

Интернет-журнал «Наукovedение» ISSN 2223-5167 <http://naukovedenie.ru/>

Том 7, №5 (2015) <http://naukovedenie.ru/index.php?p=vol7-5>

URL статьи: <http://naukovedenie.ru/PDF/235PVN515.pdf>

DOI: 10.15862/235PVN515 (<http://dx.doi.org/10.15862/235PVN515>)

УДК 37.025

Монаков Павел Александрович

ФГБОУ ВПО «Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова»

Россия, филиал в г. Губкин¹

Старший преподаватель

E-mail: p-monakov@yandex.ru

РИНЦ: http://elibrary.ru/author_items.asp?authorid=650255

Основы индивидуального тренинга перцептивной интуиции в профессиональной системе «человек-человек»

¹ 309186, Белгородская область, г. Губкин, ул. Дзержинского, д. 15а

Аннотация. В профессиональной системе «человек-человек» важным умением является адекватное и объективное восприятие и понимание себя и другого человека. В связи с этим обосновывается понятие перцептивной интуиции как взаимосвязи восприятия и мышления в системе когнитивных процессов личности. Подчеркивается необходимость формирования перцептивных умений и способностей в психолого-педагогической культуре общения, или восприятия и понимания человека человеком.

Особое внимание уделяется индивидуальным упражнениям развития перцептивной интуиции, каждое из которых направлено на тщательную проработку отдельного познавательного процесса или канала восприятия окружающего мира и людей. Начальные элементы тренинга связаны, как правило, с самовосприятием и самопознанием физического «Я». Далее следует восприятие обезличенных сторонних предметов или явлений. Затем восприятие изображений людей (портреты, плакаты) и, наконец, опыт «живой» перцепции по отдельным пантомимическим проявлениям, темпо-ритму предлагаемых обстоятельств и поведению в целом.

Чаще всего эти упражнения используются в актерском тренинге. Однако могут быть полезны в практике самовоспитания навыков перцептивной интуиции в различных профессиональных средах взаимодействия людей. Также примеры данного тренинга могут представлять интерес для профессионалов в экстремальных психолого-педагогических ситуациях распознавания «свой-чужой» в условиях дефицита информации и времени.

Ключевые слова: индивидуальный тренинг; актерский тренинг; восприятие; понимание; перцепция; интуиция; перцептивная интуиция; перцептивные умения; перцептивные способности; профессиональная система; система «человек-человек».

Ссылка для цитирования этой статьи:

Монаков П.А. Основы индивидуального тренинга перцептивной интуиции в профессиональной системе «человек-человек» // Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ» Том 7, №5 (2015)
<http://naukovedenie.ru/PDF/235PVN515.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ. DOI:
10.15862/235PVN515

В профессиональной системе «человек-человек» важным качеством выступает адекватное восприятие и понимание себя и другого. А.А. Бодалев отмечает, что достижение положительного результата в общении связано с адекватным чувственным отражением друг друга общающимися субъектами, накоплением и правильным обобщением ими информации друг о друге [1, с. 6]. В современных психолого-педагогических исследованиях проблема восприятия и понимания в общении рассматривается с помощью различных понятий: «социально-перцептивная компетентность», «наблюдательность», «педагогическая интуиция», «социальная интуиция», «интерпретирующая способность» и др. [4, 5, 7, 9, 11].

Применяя системный подход к объяснению внутреннего и внешнего мира человека, мы считаем важным рассматривать не только и не столько изначально заданную логическую составляющую информативной стороны общения, но и не забывать о другой важной составляющей, как интуитивная часть восприятия и понимания перцептивной стороны общения. В своей работе автор руководствуется основными положениями модели интуитивного знания, разработанной Я.А. Пономаревым, получившими развитие в современной структурно-динамической теории интеллекта Д.В. Ушакова:

1. Есть человеческий опыт, недоступный произвольно, однако реально существующий, если найти к нему адекватный ключ.
2. Ключ к интуитивному опыту находится на уровне действия, т.е. человек может проявить свою интуицию, попытавшись проделать какое-либо действие. Тогда интуитивный опыт может проявиться, ведя за собой субъекта, направляя его руку. Недаром живописцы иногда говорят, что стремятся дать волю своей руке, не направлять ее.
3. Формирование логического и интуитивного опыта происходит в действии. То, что относится к цели действия, образует сознательный, логический опыт. Интуитивный же опыт формируется помимо сознательной цели действия [8, 10].

Поэтому явление перцептивной интуиции мы рассматриваем как определенный режим функционирования познавательной (когнитивной) системы личности в действиях восприятия. Перцептивные умения и способности, особенно в психолого-педагогической культуре общения, необходимо развивать, тренировать. Начальным этапом такой тренировки может послужить индивидуальный тренинг перцептивной интуиции, отдельные примеры которого для развития гармоничного интеллекта профессионала были приведены нами ранее [6]. Многие упражнения этого тренинга изначально были разработаны С.В. Гиппиус для подготовки актеров [2].

Первые упражнения связаны, как правило, с самовосприятием физического «Я». Далее следует восприятие обезличенных сторонних предметов или явлений. Затем восприятие изображений людей (портреты, плакаты) и, наконец, опыт «живой» перцепции по отдельным пантомимическим проявлениям и темпо-ритму предлагаемых обстоятельств. Порядок и продолжительность освоения заданий можете выбирать сами.

«Психологический автопортрет»

Постарайтесь увидеть себя со стороны. Можно написать, какие ваши личностные качества наиболее ярко проявляются в конфликтной ситуации; о каких ваших качествах чаще всего говорят оппоненты по конфликтной ситуации; какие качества вы хотите скрыть в конфликтной ситуации и почему; от чего бы вам хотелось избавиться прежде всего [2].

«Свои пять пальцев»

Когда нам что-нибудь хорошо знакомо, мы говорим, что знаем это, как свои пять пальцев. А хорошо ли они нам известны: свои пять пальцев? Рассмотрите их внимательно, вы обнаружите много нового, чего не замечали раньше. Возьмите руку соседа для сравнения. Кто найдет больше нового в «своих пяти пальцах»?

Взгляните на свои ладони, отвернитесь. Есть разница между ладонями левой и правой руки? В чем? Присмотритесь получше. Расскажите, чем одна ладонь отличается от другой. А чем отличается левый мизинец от правого?

Далее можете переходить к восприятию обезличенных предметов.

«Биография спичечного коробка»

Найдите новое, неизвестное Вам в простом спичечном коробке. Пофантазируйте, как его делали? Что представляется прежде всего? Лес, рубят деревья, везут на лесопильный завод. Подумайте, сколько людей участвовало в «биографии спичечного коробка» – от лесоруба до продавца магазина. Пройдитесь мысленно по этой биографии последовательно – от начала до конца, до сегодняшнего дня.

Вам будет легче понять, как его делали и какой путь он прошел, если вы внимательно присмотритесь к нему. По признакам, не сразу заметным, вы найдете следы биографии. Вот теперь спичечный коробок Вам хорошо знаком. Спрячьте его и опишите.

Возьмите другой коробок, с такой же этикеткой. Как будто одинаковы оба? А Вы найдите разницу между ними!

«Контролер»

Возьмите пять одинаковых новых спичечных коробков. Пронумеруйте их, напишите цифры сбоку. Хорошенько познакомьтесь с каждым из них, и осязательно, зрительно. Отыщите и запомните осязательное своеобразие каждого коробка. Если будете внимательны, вы непременно найдете различие между ними. Потом натренируйте связь между номером коробка и ощущениями от него. Для этого непрерывно повторяйте мысленно номер, пока исследуете соответствующий коробок. Отвернитесь, перемешайте коробки и узнавайте их осязанием, называя номер каждого.

Хотите усложнить упражнение? Возьмите десяток коробков. Хотите еще сложнее? Возьмите десяток спичек. Вы убедитесь, что каждая спичка имеет свою, особенную физиономию, хотя все они и кажутся совершенно одинаковыми. Спички удобнее нумеровать по грани римскими цифрами.

Хотите что-нибудь попроще для начала? Вот самое простое – возьмите пять, а затем десять разных книг, чуть отличающихся и толщиной и размерами. Но после книг обязательно займитесь коробками и спичками!

«Биография по портрету»

Возьмите репродукцию портрета какого-либо неизвестного человека. Если есть возможность, посетите портретный зал картинной галереи. Постарайтесь воссоздать биографию человека, изображенного на портрете.

Почувствуйте в себе постепенное развитие перцептивной интуиции. И переходите к «живому» восприятию.

«Биография попутчика или прохожего»

Понаблюдайте за случайным попутчиком в метро, автобусе или за прохожим на улице. Исходя из поведения человека, по способу его реакции на события, по характеру его общения с людьми, по особенностям его внешнего облика, по незаметным, как будто мелким приметам, – надо решить, что это за человек, где и кем он может работать, что у него за семья, кто близок ему, с кем он враждует, что любит и чего избегает, чем он занят сейчас, о чем думает, куда идет. Не отдавайтесь во власть первых впечатлений. Каждую новую догадку непременно проверяйте, сопоставляйте все действия этого человека.

А как бы поступил этот человек, если бы в автобусе случилось что-нибудь непредвиденное, например, если бы его сосед лишился сознания? А если бы в автобус вошел его давнишний друг, которого он считал погибшим? Как бы вел себя этот человек, что делал, что говорил бы?

«Биография знакомого»

В каждом знакомом человеке (начиная с самых близких) каждый день находите что-то незнакомое: новое или ранее незамеченное. Хотя бы что-то мелкое, несущественное. Какую-то закономерность в колебаниях самочувствия.

«Биография незнакомца»

Противоположное: в каждом незнакомом человеке найти что-то знакомое — некое сходство с кем-то; сравнить, найти параллель, аналогию или контраст.

«Уличный фотограф»

Успеть осознать запечатленное памятью изображение мы не всегда умеем. Такое умение надо тренировать. Когда Вы идете по улице, проверьте свои способности в «мгновенном фотографировании». Видите идущего навстречу человека. Переведите на него прямой взгляд и через секунду отведите. Сразу же восстановите изображение в памяти, а затем сверьте снимок с оригиналом, как в фотографии. Точно так же упражняйте память на «фотографиях» щитов с афишами, витринах магазинов, домов.

Следует учитывать и отдельные пантомимические проявления в тренировке перцептивной интуиции.

«Биография по походке»

Попробуйте создать если не биографию, то хотя бы общее представление о человеке, присматриваясь к его походке. Глядя, как идет человек, догадайтесь, какое у него сейчас выражение лица, куда он идет, о чем думает.

Глядя только на ноги человека, представьте себе весь его внешний облик, возраст, характер. Сядьте на уличную скамейку и изучайте всех проходящих пере вами.

«Биография по взглядам»

Попробуйте, когда идете по улице, присматриваться только к глазам людей. Вы увидите, какое существует многообразие «способов смотреть». Сначала Вам покажется даже, что все смотрят по-разному, что нет ни малейшего сходства в «способах смотреть» ни у одного человека. Вскоре Вы начнете находить объединяющие признаки «способов смотреть» у разных людей, а затем и своеобразие каждого взгляда.

Классифицируя взгляды, каждый раз думайте о том, почему на один и тот же предмет, на одно и то же событие разные люди смотрят по-разному. А вы сами как смотрите на это событие? Как относитесь к нему? О чем вы думаете в это время? Изучая взгляды людей, вам

придется задуматься о своеобразии их характеров, о том, как складываются особенности связей человека с окружающим миром.

Индивидуальный тренинг должен включать в себя наблюдения за событиями. Здесь имеется в виду какое-либо уличное происшествие, привлекающее всеобщее внимание.

«Событие на улице»

Вас интересует разбор жизненного события как совокупности последовательных, целесообразных продуктивных действий. Понаблюдайте за ходом самых простейших событий. Юноша ждет кого-то у входа в кинотеатр – что это за событие в его жизни? Уловите последовательность всех его действий, борьбу всех его мыслей. Угадайте, как отражается его внутренняя жизнь в данный момент на его внешнем поведении. Не пропускайте ни одного действия, из которых складывается это событие.

«Уличный сонар»

Когда Вы идете по шумной, людной улице, попробуйте, не глядя по сторонам, лишь по доносящимся звукам, ясно представлять себе зрительно, что происходит вокруг.

Попробуйте улавливать звуки выборочно – слушать, к примеру, только шум проезжающих машин, не обращая внимания на все остальное. Думайте, что это за машины, угадывайте, какие они, придумывайте, куда они направляются, кто в них едет.

Прислушайтесь к шагам отдельных прохожих, но не смотрите на них. Под звук шагов нарисуйте себе внешний облик прохожего. Угадайте, куда он идет. Не вздумайте из любопытства проверять свои фантазии и узнавать у прохожего, верно ли Вы всё определили.

И наиболее сложные упражнения по освоению шкалы темпо-ритма в предлагаемых обстоятельствах жизни, более знакомые актерам.

«Действия по шкале темпо-ритма»

Для освоения одного из упражнений актерского тренинга вначале ознакомимся со шкалой темпо-ритмов, где принято условное деление их на 10 номеров:

№1 – предельная пассивность, вялость, бездейственная подавленность, опустошенность, почти умирание;

№2, 3, 4 – постепенный переход к энергичному, бодрому самочувствию;

№5 – готовность к любому действию, цепкая цель в энергичном, плодотворно действии;

№6 – темпо-ритм, цитируя И. Судакова, «настороженного внимания, когда человек должен моментально принимать точное решение. Это ритм решений, резкий, четкий, ритм жизнеутверждения»;

№7 – преодоление серьезных препятствий в энергичном действии, первое появление опасности, тревога или бурная радость;

№8, 9 – лихорадочный пульс жизни;

№10 – миг перед падением в пропасть, перед расстрелом, начало безумия, потер способности осознавать и регулировать свои действия.

Условный номер темпо-ритма обозначает тот или иной градус физического самочувствия, который зависит от интенсивности, насыщенности действия человека данный момент, от сгущенности предлагаемых обстоятельств.

Готовы ли Вы действовать? Проверьте мышечный контроль, нет ли излишнего напряжения? Собраны? Сосредоточены на ожидании?

Находитесь ли вы в пятом номере темпо-ритма? Теперь поставьте себя такие вымышленные обстоятельства, которые приведут вас к седьмому номеру, действуйте в них!

«Наблюдение за темпо-ритмами»

Иногда в театре или в кинофильме вы видите сцену, в которой одновременно действует много людей, так называемую массовку. Бывает, что предлагаемые обстоятельства заставляют всех их действовать в едином порыве, с единой степенью внутреннего напряжения, в едином темпо-ритме. Вы верите, Вас захватывает эта сцена. Бывает иное – Вы смотрите на сцену, где суетится множество людей, и не верите, ощущаете фальшь, искусственность их поведения. Если вы внимательно присмотритесь к ним, вы увидите, что все они действуют в одном и том же темпоритме. В жизни же каждый человек несет свой собственный темпоритм, который ему диктуют предлагаемые обстоятельства жизни и особенности его характера.

Понаблюдайте за толпой на улице. Определите темпо-ритм отдельных людей.

Понаблюдайте за людьми, ожидающими приема в зале стоматологической поликлиники.

Понаблюдайте за темпо-ритмами жизни людей в фойе кинотеатра перед началом сеанса. На стадионе, во время футбольного матча. На лекции. На перроне вокзала.

Разгадывайте отдельные темпо-ритмы и перехватывайте их, ставя себя в вымышленные предлагаемые обстоятельства.

Данные упражнения тренинга могут быть полезны в практике самовоспитания навыков перцептивной интуиции в различных профессиональных средах взаимодействия людей. Также примеры данного тренинга могут представлять интерес для профессионалов в экстремальных психолого-педагогических ситуациях распознавания «свой-чужой» в условиях дефицита информации и времени. Здесь «индивидуальность» тренинга просто необходима для определения «чужого» в среде или обнаружения себя.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком / А.А. Бодалёв. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982. – 200 с.
2. Гиппиус С.В. Гимнастика чувств: тренинг творческой психотехники / С.В. Гиппиус. – Л.-М.: «Искусство», 1967. – 296 с.
3. Кашапов М.М. Психолого-педагогический тренинг творческого мышления // Психология профессионального педагогического мышления / Под ред. М.М. Кашапова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003. – с. 331-397.
4. Ковалев В.В. Развитие компонентов наблюдательности у студентов-психологов / В.В. Ковалев. – Акмеология. – №1. – 2009. – с. 45-49.
5. Корнилова Л.А. Педагогическая интуиция в структуре педагогических способностей преподавателя высшей школы / Корнилова Л.А., Кабанова С.В. // Теория и практика общественного развития. – 2015. – №8. – С. 233-235.
6. Монаков П.А. Перцептивная интуиция как составляющая гармоничного интеллекта профессионала / П.А. Монаков. – В мире научных открытий. – 2010. – №5 (11). – Ч. 2. – С. 116-119.
7. Подгорных Е.М. К определению понятия «интуиция» в профессиональной творческой деятельности педагога / Е.М. Подгорных. – Вестник ОГУ. – 2007 – №10 (октябрь) – С. 22-27.
8. Пономарёв А.Я. Психика и интуиция / А.Я. Пономарёв. – М.: Политиздат, 1967. – 256 с.
9. Ускова Д.Н. Интерпретирующая способность как психологическое качество личности: сущность, структура, функции / Д.Н. Ускова. – Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. Серия: Акмеология образования. Вып. №1 (2). – Кострома, 2005. – С. 55-65.
10. Ушаков Д.В. Психология интеллекта и одаренности / Д.В. Ушаков. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – 464 с.
11. Черанева Е.К. Развитие способности к социально-перцептивному предвидению у студентов-будущих учителей: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07: Санкт-Петербург, 2002. – 163 с.

Рецензент: Статья рецензирована членами редколлегии журнала.

Monakov Pavel Aleksandrovich

Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov
Russian Federation, Gubkin
E-mail: p-monakov@yandex.ru

Principles of individual training of perceptual intuition in the professional system «man-man»

Abstract. In the professional system «man-man» an important skill is adequate and objective perception and understanding of yourself and the other person. Thereby, the concept of perceptual intuition is justified as the relationship of perception and thinking in the cognitive processes of the individual. We emphasize the necessity of formation of perceptual skills and abilities in psychological and pedagogical culture of communication, or the perception and understanding of the human person.

Special attention is paid to individual exercises for the development of perceptual intuition, each of which is aimed at careful study of the individual cognitive process or channels of perception of the surrounding world and people. Basic elements of training are associated, usually with physical self-perception and self-knowledge «I am». The following is the perception of external objects or impersonal phenomena. Then, we pay attention to the perception of images of people (portraits, posters), and finally, the experience of «living» individual perception of pantomimic displays, tempo-rhythm of the given circumstances and behavior in general.

Most often, these exercises are used in actor training. However, they may be useful in the practice of self-perceptive intuition skills in various professional environments of human interaction. In addition, examples of the training may be of interest to professionals in the extreme psychological and pedagogical situations of pattern recognition «friend or foe» in terms of lack of information and time.

Keywords: individual training; actor training; reception; understanding; perception; intuition; perceptual intuition; perceptual skills; perceptual abilities; professional system; the system «man-man».

REFERENCES

1. Bodalev A.A. *Vospriyatie i ponimanie cheloveka chelovekom* / A.A. Bodalev. – M.: Izd-vo Mosk. un-ta, 1982. – 200 s.
2. Gippius S.V. *Gimnastika chuvstv: trening tvorcheskoy psikhotehniki* / S.V. Gippius. – L.-M.: «Iskusstvo», 1967. – 296 s.
3. Kashapov M.M. *Psikhologo-pedagogicheskiy trening tvorcheskogo myshleniya // Psikhologiya professional'nogo pedagogicheskogo myshleniya / Pod red. M.M. Kashapova.* – M.: Izd-vo «Institut psikhologii RAN», 2003. – s. 331-397.
4. Kovalev V.V. *Razvitie komponentov nablyudatel'nosti u studentov-psikhologov / V.V. Kovalev.* – Akmeologiya. – №1. – 2009. – s. 45-49.
5. Kornilova L.A. *Pedagogicheskaya intuitsiya v strukture pedagogicheskikh sposobnostey prepodavatelya vysshey shkoly / Kornilova L.A., Kabanova S.V. // Teoriya i praktika obshchestvennogo razvitiya.* – 2015. – №8. – S. 233-235.
6. Monakov P.A. *Pertseptivnaya intuitsiya kak sostavlyayushchaya garmonichnogo intellekta professionala / P.A. Monakov.* – V mire nauchnykh otkrytiy. – 2010. – №5 (11). – Ch. 2. – С. 116-119.
7. Podgornykh E.M. *K opredeleniyu ponyatiya «intuitsiya» v professional'noy tvorcheskoy deyatel'nosti pedagoga / E.M. Podgornykh.* – Vestnik OGU. – 2007 – №10 (oktyabr') – S. 22-27.
8. Ponomarev A.Ya. *Psikhika i intuitsiya / A.Ya. Ponomarev.* – M.: Politizdat, 1967. – 256 s.
9. Uskova D.N. *Interpretiruyushchaya sposobnost' kak psikhologicheskoe kachestvo lichnosti: sushchnost', struktura, funktsii / D.N. Uskova.* – Vestnik KGU im. N. A. Nekrasova. Seriya: Akmeologiya obrazovaniya. Vyp. №1 (2). – Kostroma, 2005. – S. 55-65.
10. Ushakov D.V. *Psikhologiya intellekta i odarennosti / D.V. Ushakov.* – M.: Izd-vo «Institut psikhologii RAN», 2011. – 464 s.
11. Cheraneva E.K. *Razvitie sposobnosti k sotsial'no-pertseptivnomu predvideniyu u studentov-budushchikh uchiteley: Dis. ... kand. psikhol. nauk: 19.00.07: Sankt-Peterburg, 2002.* – 163 с.