Вдович С.М., *кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник, доцент кафедри практичної психології та педагогіки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*

ТРЕНІНГ СЕНСИТИВНОСТІ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ПРОГНОСТИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

У професійній діяльності психолога надзвичайно важливою є здатність сприймати та розуміти почуття, думки та поведінку інших людей. Психолог повинен уміти чути, бачити, відчувати, «зчитувати» і пояснювати найрізноманітніші почуття (радість, піднесення, гордість, захоплення, насолоду, задоволення, цікавість, допитливість, а також байдужість, гнів, агресивність, сум, страх, пригніченість, тривогу, сором тощо) людей, із якими йому доведеться працювати, тобто бути чутливим (сенситивним) до їхніх емоційних станів.

Проблема розвитку сенситивності є предметом дослідження багатьох вітчизняних і закордонних дослідників (І. Вачков, Є. Ільїн, С. Гіппіус, Л. Гласс, Ю.Ємельянов, Б. Кволс, К. Кволс, Г. Ковальов, Л. Петровська, Г. Сміт, К. Станіславський, В. Сухомлинський, Н. Хрящева та ін.). Тренінгова робота стає все популярнішою у професійній підготовці майбутніх фахівців, зокрема психологів. Нині розроблено значну кількість тренінгів й розглядаються особливості впровадження та проведення тренінгу сенситивності (А. Алабугін, Г. Бакірова, О. Благірєва, О. Блінов, С. Каліщук, О. Кравчук, Л. Лимаренко, С. Макшанов, М. Міхеєва, А. Панфілова, К. Потопа, Г. П'ятакова, О. Рудакова, О. Руських, Є. Сидоренко, Г. Сміт, І. Табачник, Н. Хрящева, М. Шамардіна та ін.).

Мета статті – розглянути сутність, завдання та можливості тренінгу сенситивності як засобу розвитку прогностичних здібностей майбутніх психологів.

Сенситивність (лат. sensus – почуття, відчуття) – це міра чутливості особистості до явищ дійсності; особливість характеру людини, яка виявляється в її здатності відчувати, емоційно реагувати на події, що відбуваються з нею, переживати і співпереживати. Особистість проявляє сенситивність до психічних станів, прагнень, цінностей та цілей інших людей.

Сенситивність передбачає наявність емпатії (англ. empathy – співпереживання) – розуміння відносин, почуттів, психічних станів іншої особи у формі співпереживання.

В. Сухомлинський наголошував на виховному значенні співпереживання, яке полягає в тому, що дитина не може жити без спілкування з людиною, совість її вимагає віддати сили своєї душі іншій людині. Вчений зазначає: «Я завжди добивався, щоб у духовне життя колективу ввійшла людина з її горем і радощами, щоб турбота про людину стала найбільшою потребою вихованців» [6, с. 538]. На думку В. Сухомлинського, саме зі співпереживання, спів-

чуття, чуйності до чужого, до незнайомої людини виростають «найтонші паростки любові та поваги».

С. Гіппіус пояснює психофізіологічну природу психосенситивності: якості емоційної та інтелектуальної сфер людини найтіснішим чином пов'язані з її здібностями сприймати найпростіші відчуття – зорові, слухові, шкірно-дотикові, м'язово-рухові та ін. (оскільки ці найпростіші відчуття можна назвати цеглинками, з яких складаються емоційна й інтелектуальна сфери людини); сприйняття відчуттів залежить від рівня розвитку тих чи інших органів почуттів; планомірний, розвиток окремих чуттєвих умінь (таких як глибина й обсяг зорової пам'яті, швидкість переключення з одного чуттєвого розрізнення на інший тощо) призводить до загального розширення емоційної сфери; художній тип нервової системи (за І. Павловим) характеризується зоровою пам'яттю, а якості зорової пам'яті визначають якості процесів образного мислення [1].

Як відомо, кожна особистість характеризується певним рівнем сенситивності. Наприклад, є люди з підвищеною чутливістю, які є дуже вразливими, тривожними, бояться будь-яких змін, випробувань і навіть людей, часто бувають сором'язливими, мають низький рівень домагань і занижену самооцінку. Інші, навпаки, є малочутливими чи нечутливими (мляво або зовсім не реагують на події, не виявляють емоцій, байдужі, можуть бути нетактовними та неуважними до інших людей).

Крім цього, кожна особистість характеризується нерівномірним розвитком різних видів сенситивності в різні вікові періоди, що виявляється як у сфері сприйняття (зорового, слухового, дотикового, емоційного та ін.), так і в увазі, пам'яті, мисленні та мовленні.

Розвиток сенситивності, формування сенситивної культури особистості сприяє передбаченню поведінки та діяльності інших людей, покращенню її взаємодії з соціумом.

Сенситивність також розуміють як здатність передбачати емоції, думки і поведінку інших людей та на основі цього прогнозувати їх поведінку й діяльність.

С. Гіппіус виокремив такі основні ознаки сенситивності:

- стійкі прояви загального темпу виникнення і розгортання чуттєворухових реакцій (швидкість їх виникнення, тривалість та ефект післядії);
- стійкі прояви психомоторного ритму – способу переключення з одного виду чуттєвого розрізнення на інший, плавність чи стрибкоподібність переходу (найпоказовішим тут є спосіб переключення, пов'язаний із пластичністю всієї мозкової організації людини);
- характер сили реакції, якою людина відповідає на найрізноманітніші подразники;
- характер глибини реакції, про яку можна судити, головним чином, за глибиною слідових реакцій, глибиною відображення безпосередніх образів та яскравості уявлень, які утворюються, та їх асоціацій [1].

Г. Сміт виділяє такі види сенситивності:

- спостережницька – здатність спостерігати, тобто бачити і чути іншу людину, при цьому запам'ятовувати зміст її мовлення, зовнішній вигляд і емоції;
- теоретична – здатність застосовувати психологічні теорії з метою інтерпретації та прогнозування емоцій, думок і поведінки інших людей;
- номотетична – здатність розуміти типових представників різних соціальних груп, на основі чого прогнозувати їх поведінку;
- ідеографічна – здатність розуміти своєрідність і неповторність кожної людини [4].

Будь-яке навчання і виховання повинні цілеспрямовано формувати потрібні для тієї чи іншої діяльності чуттєві вміння та рівні розвитку органів відчуття. Великі можливості у вирішенні цього непростого питання має тренінг сенситивності.

Як зазначає С. Гіппіус, тренінг змінює природу сенситивності людини в заданому напрямі, поглиблює інтелектуальну й емоційну сторони індивідуальності. Свідоме володіння сенсорним механізмом – це вміння використовувати свої можливості, а збагачення арсеналу почуттів – це збільшення своїх можливостей на шляху природного збудження творчості органічної природи. Робота зі спрямованої зміни сенситивності може поєднуватися з роботою над окремими якостями характеру: над вибірковим ставленням до людей, явищ і власної особистості (самооцінкою), над комунікативними рисами особистості (умінням підійти до іншої людини та зрозуміти її), над вольовими і трудовими властивостями та навичками, над рисами світогляду. Характер сенситивності людини формується у процесі її життєвого шляху – в результаті всіх взаємозв'язків людини з навколишнім середовищем у його соціальній, громадській, трудовій, творчій та повсякденній діяльності. Сформована в ході життя сенситивність чинить зворотний вплив на подальший перебіг життя, продовжуючи формувати характер людини [1].

Значну увагу розвитку сенситивності приділяв видатний російський режисер, актор і педагог К.С. Станіславський, який розробив тренінг пам'яті п'ятьох почуттів. Сенситивність, на його думку, дозволяє ефективно пройти п'ять обов'язкових стадій у процесі спілкування:

- 1-ша стадія – орієнтування в навколишніх умовах і вибір об'єкта. Дійсно, спочатку вам потрібно побачити партнера і побачити перешкоду – товсте скло. Потрібно звикнути до думки, що розмова є неможливою і вашу важку місію вам доведеться виконати якимось іншим шляхом.
- 2-га стадія – залучення до себе уваги об'єкта. Ви не приступите до подальших дій, поки не переконаєтеся, що партнер звернув на вас увагу і хоче зрозуміти, з чим ви прийшли до нього.
- 3-тя стадія – прибудова і пристосування до об'єкта або «зондування душі об'єкта щупальцями очей, підготовка цієї чужої душі для найлегшого і найвільнішого сприйняття думок, почуттів і видінь суб'єкта». На

ційстадії ви обережно готуєте партнера до того, щоб він сприйняв важку звістку, – ваша взаємодія з партнером полягає в тому, що партнер за вашою увагою, за вашими очима починає розуміти, що ви прийшли до нього з якоюсь (він ще не знає, з якою) страшною новиною, а ви в цей час, перебираючи подумки видіння, дивитеся на партнера, намагаючись вловити момент, коли він здогадається про те, що вас так хвилює.

- 4-та стадія – передача своїх видінь об'єкту і вплив на нього, тобто спроби змусити партнера «побачити внутрішнім зором, що і як бачить те, що передається, сам суб'єкт, який спілкується».
- 5-та стадія – сприйняття відгуку партнера і знову – передача видінь, вплив і сприйняття. Можна сказати, що ви ніби обмінюєтеся думками і видіннями. Якщо ви сповнені бажанням передати свої видіння і прийняти видіння партнера, то уважні ваші очі будуть вловлювати дрібні та найтонші зміни мікроміміки партнера. Ви будете вгадувати зміст його думок і бачень. Будете нескінченно перевіряти, чи правильно вгадали думку партнера і чи зрозумів він вашу думку [5].

Мета тренінгу сенситивності полягає в дослідженні та розвитку власних можливостей сенситивності як якості особистості й усвідомленні необхідності відмежування почутого, побаченого та відчутого від думок і почуттів, які виникають при цьому, з метою розуміння та прогнозування поведінки інших людей та налагодження з ними ефективної взаємодії.

Основним завданням тренінгу сенситивності більшість дослідників вважають удосконалення здатності людини розуміти і передбачати поведінку інших людей. Так, Л. Петровська наголошує, що, зазвичай, виділяють два рівні цілей: безпосередні та метацілі (вищого рівня). До, безпосередніх цілей відносять зростання самосвідомості учасників, яке пов'язане з отриманням відомостей про те, як інші сприймають поведінку кожного; загострення чутливості до групового процесу, поведінки інших, пов'язане, передусім, зі сприйняттям повнішого ряду комунікативних стимулів, отриманих від інших; розуміння умов, які ускладнюють або полегшують функціонування групи; розвиток діагностичних умінь у міжособистісній сфері; розвиток умінь успішно втручатися у внутрішньогрупові та міжгрупові ситуації; навчання вчитися. До метацілей відносять формування в індивіда духу дослідження, готовності експериментувати зі своєю роллю; розвиток автентичності в міжособистісних стосунках; розширення міжособистісної свідомості (знання про інших людей); формування здатності поводитися з оточуючими в манері співробітництва, а не в авторитарній манері [3].

Ю. Ємельянов визначає такі завдання тренінгу сенситивності: підвищення рівня саморозуміння та розуміння інших; почуттєве розуміння групових процесів, пізнання локальної структури; розвиток ряду поведінкових навичок [2, с. 139–140]. До завдань тренінгу сенситивності також можна віднести: визначення й усвідомлення сутності поняття «сенситивність» та її видів; розвиток психологічної спостережливості як здатності сприймати, аналізувати і за-

пам'ятовувати сигнали, які надходять від іншої людини чи групи людей у процесі спілкування; визначення, усвідомлення і подолання перцептивних бар'єрів; розвиток здатності прогнозувати поведінку інших людей та передбачати наслідки взаємодії з ними; дослідження й актуалізація власних можливостей.

Тренінг сенситивності сприяє загостренню в майбутніх психологів чутливості до групових процесів, до себе й інших людей, до власних і чужих психологічних проблем, відносин, норм, цінностей, ролей, потреб і установок. Крім цього, формуються вміння оцінювати міжособистісні та групові відносини, аналізувати групові процеси, адекватно розуміти власні емоції та потреби, відчувати й аналізувати емоції інших людей та правильно передавати свої, ефективно спілкуватися та прогнозувати поведінку як окремих людей, так і колективу в цілому, а також виховується відвертість, щирість, відкритість, спонтанність, співчутливість.

Отже, тренінг сенситивності повинен допомогти виявити і сформувати у майбутніх психологів таку професійну якість, як сенситивність, яка дозволить їм навчитися розуміти людей як особистостей із притаманними лише їм якостями (емоційними, вольовими, інтелектуальними та ін.), нормами, потребами й установками; аналізувати їхню і власну поведінку та мотивацію; приміряти «нові» ролі, на основі чого виробити різноманітні варіанти поведінки, спілкування, реакції на дії інших; тренувати різноманітні аналізатори (зоровий, слуховий, смаковий, дотиковий, руховий та ін.); керувати власними емоційними станами та на основі аналізу емоційних проявів інших людей прогнозувати їхню поведінку, а також проводити в майбутньому психологічні тренінги.

Під час проведення тренінгів сенситивності учасники з'ясовують і осмислюють поняття «сенситивність» та види сенситивності, усвідомлюють свої емоції, переживання і почуття, визначають рівень власної сенситивності, розвивають різні види сенситивності, здатність співпереживати та розуміти своєрідність і прогнозувати поведінку кожної особистості, набувають навичок сприйняття, аналізу та використання невербальних засобів у спілкуванні, побудови стратегій спілкування та впливу на інших людей.

Студенти-психологи як майбутні тренери повинні навчитися створювати довірчу атмосферу, діагностувати рівень сенситивності, створювати тренінгові ситуації для розвитку сенситивності, формувати відповідні навички й узагальнювати результати роботи.

Як і будь-який інший тренінг, тренінг сенситивності передбачає три основні блоки: організаційний (встановлення позитивного соціально-психологічного клімату у групі, ознайомлення із сутністю поняття «сенситивність», з видами сенситивності, усвідомлення ролі та місця сенситивності у процесі комунікації, ознайомлення із правилами роботи у тренінговій групі, виявлення рівня сенситивності); формувальний (розвиток сенситивності); рефлексивно-підсумковий (аналіз, усвідомлення і прийняття почуттів і змін, які відбулися в результаті проведення тренінгу, підведення підсумків).

До переліку вправ тренінгу сенситивності доцільно включити вправи: на підвищення рівня сенсорного і чуттєвого сприйняття; на розвиток здатності усвідомлювати та вербалізувати власний стан; на розуміння емоційних станів інших людей; на аналіз невербальних проявів партнерів по спілкуванню; на вербалізацію станів і невербальних реакцій; на розвиток навичок невербального вираження змісту інформації; на розвиток спостережливості; на концентрацію уваги; на розвиток вербалізації почуттів і міжособистісної сенситивності, на вербалізацію, опис і розуміння характерних ознак і переживань іншої людини; на формування «Я-образу»; на розвиток прогностичних можливостей; на усвідомлення і подолання власних проблем у спілкуванні та ін.

Таким чином, тренінг сенситивності є ефективним засобом формування і розвитку прогностичних здібностей майбутніх психологів, сприяє дослідженню та розвитку власних можливостей сенситивності як якості особистості й усвідомленню необхідності відмежування почутого, побаченого та відчутого від думок і почуттів, які виникають при цьому, з метою налагодження ефективної взаємодії.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гиппиус, С.В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств/ С.В. Гиппус – С.-Пб.: Издательство «Речь», 2001. – 352 с.

2. Емельянов, Ю. Н. Социально-психологический тренинг: проблемы и перспективы /·Ю. Н. Емельянов, Ю. М. Жуков // Вопросы психологии. – 1983. – № 4. – С. 139–140.

3. Петровская, Л. А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга/ Л.А. Петровская – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1982. – 168 с.

4. Смит, Г. Тренинг прогнозирования поведения: тренинг сенситивности / Г. Смит пер. с англ. – С.-Пб. : Речь, 2001. – 256 с.

5. Станиславский, К. С. Работа актера над собой. Работа над собой в творческом процессе переживания. Дневник ученика/ К.С. Станиславский – 2-е изд. – М. : Государственное издательство «Художественная литература», 1938. – 575 с.

6. Сухомлинський, В. О. Методика виховання колективу / Сухомлинський В. О. // Вибрані твори : в 5 т. – Т. 1. Проблеми виховання всебічно розвиненої особистості; Духовний світ школяра; Методика виховання колективу / В. О. Сухомлинський ; [редкол. : Дзеверін О. Г. (голова), Грищенко М. М., Заволока С. П., Сухомлинська Г. І. [та ін.]]. – Київ: Радянська школа, 1976. – С. 403–637.