

Відділ освіти виконкому Дзержинської районної у місті ради
Криворізька загальноосвітня школа-інтернат I-II ступенів №1

ДОПОВІДЬ

до психолого-педагогічного семінару на тему:

«ІНТУЇЦІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ТВОРЧОГО ПРОЦЕСУ»

(2013-2014 навчальний рік)

Підготував:
практичний психолог
Труляев Р. О.

Кривий Ріг

2014

Інтуїція як інструмент творчого процесу

1. Загальна характеристика інтуїції як психологічного феномену.

Одним з основних психологічних феноменів несвідомого в творчому процесі виступає інтуїція. Термін «інтуїція» походить від латинського «*intuito rapido e pronto*», тобто «швидко побачений», від латинського дієслова «*intueri*», що означає «бачити всередині», «уважно дивитись».

Проблема інтуїції привертала увагу філософів з давніх пір. На думку А. Бергсона, в процесі еволюції інтуїція була принесена в жертву інтелекту. Як вважає філософ, інтуїція важлива як першоджерело, потім потреба в ній відпадає та функцію організатора мислення бере на себе діалектика (тобто раціональне мислення), котра лише пояснює *deute* інтуїції. В свою чергу за допомогою діалектики інтуїція здатна проникнути в любі системи, де діалектика служить їй щось на кшталт пробного каменю. Інтуїція, на думку філософа, безумовно вище діалектики.

Інтуїція – це евристичний процес, пов'язаний з миттєвим та ясним пізнанням істини на основі відомостей, не пов'язаних логічно або недостатніх для отримання логічного висновку. До цього феномен ставлення у психологів досить неоднозначне. М. Бунге психологічні уявлення про інтуїції характеризував як «колекцію непотребу», куди звалюються ті інтелектуальні механізми, які невідомо як проаналізувати. Підтвердженням цьому є уявлення різних авторів у відповідності до яких інтуїцією є всі явища, в основі яких лежить неусвідомлений когнітивних процес.

Найбільш розповсюджене визначення інтуїції в зарубіжній психології виглядає таким чином: інтуїція – це наявне в нас знання, джерело та способи отримання яких ми не можемо пояснити». Інтуїція визначається як «знання, яке оточене ореолом істинності, але не має явно визначених причин свого виникнення», як безпосереднє осягнення, знання *апріорі*. Деякі зарубіжні автори розуміють інтуїцію як почуття знання та впевненості в ньому, що виникає на основі неадекватної інформації без застосування свідомого раціонального мислення.

Б. М. Кедров розуміє інтуїцію як випадкову асоціацію, як ефект поєднання раніше не пов'язаних подій. В дослідженнях Л. Л. Гурової показано, що специфіка інтуїції полягає в особливостях орієнтирів пошуку, що поєднують в комплекс різнопланову інформацію, що вміщують ознаки різних модальностей – як таких, що підлягають логічному обліку, формальні, так і такі, що виходять за його межі, неформальні.

Під інтуїцією в самому загальному сенсі розуміється евристичний процес, що полягає в знаходженні рішення задачі на основі орієнтирів пошуку, не пов'язаних логічно або недостатніх для отримання логічного висновку. Специфічна сфера прояву інтуїції – задачі з невизначеною умовою, де в повній мірі проявляється притаманні мисленню людини здатність до екстраполяції (доповненню наявної, але ще недостатньо осмисленої інформації). Людина може вдалою здогадкою знайти рішення, знаходячись на такій стадії аналізу та логічного розмірковування, коли об'єктивно кінцевий результат ще не може бути отриманий.

Для інтуїції характерний елемент мимовільності, випадковості виникнення інтуїтивного рішення, швидкість появу гіпотез та прийняття рішення, а також недостатня усвідомленість тих передумов, які лежать в основі висунення тієї чи іншої гіпотези.

Відповідно до А. Менигеті, інтуїція – це здатність бачити ті взаємозв'язки та відношення, які самим простим способом ведуть прямо до мети. Це здатність сприймати та пізнавати реальність без пояснень; ресурс, що надає додатковий рівень інформації, що не поступає з аналітичної частини мозку. Таким чином, в основі інтуїтивного результату лежить неусвідомлений процес переробки інформації.

Серед різноманіття когнітивних механізмів, які підпадають під ім'я інтуїції, оскільки дію їх суб'єкт не усвідомлює, можна виділити декілька основних типів:

1. Інтуїція як інстинктивна реакція.
2. Диспозиційна інтуїція, тобто така, що обумовлена несвідомими установками.

3. Перцептивна інтуїція (продукт роботи механізмів субсенсорного сприйняття, «бокового зору», аперцепції, створення гештальту).
4. Асоціативна інтуїція – вона презентує результати ігри чуттєвими образами, що не контролюється свідомістю та залежить від багатьох обставин.
5. Логічна інтуїція – згорнутий умовивід, «автоматизоване» логічне мислення.
6. Евристична інтуїція – пов'язана з взаємодією між чуттєвими образами та поняттями, в процесі якого на основі комбінування образів формуються поняття (концептуальна інтуїція) або за допомогою понять створюються чуттєві образи (ейдетична інтуїція).

Інтуїція проявляється на чотирьох рівнях:

- 1) фізичний рівень – йому відповідають усвідомлені тілесні відчуття, що зустрічаються в ситуації, в якій, здавалось би, немає причини думати про щось незвичайне;
- 2) емоційний рівень – інтуїція досягає свідомості шляхом почуттів, наприклад, любов з першого погляду або нелюбов до чого-небудь без видимої причини;
- 3) ментальний рівень – проявляється через образи, за допомогою яких людина здатна робити точні висновки на основі незначущої інформації;
- 4) спіритуальний рівень – на даному рівні досягається цілісне розуміння дійсності, яке не залежить від відчуттів, почуттів та думок.

Інша точка зору на інтуїцію полягає в тому, що творчий початок в діяльності мозку представлено механізмами над свідомості. Надсвідоме – це неусвідомлене рекомбінування раніше накопиченого досвіду, яке стимулюється та спрямовується домінуючою потребою в пошуку засобів її задоволення. На відміну від підсвідомого надсвідоме створює проекти пізнання предмету вивчення, яких раніше ніколи не існувало.

Інтуїція протиставляється аналітичному, логічному способу пізнання та розглядається як додатковий до раціонального мислення інструмент, що

забезпечує прийняття людиною життєво важливих рішень в складних та напружених ситуаціях. Підкреслюється наявність в ній афективного відтінку. В той же час підкреслюється, що інтуїція спирається на накопичений досвід, як усвідомлений так і неусвідомлений. Інтуїція суб'єктивно сприймається як здогадка, передчуття, внутрішнє чуття.

Таким чином, узагальнюючи різні погляди на інтуїцію, можна підсумувати, що ознаками інтуїтивних процесів є мимовільність, непередбачуваність, моментальність, неусвідомленість, ірраціональність, автономність. Інтуїція є компонентом творчої уяви.

Специфіка інтуїтивного процесу рішення задачі проявляється в узагальненому способі рішення, а саме: в розширенні зони пошуку та імпліцитному розкритті міжсистемних зв'язків між вихідними даними та даними, що шукаються, у виявленні менш явних змістовних ознак того, що шукається, в умовах багатопланової задачі.

Джерелами інтуїції є:

- а) мимовільна пам'ять – мимовільне закріплення неусвідомлених нами при сприйнятті вражень;
- б) дані довільного запам'ятовування, які ми вирішили повністю забути;
- в) звички та традиції, вплив яких на життя та свідомість людей дуже потужне;
- г) наслідування.

Важливо розуміти, що інтуїція виступає одним із способів взаємодії з невизначеністю ситуації. Невизначеність, в якій проявляється інтуїція, може виражатися в невизначеності інформації або закінчення ситуації, так і в невизначеності того, чому людина віддає перевагу. Пояснити, чому даний вибір був найкращим, можна тільки постфактум, коли стало відомо, чим закінчилась ситуація, але не в момент виникнення інтуїтивного передчуття. Мислення розвиненої людини є єдність інтуїтивного та логічного. В одних психологічних формах мислення переважає той чинник, який ми описуємо як інтуїтивна межа, а в інших – той, який описується як логічна межа.

З досліджень Я. А. Пономарьова стало відомо, що люди можуть функціонувати в різних режимах. В добре усвідомленому логічному режимі ми не маємо доступу до свого інтуїтивного досвіду. Якщо ж людина в своїх діях спирається на інтуїтивний досвід, то тоді вона не може здійснювати свідомий контроль та рефлексію своїх дій. При зіткненні з незвичайною задачею логічні знання суб'єкта виявляються недостатніми. Тоді функціонування психічного механізму спускається на більш інтуїтивні рівні. В сфері інтуїції досвід менш структурований, однак більш багатий, тому там суб'єкту вдається знайти ключ до вирішення задачі. Якщо принцип рішення на інтуїтивному рівні відкривається, суб'єкту необхідно його оформити у вигляді добре структурованої моделі, перевести на логічний рівень. Таким чином, можна виділити такі стадії творчого процесу. Спочатку здійснюється підготовка – суб'єкт безрезультатно використовує логічні методи вирішення. Потім настає фаза дозрівання: суб'єкт, який вирішує задачу, залишає свідомі спроби, однак замість того включає інтуїтивний рівень мислення. Ця фаза, як правило, завершується емоційно забарвленим інсайтом. Потім знову залишається провести логічну роботу з реалізації задуму.

Основою успіху рішення задачі є здатність діяти в розумі, що визначається високим рівнем внутрішнього плану дій.

2. Вправи, спрямовані на розвиток інтуїції.

Вправа №1. Автоматичне письмо.

Візьміть ручку, якнайзручніше влаштуйтеся за столом. Зробіть декілька глибоких та рівних вдихів та видихів. Потім дозвольте собі записувати все, що приходить вам в голову або образи, які проходить перед очима. Це може бути: «Шпалери, які негарні тут шпалери, собака, я думаю про роботу, що в нас сьогодні на вечерю». Потім трошки прикрийте очі та дозвольте прийти внутрішнім образам. Як, наприклад: «Чайка, який в ній сенс, річка, чи правильно я роблю цю вправу, буква А, ручка, дерево...». Намагайтесь записувати все, що приходить в вашу голову без рецензії розуму. Робіть це не більше 5 хвилин. Відпочиньте від цієї вправи, а потім поверніться до аналізу та інтерпретації

списку. Те, що ви написали, - нагромадження символів несвідомого. Постарайтеся проаналізувати їх в цілому. Чому вам в голову прийшли саме ці символи. Підкресліть декілька символів, які, як вам здається, відносяться до інтуїтивних підказок (собака, наприклад, може означати напружений день, буква А – Авіамогору вулицю, яку ви сьогодні шукали). В кінці дня знову прочитайте весь список. Ви побачите дивну деталь. Деякі символи, які ви записали, відбулись протягом дня, а деякі показали природи ваших сьогоднішніх бажань. А якась частина символів відноситься до так званої цензури, яка намагається контролювати, постійно коментувати, тримаючи руку на пульсі вашого мислення.

Вправа №2. Попередження цензури.

Влаштуйтеся якнайзручніше, візьміть ручку та блокнот. Постарайтеся вловити першу реакцію на кожне зі слів, що будуть диктуватися. И зразу ж записати її навпроти асоційованого слова. Наприклад, «стол – будинок, кресло – дорога, лікарня – нога...».

Ось список слів: двері, кімната, будинок, паркан, дах, ім'я, дія, радість, зв'язок. Коли ви записували перше слово, що надходить за асоціацією, ви, напевно, помітили, що, якщо зачекати трохи більше часу, то починає приходити багато якихось інших слів, а розум вступає в діалог. Значить ви вловили те, що відрізняє інтуїцію від розумової діяльності. Інтуїція – це перше враження! Зверніть увагу на ті слова, які ви написали. Це те, чим живе зараз ваша підсвідомість, ваші приховані мотиви. Однак деякі зі слів виступають інтуїтивними інсайтами. Це підказки. Інтуїцію, як і інші процеси, можна залучити до роботи. Для досягнення цієї мети необхідно вміти правильно сформулювати питання, тобто ставити його в достатній мірі конкретно.

Вправа №3. Інтуїтивна відповідь.

Влаштуйтеся якнайзручніше. Зробіть декілька глибоких вдихів. Розслабтесь. Ясно та конкретно сформулюйте своє питання. Наприклад: «Які переживання я отримаю від цієї поїздки?». Або: «На що найбільше буде звертати

увагу перевірючий при оцінці мого уроку?»). Потім підключіть інтуїцію. Повністю відкиньте цензуру та внутрішнє коментування. Просто довіряйте тому, що відбувається та записуйте всі образи та відчуття, що проходять перед внутрішнім оком. Це може бути черга образів та відчуттів. Записуйте їх до тих пір, поки не відчуєте, що процес завершено. Як правило, на це уходить не більше однієї хвилини.

Переходимо до інтерпретації. Що ви записали, що ви бачите на листі? Намагайтесь побачити ці слова-символи в цілому. Можливо, ви відчуєте, що деякі зі слів явно надумані, штучні, а інші символи дійсно є відповіддю. Сподіваюсь, ви без складностей зможете розрізнити позитивні та негативні символи. Деякі символи інтерпретувати дійсно досить складно. Наприклад, такий символ, як птах, для різних людей може означати зовсім різне. Для одного птах означає свободу, те, що скоро він звільниться від проблеми. А для іншого – це може бути логотипом якоїсь фірми. Коли ви інтерпретуєте символи, необхідно мати на увазі, що на питання, з приводу яких ви відчуваєте сильне хвилювання, страх, сильне бажання, досить часто можна дати помилкові відповіді. В таких випадках необхідно звернутися за допомогою до іншої людини, яка не має емоційного відношення до даного питання.

Література

1. Ильин Е. П. Психология творчества, креативности, одаренности / Е. Ильин. – СПб.: Питер, 2004. – 434 с.
2. Шептифрац А. А. В мире игры и фантазии (сборник деловых игр). Методическое пособие по снятию психологической инерции / А. Шептифрац. – Тирасполь, 1997. – 57 с.
3. <http://fitnessbrain.ru/razvitie-mozga/intuitsiya/uprazhneniya-dlya-razvitiya-intuitsii>