



Людмила Гештальт

# Психология как Наука. Часть 3

**Людмила Гештальт**  
**Психология как Наука. Часть 3**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70616002](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70616002)*

*SelfPub; 2024*

**Аннотация**

Психология сегодня очень востребована. Прикоснёмся к её истории и философии.

# Людмила Гештальт

## Психология как Наука. Часть 3

Психология сегодня – очень важна и востребована. Практически, каждый из нас хотя бы раз в жизни работал с профессиональным психологом. И многим стало интересно, как и откуда началась эта наука. Сегодня мы прикоснёмся к этому бесконечному миру.

**В книге использованы отрывки  
из курса лекций Юлии Борисовны  
Гиппенрейтер «Введение  
в общую психологию: курс  
лекций»: АСТ, Астрель; М.; 2008**

Раздел I

Общая характеристика психологии.

Основные этапы развития представлений о предмете психологии

**Лекция 3**

**Метод интроспекции и проблема самонаблюдения  
«Рефлексия» Дж. Локка. Метод интроспекции:  
«Преимущества»;**

**дополнительные требования; проблемы и трудности; критика. Метод интроспекции и использование данных самонаблюдения (отличия). Трудные вопросы: возможность раздвоения сознания; интро-, экстро- и моноспекция; самонаблюдение и самопознание.**

**Терминология**

Как я уже говорила, в психологии сознания метод интроспекции (букв. «смотрения

внутри») 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 другого; 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 ее метода. Все 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 утвер-

ждений, 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 разобраться 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 займемся 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. Де-

тельность же нашего ума, к которой Локк причислял мышление, сомнение, веру, рассуждения, познание, желания, познается 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

проносящимся призракам, не производит впечатления, достаточно глубокого, чтобы

оставить в уме ясные, отличные друг от друга, прочные идеи» (64, с. 131).

Итак, у Локка содержится по крайней мере два важных утверждения.

**1.** Существует возможность раздвоения, 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 у ребенка.

Душевная деятельность второго уровня требует специальной организации. Это специальная деятельность. Без нее знание о душевной жизни невозможно. Без нее 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 отчетах 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 интроспекционист, так как прошел *6-месячные курсы интроспекции*, и т. п.

Психологи того времени отмечали важные дополнительные **преимущества** метода интроспекции.

*Во-первых*, считалось, что в сознании непосредственно отражается причинная связь психических явлений. Например, если я захотела поднять руку и подняла ее, 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 мо-

ими действиями.

Отсюда положение психологии считалось намного легче, чем положение других наук,

которые должны еще доискиваться до причинных связей.

*Второе* отмечавшееся достоинство: интроспекция предоставляет 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 еще надо как-то «очищать» от внесенных искажений.

В отличие от этого для психолога данные ощущения есть именно та действительность,

которая его интересует. Любое чувство, которое испытывает человек, независимо от его объективной 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 все есть, как кажется, и даже именно потому, что оно *кажется*: ведь когда что-нибудь нам *кажется*, что и есть вполне реальный

факт нашей внутренней душевной жизни» (65, с. 1034).

Итак, применение метода интроспекции подкреплялось еще соображениями об особых преимуществах этого метода.

В психологи конца XIX в. начался грандиозный эксперимент по проверке возможностей метода интроспекции. Научные журналы того времени были наполнены

статьями с интроспективными отчетами; в них психологи с большими подробностями

описывали свои ощущения, состояния, переживания, которые появлялись у них при

предъявлении определенных раздражителей, при постановке тех или иных задач.

Надо сказать, что это не были описания фактов сознания в естественных жизненных

обстоятельствах, что само по себе могло бы представлять 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 еще 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 все остальное; потом оно сменилось впечатлением круглого, одновременно с которым возникло легкое щекотание в языке, по-видимому, след вкусового ощущения. Появилось также быстро переходящее мускульное ощущение в правой руке...».

Ответ в терминах внешних объектов был назван Э. Титченером *«ошибкой стимула»* – известный термин интроспективной психологии, отражающий ее атомистическую направленность на элементы сознания.

По мере расширения этого рода исследований стали обнаруживаться крупные

### **проблемы и трудности.**

Во-первых, становилась все более очевидной бессмыслен-

ность такой

«экспериментальной психологии». По словам одного автора, в то время от психологии

отвернулись все, кто не считал ее своей профессией.

Другим неприятным следствием были накапливающиеся 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 ее 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. –«*геиштальта*»), 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 чем 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 ее 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 нее 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 путем 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 чем-то думать, но это невозможно при исполнении трудной пьесы.

Если применить все сказанное к интроспекции (а ведь она тоже *вторая деятельность!*) , то придется признать, что ее 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 возьмем 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 поверку оказывается неверен.

Наконец, рассмотрим мнение о том, что интроспекция составляет сведения о фактах

сознания в неискаженном виде. Что это не так, видно уже из сделанного выше замечания о вмешательстве интроспекции в исследуемый процесс. Даже когда человек дает отчет по памяти о только что пережитом опыте, он и тогда неизбежно его искажает, ибо направляет внимание только на определенные 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 углубленное 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 то-

нами, с его процессами, вниманием, восприятием, воображением – все это только фразы, не поддающиеся определению» (114, с. 3).

На следующей лекции я буду подробно говорить об этой революции. А сейчас

рассмотрим, какой 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, заведенного 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?

Возьмем 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, берется не изошренный 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 отчет о воспринятом, т. е. отчет 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 всем 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 прием, который заставит таинственный процесс открыться и обнажить свои механизмы. Например, он помещает на глаза испытуемого перевертывающие 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 испытуе-*

мого же требовался изоциренный анализ «внутреннего опыта», аналитическая установка, избегание «ошибки стимула» и т. п.

В современных исследованиях происходит все наоборот. Главная нагрузка ложится на

экспериментатора, который должен проявить зобретательность. 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. Титченер, 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».

Итак, еще раз четко разделим две позиции по отношению к интроспекции — ту, которую занимала психология сознания, и нашу современную.

Эти позиции следует прежде всего азвестить 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.*

*Итак, позиция интроспекционистов 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. Сторонники интроспекции, с нашей точки зрения, делают ненужное добавление: зачем субъекту специально рассматривать содержания своего сознания, когда они и так открыты 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 специаль-*

ный методический прием, который позволит вскрыть интересующие его связи. Он должен полагаться на изобретательность своего ума, а не на изошренность 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 все-таки оно удается, то наблюдение как вторая деятельность вносит искажение в основной процесс. Получается нечто, похожее на «деланную улыбку», «принужденную походку» и т. п. Ведь и в этих житейских случаях мы раздваиваем наше сознание: улыбаемся или идем –и одновременно следим за тем, как это выглядит.

Примерно то же происходит и при попытках интроспекции как специального

наблюдения. Надо сказать, что сами интроспекционисты многократно отмечали

ненадежность тех фактов, которые получались с помо-

щью 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 чем 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 все ясно для нас самих и далеко не все вмещается в отчетливые и определенные формулы?» (65, с.1068).

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, подчеркивает он. Наблюдение же за ними дает нечеткие, неоформленные впечатления.

Итак, возможность раздвоения сознания, или интроспекция, существует. Но

психология не собирается основываться на неопределенных фактах, которые она поставляет.

Мы можем располагать гораздо более надежными 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 отчеты

испытуемых о том, что они видят, слышат и т. п. Не есть ли это отчеты об интроспекции?

Именно этот вопрос разбирает известный советский психолог Б. М. Теплов в своей работе, посвященной 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 дает показания

самонаблюдения... Совершенно очевидно, что здесь человек занимается не интроспекцией, а „экстроспекцией—, не „внутренним восприятием—, а самым обычным внешним восприятием» (109, с. 28).

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 ее, если хотите, экстроспекцией. Но

оставьте термин „интроспекция— для обозначения отчетов 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 привел пример с танком потому, что он ярко показывает отсутствие в

отчете командира наблюдения за собственным наблюдением. Но то же отсутствие рефлексизирующего наблюдения может иметь место и при эмоциональном переживании.

Полагаю, что и экстропспекцию 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 все это есть! Чем же самопознание, самооценка, самосознание отличаются от интроспекции?»

Отличие, на мой взгляд, двоякое. Во-первых, процессы по-

знания 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 своем 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 утенок». Помните тот волнующий момент, когда утенок, став молодым лебедем, подплыл к царственным птицам и сказал: «Убейте меня!», все еще чувствуя себя уродливым и жалким существом. Смог бы он за счет одной «интроспекции» изменить эту самооценку, если бы вос-

*хищенные 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 отчет – сообщение испытуемого о явлениях сознания при наивной (неинтроспективной, неаналитической) установке. То же иногда называют субъективным отчетом, субъективными показаниями, феноменальными данными, данными самонаблюдения.*