

Задача о самопознании

О.Г. Унтилова

Автор: Унтилова Оксана Григорьевна, учитель русского языка и литературы средней школы № 44 г. Владивостока.

Предмет: Обществознание.

Класс: 11.

Тема: Духовная жизнь человека.

Профиль: Общеобразовательный.

Уровень: Общий.

Текст задачи. Надпись на храме Аполлона в Дельфах гласит: «Познай самого себя!». Главный герой сказки Г.-Х. Андерсена «Гадкий утёнок» всегда стремился понять, кто же он такой, однако это знание пришло к нему только через преодоление многих препятствий. Почему человеку так трудно разобраться в самом себе? Как можно изучить внутренний, субъективный, духовный мир человека? И может ли человек познать самого себя?

а) Выделите ключевые слова для информационного поиска.

б) Найдите и соберите необходимую информацию.

в) Обсудите и проанализируйте собранную информацию.

г) Сделайте выводы.

д) Сравните ваши выводы с культурным образцом.

Возможные информационные источники

Книги:

Сорокун П.А. Основы психологии. Псков: ПГПУ, 2005.

Культурный образец

Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. М., 2002.

Лекция 3. Метод интроспекции и проблема самонаблюдения

Как я уже говорила, в психологии сознания метод интроспекции (букв., «смотрения внутрь») был признан не только главным, но и единственным методом психологии. В основе этого убеждения лежали следующие два бесспорных обстоятельства. Во-первых, фундаментальное свойство процессов сознания непосредственно открываться (репрезентироваться) субъекту. Во-вторых, «закрытость» тех же процессов для внешнего наблюдателя. Сознания разных людей сравнивались в то время с замкнутыми сферами, которые разделены пропастью. Никто не может перейти эту пропасть, никто не может непосредственно пережить состояния моего сознания так, как я их переживаю. И я никогда не проникну в образы и переживания других людей. Я даже не могу установить, является ли красный цвет красным и для дру-

гого; возможно, что он называет тем же словом ощущение совершенно иного качества!

Я хочу подчеркнуть, казалось бы, кристальную ясность и строгость выводов психологии того времени относительно её метода. Всё рассуждение заключено в немногих коротких предложениях: предмет психологии — факты сознания; последние непосредственно открыты мне — и никому больше; следовательно, изучать их можно методом интроспекции — и никак иначе. Однако простота и очевидность каждого из этих утверждений, как и всего вывода в целом, только кажущиеся. В действительности в них заключена одна из самых сложных и запутанных проблем психологии — проблема самонаблюдения. Нам и предстоит разобратся в этой проблеме.

Мне хотелось бы, чтобы на примере рассмотрения этой проблемы вы увидели, как много значат в науке критичность и одновременно гибкость подхода. Так, на первый взгляд очевидный тезис начинает расшатываться от того, что к нему подходят с других точек зрения и находят незамеченные ранее оттенки, неточности и т.п. Давайте же займёмся более внимательно вопросом о том, что такое интроспекция, как она понималась и применялась в качестве метода психологии на рубеже XIX–XX вв.

Идейным отцом метода интроспекции считается английский философ Дж. Локк (1632–1704), хотя его основания содержались также в декартовском тезисе о непосредственном постижении мыслей. Дж. Локк считал, что существует два источника всех наших знаний: первый источник — это объекты внешнего мира, второй — деятельность собственного ума. На

объекты внешнего мира мы направляем свои внешние чувства и в результате получаем впечатления (или идеи) в внешних вещах. Деятельность же нашего ума, к которой Локк причислял мышление, сомнение, веру, рассуждения, познание, желания, познаётся с помощью особого, внутреннего, чувства — *рефлексии*. *Рефлексия*, по Локку, — это «наблюдение, которому ум подвергает свою деятельность» [64, с. 129].

Дж. Локк замечает, что рефлексия предполагает особое направление внимания на деятельность собственной души, а также достаточную зрелость субъекта. У детей рефлексии почти нет, они заняты в основном познанием внешнего мира. Она может не развиваться и у взрослого, если он не проявит склонности к размышлению над самим собой и не направит на свои внутренние процессы специального внимания. «Ибо хотя она (т.е. деятельность души. — Ю. Г.) протекает постоянно, но, подобно пронесшимся призракам, не производит впечатления, достаточно глубокого, чтобы оставить в уме ясные, отличные друг от друга, прочные идеи».

Итак, у Локка содержится по крайней мере два важных утверждения. **1.** Существует возможность удвоения, или «удвоения», психики. Душевная деятельность может протекать как бы на двух уровнях: процессы первого уровня — восприятия, мысли, желания; процессы второго уровня — наблюдение, или «созерцание» этих восприятий, мыслей, желаний. **2.** Деятельность души первого уровня есть у каждого человека и даже ребёнка. Душевная деятельность второго уровня требует специальной организации. Это специальная деятельность. Без

РЕСУРСЫ

неё знание о душевной жизни невозможно. Без неё впечатления о душевной жизни подобны «проносящимся призракам», которые не оставляют в душе «ясные и прочные идеи».

Эти оба тезиса, а именно *возможность раздвоения сознания* и необходимость *организации специальной деятельности* для постижения внутреннего опыта, были приняты на вооружение психологией сознания. Были сделаны следующие научно-практические выводы: 1) психолог может проводить психологические исследования только над *самим собой*. Если он хочет знать, что происходит с другим, то должен поставить себя в те же условия, пронаблюдать себя и по аналогии заключить о содержании сознания другого человека; 2) поскольку интроспекция не происходит сама собой, а требует особой деятельности, то в ней надо *упражняться*, и упражняться долго. Когда вы будете читать современные статьи с описанием экспериментов, то увидите, что в разделе «Методика», как правило, приводятся различные сведения об испытуемых. Обычно указывается их пол, возраст, образование. Иногда даются специальные, важные для данных экспериментов, сведения: например, о нормальной остроте зрения, умственной полноценности и т.п.

В экспериментальных отчётах конца прошлого и начала нашего века также можно обнаружить раздел с характеристикой испытуемых. Но он выглядит совсем необычно. Например, читаешь, что одним испытуемым был профессор психологии с *десятилетним интроспекционистским стажем*; другой испытуемый был, правда, не профессор, а всего лишь ассистент-психолог, но также опытный интрос-

пекционист, так как прошел *6-месячные курсы интроспекции*, и т.п.

Психологи того времени отмечали важные дополнительные **преимущества** метода интроспекции. *Вопервых*, считалось, что в сознании непосредственно отражается причинная связь психических явлений. Например, если я захотела поднять руку и подняла её, то причина действия мне непосредственно известна: она присутствует в сознании в форме решения поднять руку. В более сложном случае, если человек вызывает во мне сострадание и я стремлюсь ему всячески помочь, для меня очевидно, что мои действия имеют своей причиной чувство сострадания. Я не только переживаю это чувство, но знаю его связь с моими действиями. Отсюда положение психологии считалось намного легче, чем положение других наук, которые должны ещё доискиваться до причинных связей.

Второе отмечавшееся достоинство: интроспекция поставляет психологические факты, так сказать, в чистом виде, без искажений. В этом отношении психология также выгодно отличается от других наук. Дело в том, что при познании внешнего мира наши органы чувств, вступая во взаимодействие с внешними предметами, искажают их свойства. Например, за ощущениями света и звука стоят физические реальности — электромагнитные и воздушные волны, которые совершенно не похожи ни на цвет, ни на звук. И их ещё надо как-то «очищать» от внесённых искажений. В отличие от этого для психолога данные ощущения есть именно та действительность, которая его интересует.

Любое чувство, которое испытывает человек независимо от его объек-

тивной обоснованности или причины, есть истинный психологический факт. Между содержаниями сознаний и внутренним взором нет искажающей призмы! «В сфере непосредственных данных сознания нет уже различия между объективным и субъективным, реальным и кажущимся, здесь всё есть, как кажется, и даже именно потому, что оно *кажется*: ведь когда что-нибудь нам *кажется*, это и есть вполне реальный факт нашей внутренней душевной жизни» [65, с. 1034].

Итак, применение метода интроспекции подкреплялось ещё соображениями об особых преимуществах этого метода. В психологии конца XIX в. начался грандиозный эксперимент по проверке возможностей метода интроспекции. Научные журналы того времени были наполнены статьями с интроспективными отчётами; в них психологи с большими подробностями описывали свои ощущения, состояния, переживания, которые появлялись у них при предъявлении определённых раздражителей, при постановке тех или иных задач. Это не были описания фактов сознания в естественных жизненных обстоятельствах, что само по себе могло бы представить интерес. Это были лабораторные опыты, которые проводились «в строго контролируемых условиях», чтобы получить совпадение результатов у разных испытуемых. Испытуемым предъявлялись отдельные зрительные или слуховые раздражители, изображения предметов, слова, фразы; они должны были воспринимать их, сравнивать между собой, сообщать об ассоциациях, которые у них возникали, и т.п.

Эксперименты наиболее строгих интроспекционистов (*Э. Титченера* и его учеников) осложнялись ещё двумя

дополнительными требованиями. Во-первых, интроспекция должна была направляться на выделение простейших элементов сознания, т.е. ощущений и элементарных чувств. (Дело в том, что метод интроспекции с самого начала соединился с атомистическим подходом в психологии, т.е. убеждением, что исследовать — значит разлагать сложные процессы на простейшие элементы).

Во-вторых, испытуемые должны были избегать в своих ответах терминов, описывающих внешние объекты, а говорить только о своих ощущениях, которые вызывались этими объектами, и о качествах этих ощущений. Например, испытуемый не мог сказать: «Мне было предъявлено большое красное яблоко». А должен был сообщить примерно следующее: «Сначала я получил ощущение красного, и оно затмило всё остальное; потом оно сменилось впечатлением круглого, одновременно с которым возникло лёгкое щекотание в языке, по-видимому, след вкусового ощущения. Появилось также быстро преходящее мускульное ощущение в правой руке...».

Ответ в терминах внешних объектов был назван *Э. Титченером «ошибкой стимула»* — известный термин интроспективной психологии, отражающей её атомистическую направленность на элементы сознания. По мере расширения этого рода исследований стали обнаруживаться крупные **проблемы и трудности**. Во-первых, становилась всё более очевидной бессмысленность такой «экспериментальной психологии». По словам одного автора, в то время от психологии отвернулись все, кто не считал её своей профессией. Другим неприятным следствием были накап-

РЕСУРСЫ

ливающиеся противоречия в результатах.

Результаты не совпадали не только у различных авторов, но даже иногда у одного и того же автора при работе с разными испытуемыми. Больше того, зашатались основы психологии — элементы сознания. Психологи стали находить такие содержания сознания, которые никак не могли быть разложены на отдельные ощущения или представлены в виде их сумм. Возьмите мелодию, говорили они, и перенесите её в другую тональность; в ней изменится каждый звук, однако мелодия при этом сохранится.

Значит, не отдельные звуки определяют мелодию, не простая их совокупность, а какое-то особое качество, которое связано с *отношениями* между звуками. Это качество целостной структуры (нем. — «*гештальта*»), а не суммы элементов. Далее, систематическое применение интроспекции стало обнаруживать нечувственные, или безобразные, элементы сознания. Среди них, например, «чистые» движения мысли, без которых, как оказалось, невозможно достоверно описать процесс мышления. Наконец, стали выявляться неосознаваемые причины некоторых явлений сознания (о них подробнее ниже).

Таким образом, вместо торжества науки, обладающей таким уникальным методом, в психологии стала назревать ситуация кризиса. В чём же было дело?

Дело было в том, что доводы, выдвигаемые в защиту метода интроспекции, не были строго проверены. Это были утверждения, которые казались верными лишь на первый взгляд. В самом деле, начну с утверждения о возможности раздвоения сознания.

Казалось бы, мы действительно можем что-то делать и одновременно следить за собой. Например, писать — и следить за почерком, читать вслух — и следить за выразительностью чтения.

Казалось бы так — и в то же время не так или по крайней мере не совсем так! Разве не менее известно, что наблюдение за ходом собственной деятельности мешает этой деятельности, а то и вовсе её разрушает? Следя за почерком, мы можем потерять мысль; стараясь читать с выражением — перестать понимать текст.

Известно, насколько разрушающим образом действует рефлексия на протекание наших чувств: от неё они бледнеют, искажаются, а то и вовсе исчезают. И напротив, насколько «отдача чувству» исключает возможность рефлексии! В психологии специально исследовался вопрос о возможности одновременного осуществления двух деятельностей. Было показано, что это возможно либо путём быстрых переходов от одной деятельности к другой, либо если одна из деятельностей относительно проста и протекает «автоматически». Например, можно вязать на спицах и смотреть телевизор, но вязание останавливается в наиболее захватывающих местах; во время проигрывания гамм можно о чём-то думать, но это невозможно при исполнении трудной пьесы.

Если применить всё сказанное к интроспекции (а ведь она тоже *вторая деятельность!*), то придётся признать, что её возможности крайне ограничены. Интроспекцию настоящего, полнокровного акта сознания можно осуществить, только прервав его. Надо сказать, что интроспекционисты довольно быстро это поняли. Они отмечали, что приходится наблюдать не

столько сам непосредственно текущий процесс, сколько его затухающий след. А чтобы следы памяти сохраняли возможно большую полноту, надо процесс дробить (актами интроспекции) на мелкие порции.

Таким образом, интроспекция превращалась в «дробную» ретроспекцию. Остановимся на следующем утверждении — якобы возможности с помощью интроспекции выявлять причинно-следственные связи в сфере сознания. Пожалуй, примерами отдельных, так называемых произвольных, действий справедливость этого тезиса и ограничивается. Зато с каким количеством необъяснимых фактов собственного сознания мы встречаемся повседневно! Неожиданно всплывшее воспоминание или изменившееся настроение часто заставляет нас проводить настоящую исследовательскую работу по отысканию их причин. Или возьмём процесс мышления: разве мы всегда знаем, какими путями пришла нам в голову та или иная мысль?

История научных открытий и технических изобретений изобилует описаниями *внезапных* озарений! И вообще, если бы человек мог непосредственно усматривать причины психических процессов, то психология была бы совсем не нужна! Итак, тезис о непосредственной открытости причин на проверку оказывается неверен.

Наконец, рассмотрим мнение о том, что интроспекция поставляет сведения о фактах сознания в неискажённом виде. Что это не так, видно уже из сделанного выше замечания о вмешательстве интроспекции в исследуемый процесс. Даже когда человек даёт отчёт по памяти о только что пережитом опыте, он и тогда неизбежно его искажает, ибо направляет

его внимание только на определённые его стороны или моменты. Именно это искажающее влияние внимания, особенно внимания наблюдателя, который знает, что он ищет, настойчиво отмечалось критиками обсуждаемого метода. Интроспекционист, писали они не без иронии, находит в фактах сознания только те элементы, которые соответствуют его теории. Если это теория чувственных элементов, он находит ощущения, если безобразных элементов, — то движения «чистой» мысли и т.п.

Итак, практика использования и углублённое обсуждение метода интроспекции обнаружили ряд фундаментальных его недостатков. Они были настолько существенны, что поставили под сомнение метод в целом, а с ним и *предмет психологии* — тот предмет, с которым метод интроспекции был неразрывно связан и естественным следствием постулирования которого он являлся. Во втором десятилетии нашего века, т.е. спустя немногим более 30 лет после основания научной психологии, в ней произошла революция: *смена предмета психологии*. Им стало не сознание, а *поведение* человека и животных.

Дж. Уотсон, пионер этого нового направления писал: «...психология должна... отказаться от субъективного предмета изучения, интроспективного метода исследования и прежней терминологии. Сознание с его структурными элементами, неразложимыми ощущениями и чувственными тонами, с его процессами, вниманием, восприятием, воображением — всё это только фразы, не поддающиеся определению». На следующей лекции я буду подробно говорить об этой революции. А сейчас рассмотрим, как

РЕСУРСЫ

оказалась судьба сознания в психологии. Удалось ли психологии полностью порвать с фактами сознания, с самим понятием сознания? Конечно нет. Заявление Дж. Уотсона было «криком души» психолога, заведённого в тупик. Однако после любого «крика души» наступают рабочие будни. И в будни психологии стали возвращаться факты сознания. Однако с ними стали обращаться иначе. Как же?

Возьмём для иллюстрации современные исследования восприятия человека. Чем они в принципе отличаются от экспериментов интроспекционистов? И в наши дни, когда хотят исследовать процесс восприятия, например зрительного восприятия человека, то берут испытуемого и предъявляют ему зрительный объект (изображение, предмет, картину), а затем спрашивают, что он увидел. До сих пор как будто бы то же самое. Однако есть существенные отличия. Во-первых, берётся не изощёренный в самонаблюдении профессор-психолог, а «наивный» наблюдатель, и чем меньше он знает психологию, тем лучше. Во-вторых, от испытуемого требуется не аналитический, а самый обычный отчёт о воспринятом, т.е. отчёт в тех терминах, которыми он пользуется в повседневной жизни. Вы можете спросить: «Что же тут можно исследовать? Мы ежедневно производим десятки и сотни наблюдений, выступая в роли «наивного наблюдателя»; можем рассказать, если нас спросят, обо всём виденном, но вряд ли это продвинет наши знания о процессе восприятия. Интроспекционисты по крайней мере улавливали какие-то оттенки и детали». Но это только начало.

Экспериментатор-психолог для того и существует, чтобы придумать

экспериментальный приём, который заставит таинственный процесс открыться и обнажить свои механизмы. Например, он помещает на глаза испытуемого перевёртывающие призмы, или предварительно помещает испытуемого в условия «сенсорного голода», или использует особых испытуемых — взрослых лиц, которые впервые увидели мир в результате успешной глазной операции и т.д.

Итак, в экспериментах интроспекционистов предъявлялся *обычный* объект в *обычных* условиях; от испытуемого же требовался *изощёренный* анализ «внутреннего опыта», аналитическая установка, избегание «ошибки стимула» и т.п. В современных исследованиях происходит всё наоборот. Главная нагрузка ложится на экспериментатора, который должен проявить *изобретательность*. Он организует подбор специальных объектов или специальных условий их предъявления; использует специальные устройства, подбирает специальных испытуемых и т.п. От испытуемого же требуется *обычный* ответ в *обычных* терминах. Если бы в наши дни явился Э. Титчнер, он бы сказал: «Но вы без конца впадаете в ошибку стимула!» На что мы ответили бы: «Да, но это не «ошибка», а реальные психологические факты; вы же впадали в ошибку аналитической интроспекции».

Ещё раз чётко разделим две позиции по отношению к интроспекции — ту, которую занимала психология сознания, и нашу, современную. Эти позиции следует прежде всего развести терминологически. Хотя «самонаблюдение» есть почти буквальный перевод слова «интроспекция», за этими двумя терминами, по крайней мере в нашей литературе,

закрепились разные позиции. Первую мы озаглавим как **метод интроспекции**. Вторую — как **использование данных самонаблюдения**. Каждую из этих позиций можно охарактеризовать по крайней мере по двум следующим пунктам: во-первых, по тому, *что и как наблюдается*; во-вторых, по тому, *как полученные данные используются* в научных целях.

Позиция интроспекционистов, которая представлена первым вертикальным столбцом, предполагает раздвоение сознания на основную деятельность и деятельность самонаблюдения, а также непосредственное получение с помощью последней знаний о законах душевной жизни. В нашей позиции «данные самонаблюдения» означают факты сознания, о которых субъект знает в силу их свойства быть непосредственно открытыми ему. Сознать что-то — значит непосредственно знать это.

Странники интроспекции, с нашей точки зрения, делают *ненужное добавление*: зачем субъекту специально рассматривать содержание своего сознания, когда оно и так открыто ему? Итак, вместо рефлексии — эффект прямого знания. И второй пункт нашей позиции: в отличие от *метода* интроспекции *использование* данных самонаблюдения предполагает обращение к фактам сознания как к явлениям или как к «сырому материалу», а не как к сведениям о закономерных связях и причинных отношениях.

Регистрация фактов сознания — *не метод* научного исследования, а лишь *один из способов получения исходных данных*. Экспериментатор должен в каждом отдельном случае применить специальный методический приём, который позволит вскрыть ин-

тересующие его связи. Он должен полагаться на изобретательность своего ума, а не на изощрённость самонаблюдения испытуемого. Вот в каком смысле можно говорить об *использовании* данных самонаблюдения.

После этого итога я хочу остановиться на некоторых **трудных вопросах**. Они могут возникнуть или уже возникли у вас при придирчивом рассмотрении обеих позиций. *Первый* вопрос, которого мы уже немного касались: «Что же, *раздвоение сознания возможно или нет*? Разве невозможно что-то делать — и одновременно наблюдать за тем, что делаешь?» Отвечаю: эта возможность раздвоения сознания существует. Но во-первых, она существует не всегда: например, раздвоение сознания невозможно при полной отдаче какой-либо деятельности или переживанию. Когда же всё-таки оно удаётся, то наблюдение как вторая деятельность вносит искажение в основной процесс. Получается нечто похожее на «деланую улыбку», «принуждённую походку» и т.п. Ведь и в этих житейских случаях мы раздваиваем наше сознание: улыбаемся или идём — и одновременно следим за тем, как это выглядит. Примерно то же происходит и при попытках интроспекции как специального наблюдения.

Сами интроспекционисты многократно отмечали ненадёжность тех фактов, которые получались с помощью их метода. Я зачитаю вам слова одного психолога, написанные в 1902 г. по этому поводу: «Разные чувства — гнева, страха, жалости, любви, ненависти, стыда, нежности, любопытства, удивления — мы переживаем постоянно: и вот можно спорить и более или менее безнадежно спорить о том, в чём же собственно эти чувства состоят

и что мы в них воспринимаем? Нужно ли лучшее доказательство той печальной для психолога истины, что в нашем внутреннем мире, хотя он всецело открыт нашему самосознанию, далеко не всё ясно для нас самих и далеко не всё вмещается в отчётливые и определённые формулы?». Эти слова относятся именно к данным интроспекции. Их автор так и пишет: «спорить о том, что мы в этих чувствах *воспринимаем*». Сами чувства полнокровны, полноценны, подчёркивает он. Наблюдение же за ними даёт нечёткие, неоформленные впечатления.

Возможность раздвоения сознания, или интроспекция, существует. Но психология не собирается основываться на неопределённых фактах, которые она поставляет. Мы можем располагать гораздо более надёжными данными, которые получаем в результате непосредственного опыта. Это ответ на первый вопрос. *Второй вопрос*. Он может у вас возникнуть особенно в связи с примерами, которые приводились выше, примерами из исследований восприятия. В этой области экспериментальной психологии широко используются отчёты испытуемых о том, что они видят, слышат и т.п. Не есть ли это отчёты об интроспекции?

Именно этот вопрос разбирает известный советский психолог Б.М. Теплов в своей работе, посвящённой объективному методу в психологии. «Никакой здравомыслящий человек, — пишет он, — не скажет, что военный наблюдатель, дающий такое, например, показание: «Около опушки леса появился неприятельский танк», занимается интроспекцией и даёт показания самонаблюдения. ...Совершенно очевидно, что здесь человек занимается не интроспекци-

ей, а «экстроспекцией», не «внутренним восприятием», а самым обычным внешним восприятием».

Рассуждения Б.М. Теплова вполне справедливы. Однако термин «**экстроспекция**» может ввести вас в заблуждение. Вы можете сказать: «Хорошо, мы согласны, что регистрация внешних событий не интроспекция. Пожалуйста, называйте её, если хотите, экстроспекцией. Но оставьте термин «интроспекция» для обозначения отчётов о внутренних психических состояниях и явлениях — эмоциях, мыслях, галлюцинациях и т.п.»

Ошибка такого рассуждения состоит в следующем. Главное различие между обозначенными нами противоположными точками зрения основывается не на разной локализации переживаемого события: во внешнем мире — или внутри субъекта. Главное состоит в различных подходах к сознанию: либо как к *единому* процессу, либо как к «*удвоенному*» процессу. Б.М. Теплов привёл пример с танком потому, что он ярко показывает отсутствие в отчёте командира *наблюдения за собственным наблюдением*. Но то же отсутствие рефлексирующего наблюдения может иметь место и при эмоциональном переживании. Полагаю, что и экстроспекцию и интроспекцию в обсуждаемом нами смысле может объединить термин «**моноспекция**».

Наконец, *третий* вопрос. Вы справедливо можете спросить: «Но ведь существует процесс познания себя! Пишут же некоторые авторы о том, что если бы не было самонаблюдения, то не было бы и **самопознания, самооценки, самосознания**. Ведь всё это есть! Чем же самопознание, самооценка, самосознание отличаются от интроспекции?»

Отличие, на мой взгляд, двоякое. *Во-первых*, процессы познания и оценки себя гораздо более сложны и продолжительны, чем обычный акт интроспекции. В них входят, конечно, данные самонаблюдения, но только как первичный материал, который накапливается и подвергается обработке: сравнению, обобщению и т.п. Например, вы можете оценить себя как человека излишне эмоционального, и основанием будут, конечно, испытываемые вами слишком интенсивные переживания (данные самонаблюдения). Но для заключения о таком своём свойстве нужно набрать достаточное количество случаев, убедиться в их типичности, увидеть более спокойный способ реагирования других людей и т.п. *Во-вторых*, сведения о себе мы получаем не только (а часто и не столько) из самонаблюдения, но и из внешних источников. Ими являются объективные результаты наших действий, отношения к нам других людей и т.п.

Наверное, трудно сказать об этом лучше, чем это сделал Г.-Х. Андерсен в сказке «Гадкий утёнок». Помните тот волнующий момент, когда утёнок, став молодым лебедем, подплыл к царственным птицам и сказал: «Убейте меня!», всё ещё чувствуя себя уродливым и жалким существом. Смог бы он за счёт одной «интроспекции» изменить эту самооценку, если бы восхищённые сородичи не склонили бы перед ним головы? Теперь, я надеюсь, вы сможете разобраться в целом ряде различных **терминов**, которые будут встречаться в психологической литературе. *Метод интроспекции* — метод изучения свойств и законов сознания с помощью рефлексивного наблюдения. Иногда он называется *субъективным методом*. Его разновидностями

являются *метод аналитической интроспекции* и *метод систематической интроспекции*. *Речевой отчёт* — сообщение испытуемого о явлениях сознания при наивной (не интроспективной, не аналитической) установке. То же иногда называют *субъективным отчётом*, *субъективными показаниями*, *феноменальными данными*, *данными самонаблюдения*.

Сорокун П.А. *Основы психологии*. Псков: ПГПУ, 2005.

Глава 3. Состояние, методология и методы современной психологии

3.1. Состояние современной психологии. Современная психология представляет собой разветвлённую систему наук. В ней можно выделить фундаментальные, или базовые, и прикладные, или специальные отрасли психологии. Фундаментальной отраслью является теоретическая психология. Однако до сих пор нет ни одной психологической теории, которая объединила бы её направления в единую психологическую науку. Вместо этого существует множество теорий, по-разному объясняющих сущность психики человека. Одни из них, как, например, необихевиористы, по-прежнему считают, что поведение человека обусловлено прежде всего внешними воздействиями, а психика только корректирует его осуществление. Другие, куда относятся главным образом неофрейдисты, биологизируют человека и его психику, считая, что никакого различия между человеком и высшим животным не существует, что социальная среда лишь автоматически проецирует на человека отношения, существующие в обществе.

Появившаяся во второй половине XX в. гуманистическая психология подошла к изучению человека как свободного социального существа. Предметом исследования гуманистической психологии стала самоактуализирующаяся личность, осознающая своё предназначение в жизни, способная самостоятельно регулировать свою субъективную свободу. Человек стал рассматриваться как уникальная, неповторимая личность, устремлённая в будущее, стремящаяся выразить «собственное я» в творческой деятельности.

Главным объектом изучения для гуманистической психологии стала личность конкретного человека, а не только типизации отдельных категорий людей и обобщение социальных форм их поведения. Таким образом, каждая теория односторонне подходила к изучению психики человека, что, естественно, препятствовало созданию целостного представления о человеке как носителе высшей психической деятельности, продуктом которой является духовный мир человека.

В последнее время появилось новое направление, получившее название психологической антропологии. Это направление считает, что предметом изучения должен стать внутренний, субъективный, духовный мир человека. Основным проявлением субъективного мира человека является его сознание и самосознание, благодаря которым человек обретает смысл своей жизни. Без такого смысла жизнь человека теряет свою ценность. Субъективный смысл находит своё проявление в таком важнейшем внутреннем явлении как совесть человека, которая является одним из показателей его духовности. Духовность есть проявление свободы духа человека, освободившего его от

внутренней душевной и внешней физической, телесной зависимости.

Такой подход антропологической психологии к субъективному духовному миру человека является чрезвычайно ценным для психологической науки. Он вернул психологию к изучению своего истинного предмета — «души» человека, его духовной сущности, делающей человека свободным в своих действиях, устремлённым не только к прошлому, но и к будущему. И всё же антропологическая психология, несмотря на её позитивное стремление к целостному изучению субъективного, духовного мира человека, не сможет обеспечить всестороннее изучение его психики, если из её поля зрения выпадут такие психические явления, которые не относятся к субъективному, духовному миру человека, но которые оказывают влияние на его душевное и физическое состояние. Это такие явления как: субсенсорные и экстрасенсорные явления, телепатия, парапсихология и др. ...

3.2. Методология психологических исследований. Сложность и своеобразие психических явлений требует от исследователя знания основных принципов и методов их изучения. Теоретические установки, которыми руководствуется исследователь при изучении каких-либо предметов и явлений, называются принципами. Методы — это приёмы и средства, применяемые учёными для исследования предметов и явлений с целью получения новых знаний об их свойствах, закономерностях и механизмах их возникновения и существования.

Учение о принципах и методах организации и осуществления исследовательской и практической деятельности, которыми руководствуются

учёные, называют методологией. Термин «методология» происходит от древнегреческого слова «методос», что значит «путь», «дорога». Методология даёт возможность учёному и практику найти более правильный путь для того, чтобы получить нужные результаты в исследовательской и практической деятельности.

Применяемые учёными общие принципы, стандарты и эталоны при решении исследовательских задач в конкретный исторический период называют парадигмой. Парадигма может быть философской, естественно-научной и гуманитарной. Философская парадигма основана на применении всеобщих принципов и методов познания мира и духовной жизни людей.

Каждая философская система имеет свою методологию, свои подходы к объяснению мира, свои методы познания, свои способы преобразования мира. Естественно-научная парадигма предполагает соблюдение в процессе познания двух основных принципов: объективности и новизны полученных знаний. Принцип объективности требует построения истинной картины мира на основе познания объективных законов его существования. Принцип новизны требует открытия новых фактов и новых знаний о предметах и явлениях, об их сущности и закономерности.

Гуманитарная парадигма основана на методологии познания человека, его внутреннего духовного субъективного мира, его личности и индивидуальности. Особенностью гуманитарной парадигмы является то, что субъект познаёт не объект, а другого субъекта. Исследователь, воспринимая субъекта, внедряется в его сознание, становится его соучастником

и в силу этого начинает понимать его духовный мир, его желания, намерения и стремления.

При познании психики человека сталкиваются две парадигмы: естественно-научная и гуманитарная. Первая требует познать психику естественно-научными средствами, расчленив её на составные элементы, измерить и объяснить её объективно, как и другие явления. При таком подходе психология становится наукой, лишённой «души» и неспособной познать духовную сущность человека, её уникальность. Такая психология, имея объяснительный характер, приводит к редукционизму, т.е. к сведению сложных душевных явлений к элементарным процессам и состояниям.

Познание психики на основе второй парадигмы требует целостного понимания духовного мира человека, непосредственного его восприятия, сопереживания и соучастия. Такая психология имеет описательный характер, она соединяет восприятие и самонаблюдение, изучение поведения и продуктов деятельности человека. В результате столкновения в научном исследовании этих двух парадигм психолог попадает в довольно трудное положение. С одной стороны, он стремится формализовать и измерить психику человека, а с другой стороны, он упрощает её и вследствие этого теряет объект своего исследования.

Если же он ограничивается описанием духовного мира человека, то его начинают обвинять в субъективизме и в ненаучном объяснении психических явлений. Кроме того, трудность в изучении психики человека заключается также и в том, что человек — это многомерное всё усложняющееся существо и ему свойственны

самые разнообразные качества и формы их проявления. Поэтому познание духовного субъективного мира человека возможно только на основе применения самых разнообразных методов как объяснительной, так и описательной психологии.

3.3. Методы исследования психических явлений. Методы, применяемые в психологии, — это приёмы и способы, которые дают возможность получить новые факты для научного понимания закономерностей психической деятельности и механизмов функционирования интересующих исследователя психических явлений.

Для научного исследования психических явлений широко применяются следующие методы: наблюдение, опрос, тестирование и эксперимент. Наблюдение представляет собой такой способ изучения психики, когда исследователь непосредственно воспринимает поведение и деятельность личности, не вмешиваясь в их протекание.

Наблюдение может быть внешним и внутренним. Внешнее наблюдение проводится за другими людьми, когда исследователь может без особых затруднений собрать данные о психической деятельности человека, следя за его поведением в естественных условиях со стороны. Если же человек замечает, что за ним наблюдают, то он начинает вести себя скованно и неестественно. Такое наблюдение является малоэффективным и нерезультативным.

Для того чтобы люди, за которыми ведётся наблюдение, не могли догадаться об этом, применяется так называемое включённое наблюдение. С этой целью исследователь, осуществляющий такое наблюдение, становится членом группы и занима-

ется такой же деятельностью, как и они, или ведёт одинаковый с ними образ жизни. В этом случае открываются такие стороны поведения и психики людей, которые имеют сугубо интимный характер. Так, например, известный американский писатель Джек Лондон направился в Англию для того, чтобы изучить жизнь людей в наиболее бедных кварталах Лондона. Там он снял у одной женщины комнату, переоделся в платье малообеспеченного человека и исчез на несколько месяцев. В течение этого времени он жил среди людей, опустившихся на дно общества. Затем на основе своих наблюдений он написал потрясающую книгу «Люди Бездны».

Наблюдение может быть свободным и специально организованным. Свободное наблюдение имеет место в обычной обстановке и имеет чаще всего житейский характер. Это необходимо делать для того, чтобы осуществлять совместную деятельность, правильно строить поведение в сложившейся ситуации и, в конечном итоге, достичь нужных результатов. Такое наблюдение даёт возможность в общем плане понять желания и стремления людей, их мысли, взгляды и психические особенности личности. Однако неорганизованное наблюдение бессистемно, поверхностно, а отсюда и малорезультативно.

Специально организованное наблюдение всегда целенаправленно и заранее спланировано. В процессе наблюдения ведутся подробные протокольные записи, которые потом обрабатываются и интерпретируются. На основе полученных посредством наблюдения данных у исследователя возникает гипотеза о психологических особенностях личности человека.

Для того чтобы избежать субъективизма, наблюдение может вестись несколькими исследователями в различных жизненных ситуациях, при осуществлении личностью разнообразных видов деятельности. Полученный таким образом материал даёт возможность составить обобщённую независимую характеристику.

Наряду с внешним наблюдением за другими людьми возможно наблюдение и за собственной личностью. Такого рода самонаблюдение не следует смешивать с интроспекцией, так как человек в данном случае не заглядывает внутрь себя, а лишь констатирует те психические явления, которые у него возникают. Причём, он может дать о них отчёт только после того, как они проявятся. Если же он попытается наблюдать их в момент возникновения, то они исчезают, так как появляется новая цель — не проявлять психическую деятельность, а наблюдать за ней.

Самонаблюдение даёт лишь первичный, сырой материал для анализа присущих личности психических явлений, даёт лишь пищу для размышления по поводу своеобразия их протекания в данный момент. Эту способность человека размышлять о своей собственной психической деятельности в современной психологии называют рефлексией. Благодаря рефлексии человек получает возможность более рационально организовывать и осуществлять как практическую, так и познавательную, теоретическую деятельность. Особенно большое значение это имеет при обучении и воспитании учащихся. На основе рефлексии ученик способен не только понять самого себя, оценить свои положительные и отрицательные качества, но и осуществлять саморегулирование и самовоспитание своей лич-

ности. Одним из своеобразных методов психологического исследования является опрос. Он применяется с целью получения предварительных данных о психических явлениях, имеющих место как у отдельных лиц, так и у групп людей.

Опрос может быть устным и письменным. Устный опрос осуществляется в форме беседы с отдельным человеком или с группой людей. Для того чтобы беседа дала нужные результаты, исследователь должен овладеть искусством собеседования. Прежде всего он должен уметь создать атмосферу непринуждённости и вызвать доверие у собеседников. Большое значение имеет также умение поддерживать беседу, варьируя вопросы, но не отклоняясь от основной темы. На ход беседы оказывает большое влияние не только содержание ответов, но и их подтекст, а также интонация, мимика и пантомимика участвующих в беседе. Беседа должна быть заранее спланирована и подготовлена, продуманы способы и средства, помогающие понять психическое состояние собеседника.

Методический комментарий

В ходе работы ученики оперируют понятиями «личность», «жизнь», «психология», «познание», «самопознание» и другими. Решая эту задачу, ученики находят ответы на вопросы как научной направленности, например, что такое критичность в науке и почему она важна, так и практической — узнать, как можно понять себя, как пользоваться этими знаниями в жизни. Предполагается, что ребята должны сделать общий вывод о путях познания и самопознания, поразмышлять об осознанности в жизни как необходимым условием личностного успеха.