

ІНТРОСПЕКЦІЯ ЯК МЕТОД ВИВЧЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ КОНЦЕПТ

INTROSPECTION AS A METHOD OF STUDY PSYCHOEMOTIONAL STATES OF PERSONALITY: THEORETICAL CONCEPT

У статті проаналізовано сутність методу інтроспекції, що полягає у способі самоаналізу, самоспостереженні, визначенні психічної активності (думки, емоції, відчуття, образи і т.д.) з метою самопізнання, не даючи оцінку отриманому результату. Визначено, що метод інтроспекції – це метод, що передбачає процес пізнання, дослідження, вивчення, та визначення закономірностей поведінки, відчуттів, вражень, мотивації людиною власної активності через формування ціннісних орієнтацій окремих думок, образів, почуттів, переживань, мислення.

З'ясовано, що у експериментальній психології метод інтроспекції складається з трьох рівнів: ідеологічного, предметного та операціонального. Розглянуто варіанти методу інтроспекції: аналітична інтроспекція, систематична інтроспекція, феноменологічна інтроспекція, самоспостереження. Визначено, що основою аналітичної інтроспекції є ідентифікація образів, психічних станів, почуттів, емоцій; систематична інтроспекція передбачає спостереження за основними етапами й механізмами усвідомлення і розуміння когнітивних процесів та світосприйняття з подальшою систематизацією отриманої інформації; у гештальтпсихології застосування феноменологічної інтроспекції передбачає спрямованість зусиль на опис безпосередності, безбар'єрності проявів психічних феноменів.

Окреслено дискусійні аспекти методу інтроспекції такі, як: суб'єктивізм (залежить від динаміки як внутрішніх, так і зовнішніх чинників) сприйняття та суб'єктивна необ'єктивність навколишньої дійсності.

Сформульовано визначення поняття «модальність», що трактується як шляхи отримання інформації через сенсорні системи (аналізатори) організму, форми аналізу отриманої інформації та сприйняття суб'єктом зовнішнього світу. Для характеристики та опису модальності застосовуються субмодальності, що з англійської мови, «submodality», означає виокремлена властивість, якість чогось, що характеризує унікальну, суб'єктивну значущість. Запропоновано розуміння «субмодальності» через механізми трансляції інформації, які не впливають на зміст, контекст, об'єм чи достовірність інформації.

Ключові слова: метод інтроспекції, способи самоаналізу, самоспостереження, модальність, субмодальність

The article analyzes the essence of the method of introspection, consisting in the method of introspection, self-observation, determination of mental activity (thoughts, emotions, sensations, images, etc.) for the purpose of self-knowledge. It is determined that the method of introspection is a method that involves the process of cognition, research, study, and determination of patterns of behavior, sensations, impressions, motivation of a person's own activity through the formation of value orientations of individual thoughts, images, feelings, experiences, thinking.

It was clarified that in experimental psychology, the method of introspection consists of three levels: ideological, substantive and operational. The variants of the method of introspection are considered: analytical introspection, systematic introspection, phenomenological introspection, self-observation. It is determined that the basis of analytical introspection is the identification of images, mental states, feelings, emotions; systematic introspection involves observing the basic stages and mechanisms of awareness and understanding of cognitive processes and worldview with the subsequent systematization of the information obtained; in gestalt psychology, the use of phenomenological introspection involves the focus of efforts on the description of the immediacy, the barrier of manifestations of mental phenomena. The discussion aspects of the introspection method are outlined as: subjectivism (depends on the dynamics of both internal and external factors) perception and subjective bias.

The definition of the concept of «modality», which is interpreted as ways of obtaining information through sensory systems (analyzers) of the body, forms of analysis of information received and perception of the subject of the outside world is formulated. Submodality that is in English, which is used to characterize and description, «submodality», means highlighted property, the quality of something that characterizes unique, subjective significance. The understanding of «submodality» through the mechanisms of broadcasting information that does not affect the content, context, volume or reliability of information is proposed.

Key words: introspection method, methods of self-analysis, self-surveillance, modality, submodality

УДК 159

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.36.30>

Лисун В.І.

аспірант кафедри психології
Інститут підготовки кадрів державної
служби зайнятості України

Переживання людиною життєвих ситуацій, викликів супроводжуються реакцією емоційної сфери та психоемоційними станами: активність, агресія, апатія, радість, страх, фрустрація та ін. С. Рубінштейном [3] визначено основні рівні емоційної сфери особистості:

– безпредметні емоційні настрої (недиференційовані емоційні стани суб'єкта, які не спрямовані до якогось об'єкта);

– предметні почуття (інтелектуальні, моральні, естетичні);

– світоглядні почуття (характеризують загальне ставлення людини до життя) [3].

Компонентами емоційної сфери людини визначено: відчуття, ситуативні емоції, емоційні стани. Емоційні стани людини зумовлені впливом соціально-психологічних факторів і мають особистісний характер. До емоційних станів відносять:

настрої, афекти, стреси, фрустрації і пристрасті.

Насьогодні, у психологічній практиці існує ряд методів, що сприяють ефективному аналізу виникнення та формування психотерапевтичних впливів по зменшенню травмивної дії негативних психічних станів на особистість. Одним із напрямів, що є найменш вивченим, стала інтроспекція.

У психологічній літературі поняття «інтроспективна психологія» передбачає узагальнену назву психологічних концепцій та методів вивчення життєдіяльності особистості. В основу семантичного розуміння терміна «інтроспекція» покладено поняття, що походить від латинського слова «introspecto» і трактується як «дивитися всередину» та спостерігати за власними психічними процесами без використання будь-яких еталонів, правил, інструментів [5; 6; 8].

Метод бере початок з наукових розробок В. Вундта, Дж. Локка, Е. Тітченера. Напочатку, метод інтроспекції реалізувався у лабораторних умовах та полягав у детальному описі власних відчуттів, станів, емоцій, які з'являлись як результат дії певних подразників на аналізатри (зір, слух) при вирішенні поставлених завдань. Із розвитком методу інтроспекції сутність методології застосування стала полягати у способі самоаналізу, самоспостереження, аналізі психічної активності (думки, емоції, відчуття, образи і т.д.) з метою самопізнання, не даючи оцінку отриманому результату.

У психологічній літературі науковцями розроблено та описано варіанти методу інтроспекції, на аналізі яких зупинимось детальніше.

Основою аналітичної інтроспекції (розроблено в школі Е. Тітченера) є спроби людини виділити та ідентифікувати образи, психічні стани, почуття, констатувати «складові «елементи» емоції, не надаючи відчуттям якісної характеристики.

Систематична інтроспекція (Вюрцбургська школа) передбачає спостереження за основними етапами й механізмами усвідомлення і розуміння когнітивних процесів та світосприйняття з подальшою систематизацією отриманої інформації, відтворюючи у ретроспективному звіті.

У гештальтпсихології визначено феноменологічну інтроспекцію (розроблено Ф. Брентано, варіант методу застосовувався в описовій психології В. Дільтея), що являє собою спрямованість зусиль на опис безпосередності, безбар'єрності проявів психічних феноменів.

Існує й інший підхід у класифікації методу інтроспекції. У експериментальній психології метод інтроспекції складається з трьох

рівнів: ідеологічного, предметного та операціонального.

Метод інтроспекції на ідеологічному рівні передбачає вивчення структурних компонентів, яким передують теоретичний аналіз вивченої проблеми, та полягає у виокремленні внутрішніх ресурсів та форм внутрішнього сприйняття.

Предметний рівень визначає сферу дослідження, аналізу чи вивчення. «Основним структурним компонентом різних модифікацій методів інтроспекції є категорія «внутрішнього» досвіду, «безпосередній» досвід, що описує такі компоненти передісторії як «структура» (В. Вундт, Е. Тітчинер), «акт» (Ф. Брентано, Т. Ліпс), «функція» (У. Джеймс), «процес» (Н. Аха) та «феномен» (Е. Гусерль). Вони визначають зміст методу, тобто, який конкретний психологічний матеріал буде зафіксовано та описано» [8].

На третьому рівні метод є безпосередньо процедурним, операціональним. Найчастіше застосовуються практичні техніки (структурний опис етапів роботи, опитування респондента, детальний опис отриманих результатів), використання яких забезпечують аналіз і синтез елементів ретроспекції [8].

Відтак, інтроспекція (самоспостереження) є як методом, так і суб'єктивним процесом, що опирається на активну роботу людини над самооцінкою, ґрунтуючись на індивідуально-психологічні особливості людини. Самоспостереження здійснюється через опис, емоційна оцінка станів, які відчуває учасник методу, та не обмежується констатацією відчуттів чи психоемоційних станів особистості. У ході інтроспекції людина з'ясовує природу відчуття та його суть, фіксує й обирає найбільш прийнятне відчуття для себе, що не дозволяє травмувати сформовану самооцінку.

Слід також відзначити, що дискусійними залишаються такі аспекти методу інтроспекції, як:

- суб'єктивізм сприйняття (залежить від динаміки як внутрішніх, так і зовнішніх чинників);
- суб'єктивна необ'єктивність навколишньої дійсності.

Тому, інтроспекцію використовують як додатковий метод вивчення когнітивних та поведінкових проявів особистості. Таким чином, проаналізовані методи інтроспекції демонструють переваги самопізнання особистості, та є саморефлексією.

Наступним науковим етапом вивчення психоемоційних станів особистості став теоретичний аналіз понять «модальність» та «субмодальність» у системі інтроспекції.

«Модалностями» у інтроспективній психології називають шляхи отримання інформації через сенсорні системи (аналізатори) організму: зір – візуальна модалність (В), слух – аудіальна модалність (А), шкіра –кінестетична модалність (К), мова – дигітальна модалність (Д). Таким чином, модалності – це форми аналізу отриманої інформації та сприйняття суб'єктом зовнішнього світу.

Для характеристики та опису модалності застосовуються субмодалності. З англійської субмодалність, «submodality», означає виокремлена властивість, якість чогось (у нашому вивченні – це модалність), що характеризується та описується, забезпечуючи суб'єктивну значущість та можливість транслювати психоемоційні стани людини. Це одна з форм, за допомогою якої людина описує відчуття сенсорних систем (у психологічному аспекті – репрезентативні система як форми самопізнання); які людина здатна зафіксувати з метою подальшої репрезентації та подальшого самоаналізу. У той же час, субмодалності вбудовані у систему існуючої модалності, для якої (системи субмодалності) характерні відмінності у способах сприйняття внутрішнього світу засобами/категоріями опису зовнішнього світу. Тобто, субмодалності – це так звані індивідуально-психологічні аспекти, що дозволяють знайти та проаналізувати внутрішні відмінності у принципах, способах уявлення про «внутрішній світ», що може позначатись на сприйнятті «зовнішнього світу».

Відтак, субмодалності відповідають лише за шлях, механізми трансляції фіксованої інформації, але жодним чином не впливають на сутність, об'єм чи достовірність інформації. Тобто, використання субмодалностей у свою чергу має можливість впливати на сприйняття та формування світосприйняття особистості.

Розглянемо детальніше запропоновані субмодалності.

Таблиця 1

Візуальні субмодалності

Вид субмодалності	Характеристика
Яскравість	Контрастність
Розмір	Чіткість
Кольорове чи чорно-біле зображення	Обмеженість
Насиченість	Ступінь
Відтінки або колірний баланс	Рух
Форма	Перспектива
Розташування (дистанція)	Відстань

Так, картина когнітивно-операціонального сприйняття об'єкта може бути описаною функціонуванням візуальної модалності (В) та містити такі емоційно-оцінні характеристики субмодалностей: за кольором (чорно-біла або кольорова), за відтінком (темніша або світліша), положення та відстань (вгорі, внизу, праворуч або ліворуч) та ін.

Таким чином, візуальна модалність (В) може містити такі субмодалності (табл. 1), як: положення, відстань; колір – чорно-біле чи кольорове зображення (картина побаченого може ще описуватись метафорично: кольори «живі», «насичені», яскраві або «невиразні» та ін); яскравість, ракурс, фон, форма, панорамність, межі, рух, пропорції.

Аудіальна модалність (А) може мати характерологічні особливості субмодалностей (табл. 2): джерело звуку (положення звучання: зсередини чи ззовні), висота тону (високий чи низький), гучність, об'ємність звуку (моно/стерео), монотонність, темп, ритм, тривалість.

Таблиця 2

Аудіальні субмодалності:

Вид субмодалності	Характеристика
Висота тону	Тривалість звуку
Темп (швидкість мови)	Локалізація
Гучність	Відстань
Тембр або тональність	Джерело
Кількість, об'ємність	Моно/стерео
Безперервність/переривчастість звучання	Чіткість

Тобто, аудіальні субмодалності у описі «внутрішньої картини відчуттів» демонструють її індивідуальну суб'єктивність через ступінь висоти звучання, джерело (тональність та тембр) та чіткість звуку, тривалість звуку і локалізацію інформації.

Аналізуючи кінестетичну модалність (К) субмодалності (табл.3) можуть мати різну інтенсивність, динаміку тощо. Як свідчить досвід, загальне відчуття тіла (тремтіння, поколювання, різуче, розслаблене, напружене); інтенсивність відчуття, рух (динаміка та вектор руху), швидкість, відчуття (внутрішнє, зовнішнє); розмір, вага, температура, час (тривалість); форма (стрижень, куля, куб, ромб, паралелограм, складна незграбна, складна округла, з нещільними краями) можуть брати участь у формуванні мислення та впливати на стратегії та моделі поведінки людини. Однак, можна зробити припущення, що впливаючи на зміни суб-

модальності, можна змінити індивідуальне світосприйняття особистості.

Таблиця 3

Кінестетичні субмодальності

Вид субмодальності	Характеристика
Тиск	Рух
Розташування	Тривалість
Число	Інтенсивність
Текстура	Форма
Температура	Частота (темп)

Резумуючи, при аналізі емоційних станів людини субмодальності допомагають викристалізувати та, у ході роботи, систематизувати відмінності усередині модальності. Наприклад, психоемоційні відчуття можна описати у такому алгоритмі:

- субмодальності візуальної модальності – місцезнаходження у просторі, чіткість, яскравість, спектр кольору, розмір, фокус зображення, форма, перспектива та ін.;

- субмодальності аудіальної модальності: існують гучність, тембр, стерео/моно.

- субмодальності кінестетичної модальності: інтенсивність, місцезнаходження, якість (вібрація (частота), температурний діапазон та ін.), тривалість та ін. Таким чином, субмодальності демонструють форму представлення інформації, але не змісту, чи смислового значення.

Ще цінно зазначити, що науковцями визначаються субмодальності двох типів: 1) субмодальності, що можуть бути описані характеристиками-синонімами відчуттів (місцезнаходження, яскравість, гучність, довготривалість); 2) та такі, що констатують лише два стани (тепло – холодно, об'ємне – плоске, високий – низький та ін). Фіксує субмодальності першого типу, потрібно перейти до етапу складання плану подальших дій (тобто, що робити з отриманою інформацією). При тренуванні другого типу субмодальності, дозволяє тренувати вміння та формувати навички у швидкості переключення та опис характеристик відчуттів психоемоційних станів.

Отже, метод інтроспекції передбачає результат опису функціонування модальностей засобами субмодальностей: кількісно-якісний опис сприйняття констатація відчуттів відчуттів, емоцій та психічних процесів пов'язаних із самопізнанням та самовивченням, на якість яких прямо чи опосередковано впливають когнітивні, психоемоційні, психофізіологічні процеси.

Зважаючи на багатогранність сприйняття особистості через інтроверсійні субмодальності можемо відзначити дієву ефективність у поєднанні когнітивно-аналітичної психо-

терапії та арт-терапії. Слід зазначити, що застосування субмодального сприйняття дають змогу досягати позитивної динаміки не лише в психотерапії, індивідуальному консультуванні, а й розвивають світосприйняття, сприяють пізнавальним процесам та навчальній діяльності особистості. Також, методики налаштування інтроспективних субмодальностей дають змогу суб'єкту самостійно відслідковувати, аналізувати, та корегувати свої відчуття, емоції, сприйняття тощо. Тому, до перспектив застосування інтроспективного методу у практиці діяльності вбачаємо у можливому поєднанні як з когнітивно-аналітичною терапією, так і з психокорекцією.

Висновки з проведеного дослідження. Інтроспективна психологія передбачає узагальнену назву психологічних концепцій та методів вивчення життєдіяльності особистості. Метод інтроспекції сприяє ефективному аналізу виникнення та впливу травмивної дії негативних психічних станів на особистість.

Визначено, що метод інтроспекції складається з трьох рівнів: ідеологічного, предметного та операціонального. Модальності – шляхи отримання інформації через сенсорні системи (аналізatori) організму, форми аналізу отриманої інформації та сприйняття суб'єктом зовнішнього світу. Для характеристики та опису модальності застосовуються субмодальності. Субмодальності вбудовані у систему існуючої модальності, для якої (системи субмодальності) характерні відмінності у способах сприйняття внутрішнього світу засобами/категоріями опису зовнішнього світу. Відтак, субмодальності відповідають лише за шлях, механізми трансляції фіксованої інформації, але жодним чином не впливають на сутність, об'єм чи достовірність інформації. Субмодальності демонструють форму представлення інформації, а не змісту, чи смислового значення, та дозволяють знайти та проаналізувати внутрішні відмінності у принципах, способах уявлення про «внутрішній світ», що може позначатись на сприйнятті «зовнішнього світу».

ЛІТЕРАТУРА:

1. Болтівець С. І., Слободяник Н. В., Чепан М.-Л. А., Чепелєва Н. В. Українська психологічна термінологія : словник-довідник / ред. М.-Л. А. Чепан. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. 302 с.
2. Будний В. В., Ільницький М. М. Порівняльне літературознавство. Київ : Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2008. 430 с.
3. Галич М. Ю. Особливості динаміки емоційних станів поліцейських-учасників операції об'єднаних

сил у реабілітаційний період : дис. ... доктора філософії. Київ, 2020. 207 с.

4. Гундертайло Ю. Д., Климчук В. О., Кляпець О. Я. та ін. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі : монографія / ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2016. 320 с.

5. Інтроспекція / Літературознавча енциклопедія / авт уклад. Ю. І. Ковалів. Київ : ВЦ «Академія», 2007. С. 433–434.

6. Інтроспекція / Українська мала енциклопедія / авт уклад. Є. Онацький. Буенос-Айрес : 1959. С. 551.

7. Панок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2006. 280 с.

8. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження : навч.- метод. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2018. 206 с.

9. Чепелєва Н. В. та ін. Самопроекування особистості у дискурсивному просторі : монографія / ред. Н. В. Чепелєва. Київ : Педагогічна думка, 2016. 232 с.