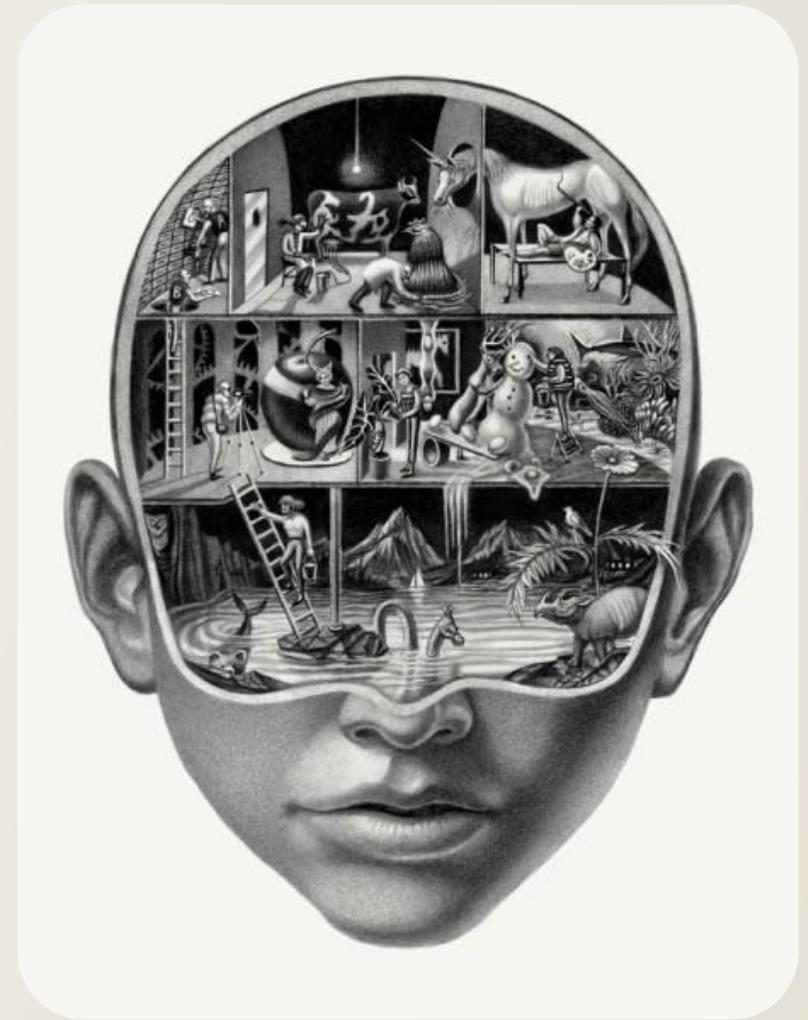




Интророспекция





Интроспекция или метод самонаблюдения (от лат. Introspecto- смотрю внутрь) — это стратегия получения эмпирических данных, которая заключается в наблюдении собственных психических процессов без использования каких-либо инструментов или эталонов. Это самый старый и самый доступный инструмент познания психики.

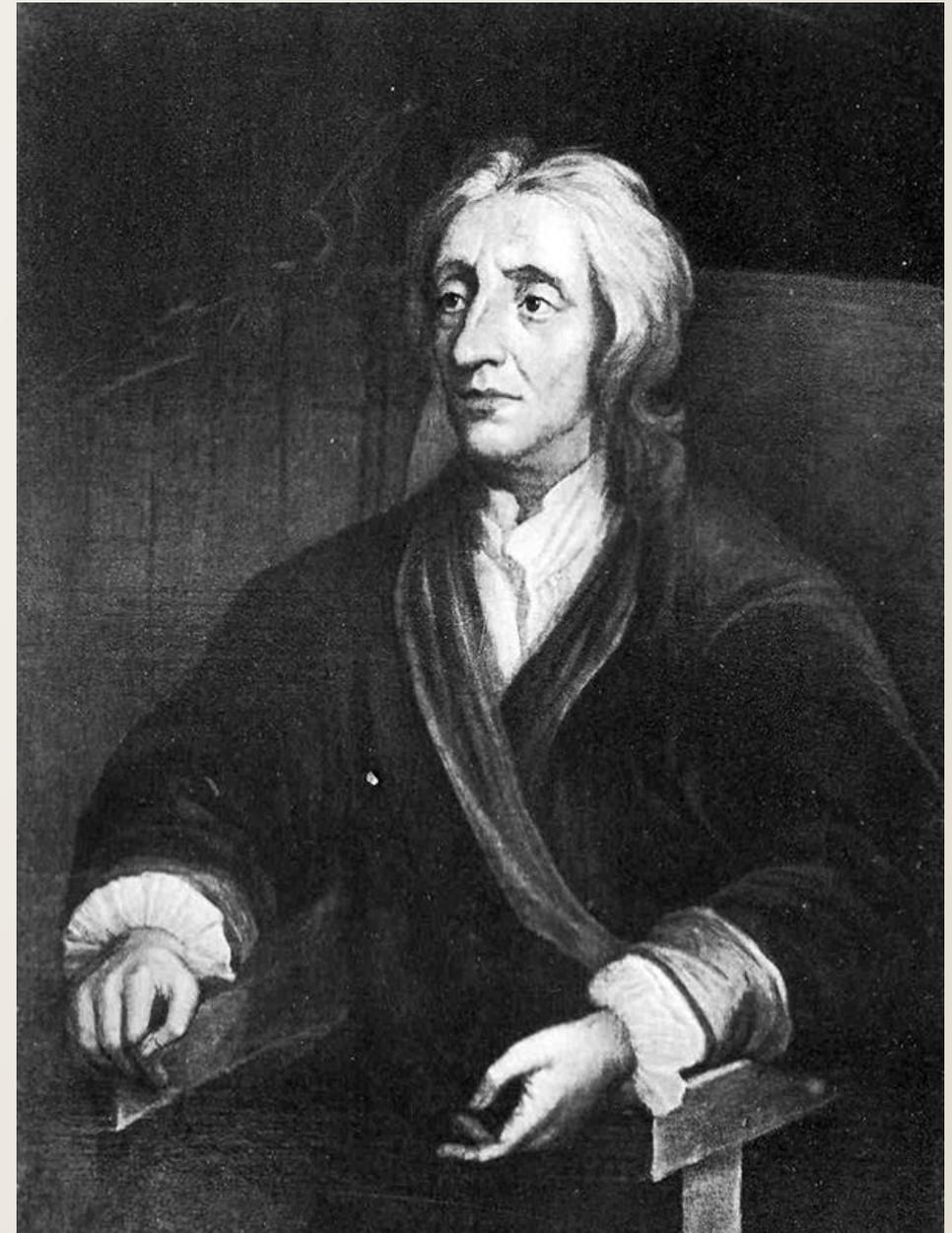
Толчком к его изобретению послужили гениальные прозрения французского философа Р. Декарта, который выделял особую, нематериальную и непротяженную, субстанцию — сознание: прямое и непосредственное знание субъекта о том, что происходит в нем самом, когда он мыслит. Иными словами, в потоке душевных переживаний он открыл их организующий центр — сознание человека, получить надежную информацию о котором, можно лишь с помощью нашей мысли. Вглядывание в себя и в свое сознание — вот суть интроспекции.



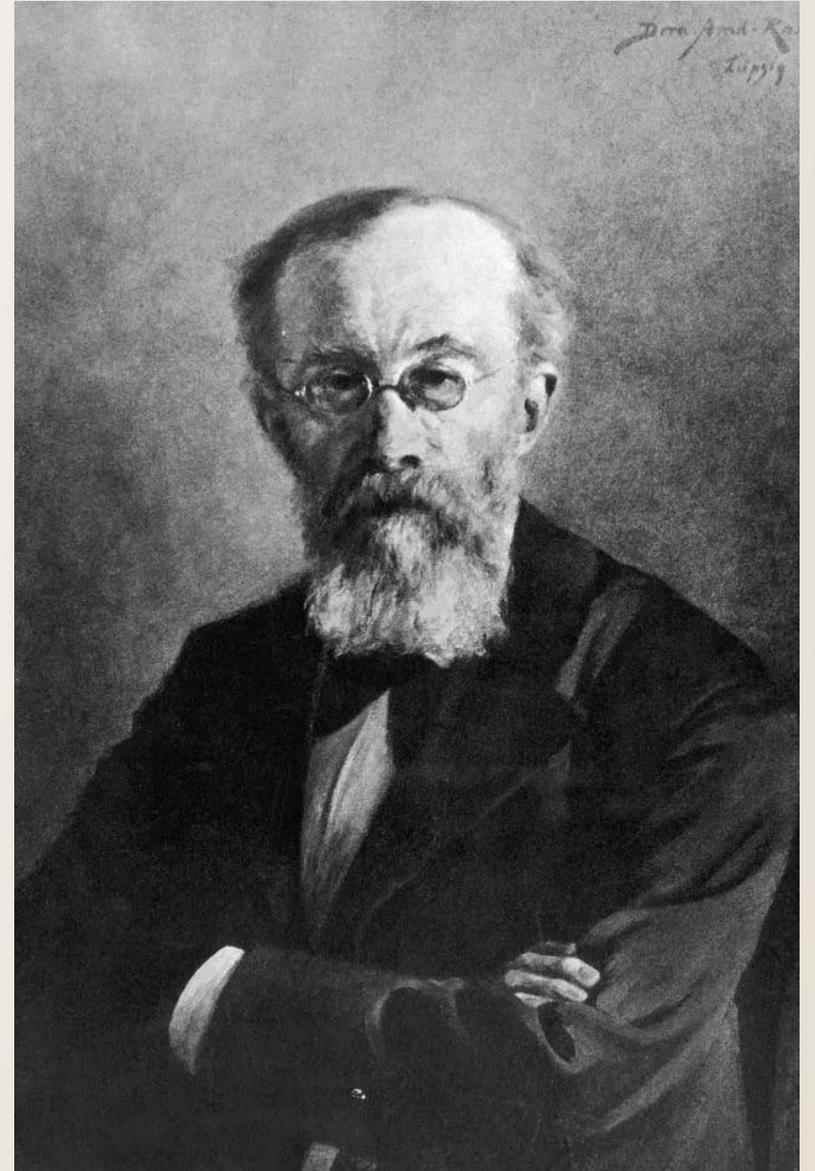


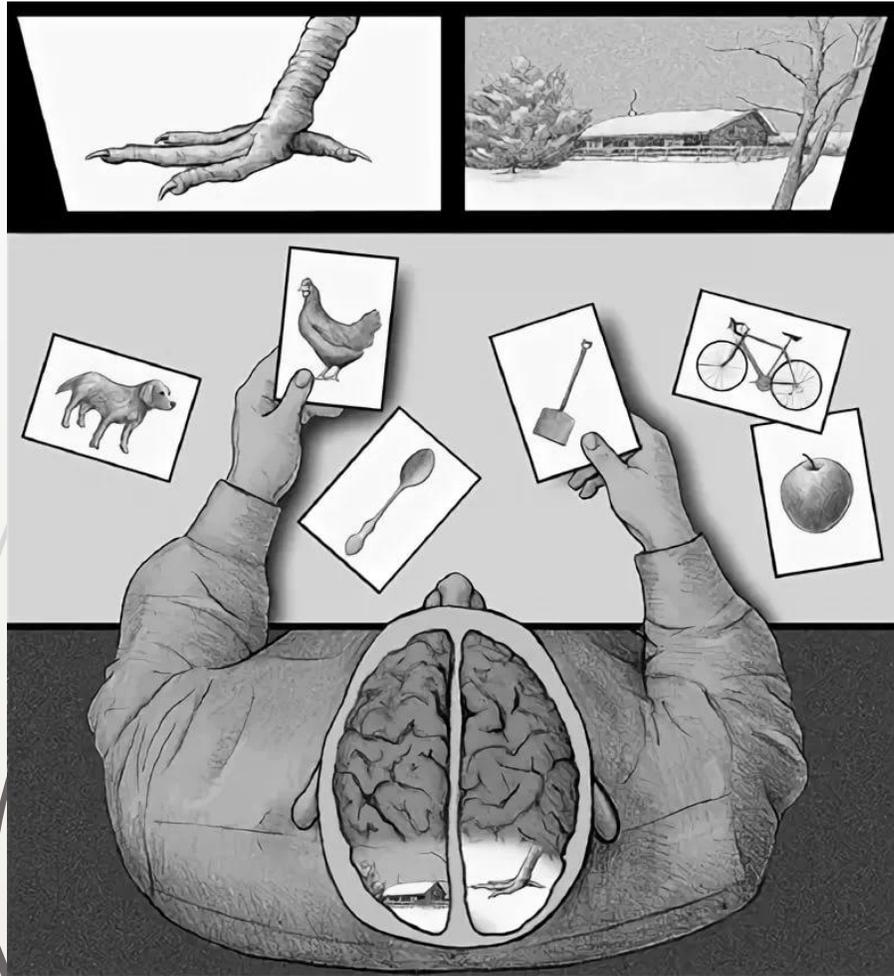
Идейным отцом метода интроспекции считается английский философ Дж. Локк (1632-1704), хотя его основания содержались также в декартовском тезисе о непосредственном постижении мыслей. Дж. Локк считал, что существует два источника всех наших знаний: первый источник это объекты внешнего мира, второй деятельность собственного ума. На объекты внешнего мира мы направляем свои внешние чувства и в результате получаем впечатления (или идеи) о внешних вещах. Деятельность 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». 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 развиться и у взрослого, если он не проявит склонности к размышлению над самим собой и не направит на свои внутренние процессы специального внимания.



Идеи Декарта о сознании оказали огромное влияние на психологию XIX века. В 1879 году немецкий психолог В.Вундт (1832—1920) открыл первую психологическую лабораторию. С этого времени берет свое начало экспериментальная психология, психология как научная дисциплина получила свое оформление. В.Вундт и его коллеги сделали предметом психологии сознание, его содержание и состояния. Именно из такого понимания предмета исследования сознания — и возникает метод интроспекции. Интроспекция была самоотчетом испытуемого о своих ощущениях, состояниях, возникающих при предъявлении определенных предметов (или, выражаясь научным языком, раздражителей).





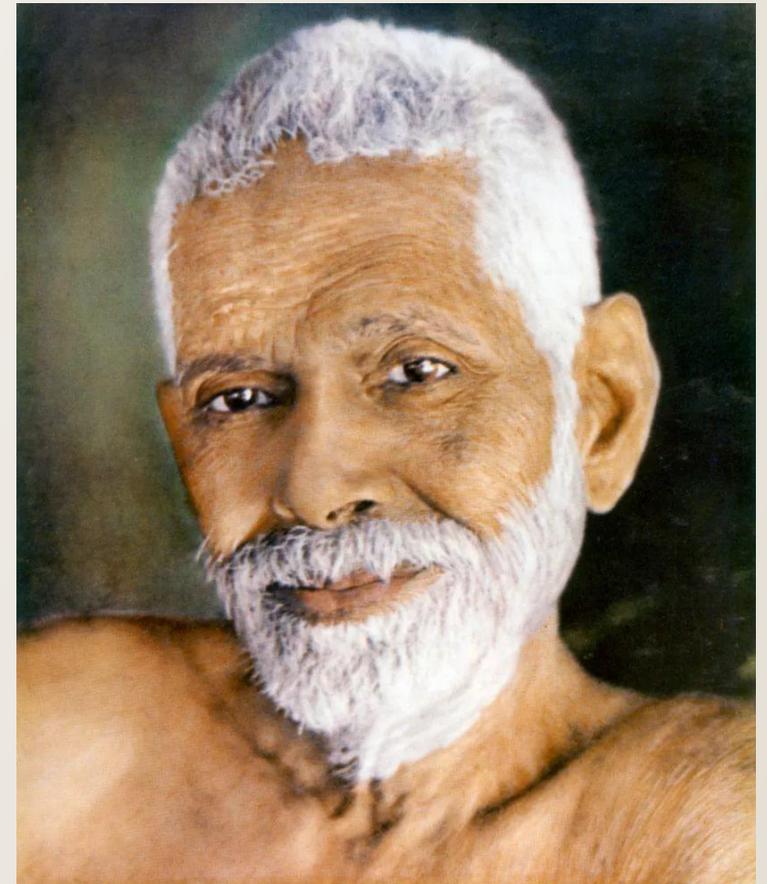
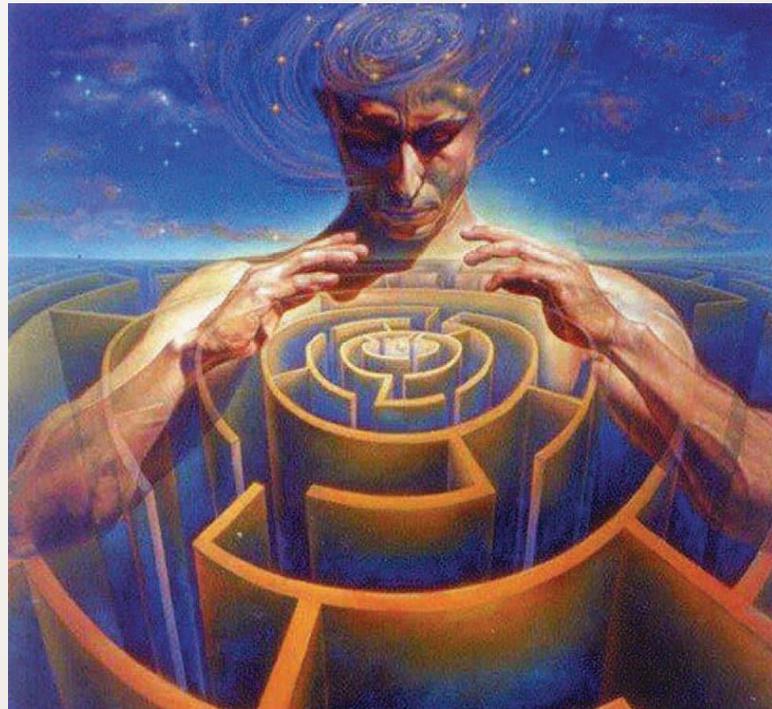
Суть метода интроспекции в том, что психологи с большими подробностями описывали свои ощущения, состояния, переживания, которые появлялись у них при предъявлении определённых раздражителей (зрительных, слуховых, при постановке тех или иных задач): «Сначала я получил ощущение красного, и оно затмило все остальное; потом оно сменилось впечатлением круглого...». Метод проводился в строго контролируемых лабораторных условиях. Целью являлось выделение простейших элементов сознания, т. е. ощущений и элементарных чувств.



Впоследствии возникает ряд вариантов метода интроспекции:

- *Аналитическая Интроспекция* в школе ученика Вундта Э. Титченера, процедура которой требовала полного расчленения чувственного образа на «элементы», не впадая при этом в «ошибку стимула».
- Метод «систематической Интроспекции» в Вюрцбургской школе, направленный на прослеживание основных стадий процесса мышления с использованием ретроспективного отчета.
- Метод феноменологического самонаблюдения в гештальт-психологии, который требует от «наивного испытуемого» непредвзятого описания психических феноменов в их непосредственности и целостности.

- Самоисследование. Разработано Раманой Махарши. Характеризуется исследованием чувства "я" с целью прийти к его источнику - сознанию в его чистоте.





Преимущество метода интроспекции заключается в том, что сам человек может познать себя лучше, касательно множества вопросов, чем бы это сделали другие. В этой связи, интроспекция связана с рефлексией.

Рефлексия (от позднелат. reflexio «обращение назад») — это обращение внимания субъекта на самого себя и на своё сознание, в частности, на продукты собственной активности, а также какое-либо их переосмысление.



Интроспективная психология — обобщённое название ряда несвязанных между собой психологических концепций, исходящих из постулата о неопосредованности и принципиальной непередаваемости субъективного опыта индивида и невозможности объективного исследования психических процессов



Заключение

Интрорспекцию не следует исключать из психологической практики, несмотря на ее минусы. Ведь недостатки возникают не из-за несовершенства методики, а из-за неправильного ее применения. В итоге многие просто отказываются от того, что могло бы им помочь в достижении счастья и успеха