**Проблема самоспостереження**

Ідейним батьком методу інтроспекції вважається англійський філософ Дж. Локк (1632-1704). Дж. Локк уважав, що існує два джерела всіх наших знань: перше джерело - це об'єкти зовнішнього миру, друге - діяльність власного розуму. На об'єкти зовнішнього миру ми направляємо свої зовнішні почуття й у результаті одержуємо враження (або ідеї) у зовнішніх речах. Діяльність же нашого розуму, до якої Локк зараховував мислення, сумнів, віру, міркування, пізнання, бажання, пізнається за допомогою особливого, внутрішнього, почуття; - рефлексії. Рефлексія, по Локку - це «спостереження, якому розум піддає свою діяльність».

Дж. Локк зауважує, що рефлексія припускає особливий напрямок уваги на діяльність власної душі, а також достатню зрілість суб'єкта. У дітей рефлексії майже ні, вони зайняті в основному пізнанням зовнішнього миру. Вона може не розвитися й у дорослого, якщо він не виявить схильності до міркування над самим собою й не направить на свої внутрішні процеси спеціальної уваги.

«Тому що хоча вона протікає постійно, але, що подібно примарам, не робить враження, досить глибокого, щоб залишити в розумі ясні, відмінні друг від друга, міцні ідеї».

Отже, у Локка народжується принаймні два важливих твердження.

1. Існує можливість роздвоєння, або «подвоєння», психіки. Щиросердечна діяльність може протікати як би на двох рівнях: процеси першого рівня - сприйняття, думки, бажання; процеси другого рівня - спостереження, або «споглядання» цих сприйняттів, думок, бажань.

2. Діяльність душі першого рівня є в кожної людини й навіть дитини. Щиросердечна діяльність другого рівня вимагає спеціальної організації. Це спеціальна діяльність. Без її знання про щиросердечне життя неможливо. Без її враження життя подібне «примарам, що проносяться,», які не залишають у душі «ясні й міцні ідеї».

Ці обидві тези, а саме можливість роздвоєння свідомості й необхідність організації спеціальної діяльності для збагнення внутрішнього досвіду, були прийняті на озброєння психологією свідомості. Були зроблені наступні науково-практичні висновки:

1) психолог може проводити психологічні дослідження тільки над самим собою. Якщо він хоче знати, що відбувається з іншим, то повинен поставити себе в ті ж умови, спостерігати себе й за аналогією укласти зміст про свідомості іншої людини;

2) оскільки інтроспекція не відбувається сама собою, а вимагає особливої діяльності, то в ній треба вправлятися, і вправлятися довго.

Коли мі читаємо сучасні статті з описом експериментів, то побачимо, що в розділі «Методика», як правило, приводяться різні відомості про випробуваних. Звичайно вказується їхня стать, вік, утворення. Іноді даються спеціальні, важливі для даних експериментів, відомості: наприклад, про нормальну гостроту зору, розумової повноцінності й т.п.

В експериментальних звітах кінця минулого й початку нашого століття також можна виявити розділ з характеристикою випробуваних. Але він виглядає зовсім незвичайно. Наприклад, читаєш, що один піддослідний був професор психології з десятилітнім стажем; інший піддослідний був, щоправда, не професор, а всього лише асистент-психолог, але також досвідчений, тому що пройшов 6-місячні курси інтроспекції, і т.п.

Психологи того часу відзначали важливі додаткові переваги методу інтроспекції.

По-перше, уважалося, що у свідомості безпосередньо відбивається причинний зв'язок психічних явищ. Наприклад, якщо я захотіла підняти руку й підняла неї, то причина дії мені безпосередньо відома: вона присутня у свідомості у формі рішення підняти руку. У більше складному випадку, якщо людина викликає в мені жаль і я прагну йому всіляко допомогти, для мене очевидно, що мої дії мають своєю причиною почуття жалю. Я не тільки переживаю це почуття, але знаю його зв'язок з моїми діями.

Звідси положення психології вважалося набагато легше, ніж положення інших наук, які повинні ще дошукуватися до причинних зв'язків.

Друге достоїнство, що відзначалося: інтроспекція поставляє психологічні факти, так сказати, у чистому виді, без перекручувань. Щодо цього психологія також вигідно відрізняється від інших наук. Справа в тому, що при пізнанні зовнішнього миру наші органи почуттів, вступаючи у взаємодію із зовнішніми предметами, спотворюють їхньої властивості. Наприклад, за відчуттями світла й звуку коштують фізичні реальності - електромагнітні й повітряні хвилі, які зовсім не схожі ні на колір, ні на звук. І їх ще треба якось «очищати» від внесених перекручувань.

На відміну від цього для психолога Дані відчуття є саме та дійсність, що його цікавить. Будь-яке почуття, що випробовує людина незалежно від його об'єктивної обґрунтованості або причини, є щирий психологічний факт. Між змістами і внутрішнім поглядом немає призми, що спотворює!

«У сфері безпосередніх даних свідомості немає вже розходження між об'єктивним і суб'єктивним, реальним і гаданої, тут усе є, як здається, і навіть саме тому, що воно здається: адже коли що-небудь нам здається, що і є цілком реальний факт нашого внутрішнього щиросердечного життя».

Отже, застосування методу інтроспекції підкріплювалося ще міркуваннями про особливі переваги цього методу.

У психологи кінця XIX в. почався грандіозний експеримент по перевірці можливостей методу інтроспекції. Наукові журнали того часу були наповнені статтями з інтроспективними звітами; у них психологи з більшими подробицями описували свої відчуття, стани, переживання, які з'являлися в них при пред'явленні певних подразників, при постановці тих або інших завдань.

Треба сказати, що це не були опису фактів свідомості в природних життєвих обставинах, що саме по собі могло б становити інтерес. Це були лабораторні досвіди, які проводилися «у строго контрольованих умовах», щоб одержати збіг результатів у різних випробуваних. Випробуваним пред'являлися окремі зорові або слухові подразники, зображення предметів, слова, фрази; вони повинні були сприймати їх, порівнювати між собою, повідомляти про асоціації, які в них виникали, і т.п.

Експерименти найбільш строгих інтроспекціоністів (Е. Титченера і його учнів) ускладнювалися ще двома додатковими вимогами.

По-перше, інтроспекція повинна була направлятися на виділення найпростіших елементів свідомості, тобто відчуттів і елементарних почуттів. (Справа в тому, що метод інтроспекції із самого початку з'єднався з атомістичним підходом у психології) тобто переконанням, що досліджувати - значить розкладати складні процеси на найпростіші елементи.)

По-друге, випробувані повинні були уникати у своїх відповідях термінів, що описують зовнішні об'єкти, а говорити тільки про свої відчуття, які викликалися цими об'єктами, і про якості цих відчуттів. Наприклад, випробуваний не міг сказати: «Мені було пред'явлено велике, червоне яблуко». А повинен був повідомити приблизно наступне: «Спочатку я одержав відчуття червоного, і воно затьмарило все інше; потім воно змінилося враженням круглого, одночасно з яким виникло поколювання язика, очевидно, слід смакового відчуття. З'явилося також швидко минуще мускульне відчуття в правій руці...».

Відповідь у термінах зовнішніх об'єктів був названий Е. Титченером «помилкою стимулу» - відомий термін інтроспективної психології, що відбиває її атомістичну спрямованість на елементи свідомості.

У міру розширення цього роду досліджень стали виявлятися великі проблеми й труднощі.

По-перше, ставала усе більше очевидної безглуздість такої «експериментальної психології». За словами одного автора, у той час від психології відвернулися всі, хто не вважав її своєю професією.

Іншим неприємним наслідком були протиріччя, що накопичуються, у результатах. Результати не збігалися не тільки в різних авторів, але навіть іноді в того самого автора при роботі з різними випробуваними.

Більш того, захиталися основи психології - елементи свідомості. Психологи стали знаходити такі змісти свідомості, які ніяк не могли бути розкладені на окремі відчуття або представлені у вигляді їхніх сум. Візьміть мелодію, говорили вони, і перенесіть її в іншу тональність; у ній зміниться кожний звук, однак мелодія при цьому збережеться. Виходить, не окремі звуки визначають мелодію, не проста їхня сукупність, а якась особлива якість, що пов'язане з відносинами між - звуками. Це - якість цілісної структури ( - ньому. - «гештальта»), не суми елементів.

Далі, систематичне застосування інтроспекції стало виявляти непочуттєві, або потворні, елементи свідомості. Серед них, наприклад, «чисті» рухи думки, без яких, як виявилося, неможливо вірогідно описати процес мислення. Нарешті, стали виявлятися неусвідомлювані причини деяких явищ свідомості (про їх докладніше нижче).

Таким чином, замість торжества науки, що володіє таким унікальним методом, у психології стала назрівати ситуація кризи.

У чому ж була справа? Справа була в тім, що доводи, висунуті в захист методу інтроспекції, не були строго перевірені. Це були твердження, які здавалися вірними лише на перший погляд.

Справді, почну із твердження про можливість роздвоєння свідомості. Здавалося б, ми дійсно можемо щось робити й одночасно стежити за собою. Наприклад, писати - і стежити за почерком, читати вголос - і стежити за виразністю читання. Здавалося б так - верб той же час не так або принаймні не зовсім так!

Хіба не менш відомо, що спостереження за ходом власної діяльності заважає цій діяльності, а те й зовсім неї руйнує? Стежачи за почерком, ми можемо втратити думку; намагаючись читати з вираженням - перестати розуміти текст.

Відомо, наскільки руйнуючим образом діє рефлексія на протікання наших почуттів: від її вони бліднуть, спотворюються, а те й зовсім зникають. І навпроти, наскільки «віддача почуттю» виключає можливість рефлексії!

У психології спеціально досліджувалося питання про можливість одночасного здійснення двох діяльностей. Було показано, що це можливо або шляхом швидких переходів від однієї діяльності до інший, або якщо одна з діяльностей відносно проста й протікає «автоматично». Наприклад, можна в'язати на спицях і дивитися телевізор, але в'язання зупиняється в найбільш захоплюючих місцях; під час програвання гам можна про щось думати, але це неможливо при виконанні важкої п'єси.

Якщо застосувати все сказане до інтроспекції (але ж вона теж друга діяльність), то прийде визнати, що її можливості вкрай обмежені. Інтроспекцію сьогодення, повнокровного акту свідомості можна здійснити, тільки перервавши його. Треба сказати, що психологи досить швидко це зрозуміли. Вони відзначали, що доводиться спостерігати не стільки сам безпосередньо поточний процес, скільки його загасаючий слід. А щоб сліди пам'яті зберігали можливо більшу повноту, треба процес дробити (актами інтроспекції) на дрібні порції. Таким чином, інтроспекція перетворювалася в «дробову» ретроспекцію.

Зупинимося на наступному твердженні - нібито можливості за допомогою інтроспекції виявляти причинно-наслідкові зв'язки в сфері свідомості.

Мабуть, прикладами окремих, так званих довільних, дій справедливість цієї тези й обмежується. Зате з якою кількістю непояснених фактів власної свідомості ми зустрічаємося повсякденно! Зненацька, що спливло спогад, або настрій, що змінився, часто змушує нас проводити справжню дослідницьку роботу з відшукання їхніх причин. Або візьмемо процес мислення: хіба ми завжди знаємо, якими шляхами прийшла нам у голову та або інша думка? Історія наукових відкриттів і технічних винаходів буяє описами раптових осяянь!

І взагалі, якби людина могла безпосередньо вбачати причини психічних процесів, то психологія була б зовсім не потрібна! Отже, теза про безпосередню відкритість причин на перевірку виявляється невірний.

Нарешті, розглянемо думку про те, що інтроспекція поставляє відомості про факти свідомості в неспотвореному виді. Що це не так, видно вже зі зробленого вище зауваження про втручання інтроспекції в досліджуваний процес. Навіть коли людина звітує по пам'яті об тільки що пережитому досвіді, він і тоді неминуче його спотворює, тому що націлює увагу тільки на певні його сторони або моменти.

Саме цей вплив, що спотворює, уваги, особливо уваги спостерігача, що знає, що він шукає, наполегливо відзначалося критиками обговорюваного методу. Інтроспекціоніст, писали вони не без іронії, знаходить у фактах свідомості тільки ті елементи, які відповідають його теорії. Якщо це теорія почуттєвих елементів, він знаходить відчуття, якщо потворних елементів, - то руху «чистої» думки й т.п.

Отже, практика використання й поглиблене обговорення методу інтроспекції виявили ряд фундаментальних його недоліків. Вони були настільки істотні, що поставили під сумнів метод у цілому, а з ним і предмет психології - той предмет, з яким метод інтроспекції був нерозривно зв'язаний і природним наслідком якого він був. У другому десятилітті нашого століття, тобто через не набагато більше 30 років після підстави наукової психології, у ній відбулася революція: зміна предмета психології. Їм стала не свідомість, а поводження людини й тварин.

Дж. Уотсон, піонер цього нового напрямку писав: «...психологія повинна... відмовитися від суб'єктивного предмета вивчення, інтроспективного методу дослідження й колишньої термінології. Свідомість із його структурними елементами, нерозкладними відчуттями й почуттєвими тонами, з його процесами, увагою, сприйняттям, уявою - все це тільки фрази, що не піддаються визначенню».

Чи вдалося психології повністю порвати з фактами свідомості, із самим поняттям свідомості?

Звичайно немає. Заява Дж. Уотсона було «елементом душі» психолога, заведеного в тупик. Однак після будь-якого «елементу душі» наступають робочий будень. І в будень психології стали вертатися факти свідомості. Однак з ними стали звертатися інакше. Як же?

Візьмемо для ілюстрації сучасні дослідження сприйняття людини. Чим вони в принципі відрізняються від експериментів інтроспекціоністів?

І в наші дні, коли хочуть досліджувати процес сприйняття, наприклад зорового сприйняття людини, то беруть випробуваного й пред'являють йому зоровий об'єкт (зображення, предмет, картину), а потім запитують, що він побачив. Дотепер начебто було ж саме. Однак є істотні відмінності.

По-перше, береться не витончений у самоспостереженні професор-психолог, а «наївний» спостерігач, і чим менше він знає психологію, тим краще. По-друге, від випробуваного потрібно не аналітичний, а самий звичайний звіт про сприйнятий, тобто звіт у тих термінах, якими він користується в повсякденному житті.

Ви можете запитати: «Що ж отут можна досліджувати? Ми щодня робимо десятки й сотні спостережень, виступаючи в ролі «наївного спостерігача»; можемо розповісти, якщо нас запитають, про всім баченому, але навряд чи це просуне наші знання про процес сприйняття.

Інтерспекціоністи принаймні вловлювали якісь відтінки й деталі».

Але цей тільки початок. Експериментатор-психолог для того й існує, щоб придумати експериментальний прийом, що змусить таємничий процес відкритися й оголити свої механізми. Наприклад, він поміщає на очі випробуваного призми, або попередньо поміщає випробуваного в умови «сенсорного голоду», або використовує особливих випробуваних - дорослих осіб, які вперше побачили мир у результаті успішної операції й т.д.

І так, в експериментах пред'являвся звичайний об'єкт у звичайних умовах; від випробуваного ж був потрібний витончений аналіз «внутрішнього досвідах, аналітична установка, уникнення «помилки стимулу» і т.п.

У сучасних дослідженнях відбувається всі навпаки. Головне навантаження лягає на експериментатора, що повинен виявити винахідливість. Він організує підбор спеціальних об'єктів або спеціальних умов їхніх пред'явлень; використовує спеціальні пристрої, підбирає спеціальних випробуваних і т.п. Від випробуваного ж потрібен звичайна відповідь у звичайних термінах.

Якби в наші дні з'явився Е. Титченер, він би сказав: «Але ви без кінця припускаєтеся помилки стимулу!» «Так, але це не «помилка», а реальні психологічні факти; ви ж припускалися помилки аналітичної інтроспекції».

Отже, ще раз чітко розділимо дві позиції стосовно інтроспекції - ту, котру займала психологія свідомості, і нашу, сучасну.

Ці позиції треба насамперед розвести термінологічно. Хоча «самоспостереження» є майже буквальний переклад слова «інтроспекція», за цими двома термінами, принаймні в нашій літературі, закріпилися різні позиції.

Першу ми озаглавимо як метод інтроспекції. Другу - як використання даних самоспостереження. Кожну із цих позицій можна охарактеризувати принаймні по двох наступних пунктах: по-перше, по тому, що і як спостерігається; по-друге, по тому, як отримані дані використовуються в наукових цілях.

Перше питання: «Що ж, роздвоєння свідомості чи можливо ні? Хіба неможливо щось робити - і одночасно спостерігати за тим, що робиш?» Ця можливість роздвоєння свідомості існує. Але по-перше, вона існує не завжди: наприклад, роздвоєння свідомість неможливо при повній віддачі якої-небудь діяльності або переживанню. Коли ж все-таки воно вдається, то спостереження як друга діяльність вносить перекручування в основний процес. Виходить щось, схоже на «роблену посмішку», «примушену ходу» і т.п. Адже й у цих життєвих випадках ми роздвоюємо нашу свідомість: посміхаємося або йдемо - і одночасно стежимо за тим, як це виглядає.

Приблизно те ж відбувається й при спробах інтроспекції як спеціального спостереження. Треба сказати, що самі інтерспекціоністи багаторазово відзначали ненадійність тих фактів, які виходили за допомогою їхнього методу. «Різні почуття - гніву, страху, жалості, любові, ненависті, сорому, ніжності, цікавості, подиву - ми переживаємо постійно: і от можна сперечатися й більш-менш безнадійно сперечатися про те, у чому ж властиво ці-почуття складаються й що ми в них сприймаємо? Потрібно чи кращий доказ тієї сумної для психолога істини, що в нашім внутрішньому світі, хоча він цілком відкритий нашій самосвідомості, далеко не все ясно для нас самих і далеко не все вміщається у виразні й певні формули?».

Ці слова ставляться саме до даних інтроспекції. Їхній автор так і пише: «сперечатися про те, що ми в цих почуттях сприймаємо». Самі почуття повнокровні, повноцінні, підкреслює він. Спостереження ж за ними дає нечіткі, неоформлені враження.

Отже, можливість роздвоєння свідомості, або інтроспекція, існує. Але психологія не збирається ґрунтуватися на невизначених фактах, які вона поставляє. Ми можемо розташовувати набагато більше надійними даними, які одержуємо в результаті безпосереднього досвіду. Це відповідь на перше питання.

Друге питання. Він може у вас виникнути особливо у зв'язку із прикладами, які приводилися вище, прикладами з досліджень сприйняття.

У цій області експериментальної психології широко використовуються звіти випробуваних про те, що вони бачать, чують і т.п. чи Не є це звіти про інтроспекцію? Саме це питання розбирає відомий психолог Б.М. Теплов у своїй роботі, присвяченої об'єктивному методу в психології.

«Ніяка розсудлива людина, - пише він, - не скаже, що військовий спостерігач, що дає таке, наприклад, показання: «Біля опушки лісу з'явився ворожий танк», займається інтроспекцією й дає показання самоспостереження. ...Зовсім очевидно, що тут людина займається не інтроспекцією, а «екстроспекцією», не «внутрішнім сприйняттям», а самим звичайним зовнішнім сприйняттям».

Міркування Б. М. Теплова цілком справедливі. Однак термін «екстроспекція» може ввести в оману. Можна сказати: «Добре, ми згодні, що реєстрація зовнішніх подій не інтроспекція. Будь ласка, називайте її, якщо хочете, екстроспекцієй. Але залишіть термін «інтроспекція» для позначення звітів про внутрішні психічні стани і явища - емоціях, думках, галюцинаціях і т.п.».

Помилка такого міркування полягає в наступному. Головне розходження між позначеними нами протилежними точками зору ґрунтується не на різній локалізації пережитої події: у зовнішньому світі - або усередині суб'єкта. Головне складається в різних підходах до свідомості: або як до єдиного процесу, або як до «подвоєного» процесу.

Б. М. Теплов привів приклад з танком тому, що він яскраво показує відсутність у звіті командира спостереження за власним спостереженням. Але те ж відсутність спостереження може мати місце й при емоційному переживанні.

Нарешті, третє питання. «Але адже існує процес пізнання себе! Пишуть же деякі автори про те, що якби не було самоспостереження, то не було б і самопізнання, самооцінки, самосвідомості. Адже все це є! Чим же самопізнання, самооцінка, самосвідомість відрізняються від інтроспекції?»

Відмінність, на мій погляд, двояке. По-перше, процеси пізнання й оцінки себе набагато більше складні й тривалі, чим звичайний акт інтроспекції. У них входять, звичайно, дані самоспостереження, але тільки як первинний матеріал, що накопичується й піддається обробці: порівнянню, узагальненню й т.п.

Наприклад, ви можете оцінити себе як людини зайво емоційного, і підставою будуть, звичайно, випробовувані вами злитком інтенсивні переживання (даного самоспостереження). Але для висновку про таку свою властивість потрібно набрати достатню кількість випадків, переконатися в їхній типовості, побачити більше спокійний спосіб реагування інших людей і т.п.

По-друге, відомості про себе ми одержуємо не тільки (а часто й не стільки) із самоспостереження, але й із зовнішніх джерел. Ними є об'єктивні результати наших дій, відносини до нас інших людей і т.п.

Напевно, важко сказати про це краще, ніж це зробив Г. - Х. Андерсен у казці «Бридке каченя». Помнете той хвилюючий момент, коли каченя, ставши молодим лебедем, підплив до царствених птахів і сказали: «Убийте мене!», усе ще почуваючи себе виродливою й жалюгідною істотою. Зміг би він за рахунок однієї «інтроспекції» змінити цю самооцінку, якби піднесені родичі не схилили б перед ним голови?

Метод інтроспекції - метод вивчення властивостей і законів свідомості за допомогою рефлексивного спостереження. Іноді він називається суб'єктивним методом. Його різновидами є метод аналітичної інтроспекції й метод систематичної інтроспекції.

**Література**

1.Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания - М., 1977.

2.Анастази А. Диференціальна психологія - К, 1982.

3.Титченер Е. Підручник психології. - К., 2003.

4.Фромм Э. Характер и социальный процесс // Психология личности. Тексты. М., 1982.

5.Фресс П., Пиаже Ж. Експериментальна психологія. - К., 1999