oleś, P.K. (2008). From internal interlocutors to psychological functions of dialogical activity. *Journal of Constructivist Psychology*, 21, 239–269.
- Sobol-Kwapińska, M., Oleś, P.K. (2010). Dialogi temporalne: Ja – w trzech wymiarach czasu. W: G. Sędek, S. Bedyńska (red.), *Życie na czas. Perspektywy badawcze postrzegania czasu* (s. 398–420). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Żurawska-Żyła, R. (2005). Zastosowanie koncepcji wielogłosowego Ja H. Hermansa oraz konfrontacji z sobą w badaniach psychobiograficznych. W: E. Chmielnicka-Kuter, M. Puchalska-Wasył, P. Oleś (red.), *Polifonia osobowości: Aktualne problemy psychologii narracji* (s. 279–306). Lublin: Wydawnictwo KUL.

Internal dialogic activity. Review of previous studies

Summary

Internal dialogical activity is a phenomenon widely considered primarily in personality psychology. This article shows this topic from the theoretical side. It introduces the assumptions of W. James and M. Bakhtin, as well as the theory of the dialogical self H. Hermans. It explains what the imaginary characters are, the types of internal dialogues and functions of internal dialogic activity. In the final part, there is an overview of some research in the field of the dialogic self.

Keywords: internal dialogic activity, dialogical self.