

## Тренінг сензитивності як засіб розвитку соціально-інтелектуального потенціалу студентів-психологів

*В статті автор розглядає проблему розвитку соціального інтелекту студентів-психологів шляхом застосування тренінгу сензитивності. Висвітлюються організаційні та методологічні аспекти тренінгу, а також пропонується його експериментальна програма.*

*Ключові слова:* сензитивність, соціальний інтелект, рефлексія

**Постановка проблеми.** Функціональні обов'язки спеціаліста будь-якого профілю не обмежуються вирішенням вузько орієнтованих предметно-професійних задач. Здатність до продуктивної взаємодії з оточуючими особливої ваги набуває в професіях типу «людина – людина», де вирішення професійних задач опосередковується психологічним змістом. Ефективне вирішення обумовлених професією проблем можливе лише за умови якісної підготовки фахівців. На жаль більшість студентів-психологів, маючи ґрунтовні теоретичні знання, не вміють застосовувати на практиці. Одним із шляхів подолання зазначених труднощів є застосування активних форм навчання, до яких відноситься й тренінг сензитивності.

**Теоретична основа** тренінгу сензитивності, спрямованого на розвиток соціально-інтелектуального потенціалу студентів-психологів. Переважна більшість вітчизняних вчених вважає соціальний інтелект (далі – СІ) однією з професійно-важливих якостей практичного психолога. Підвалини для вивчення феномену СІ були закладені Е. Торндайком у 1929 р., цим поняттям він позначив далекоглядність в міжособистісних стосунках [12]. Г. Олпорт пов'язав СІ із здатністю висловлювати швидко, майже автоматичні судження про людей та прогнозувати їх найвірогідніші реакції. СІ – це особливий «соціальний дар», який забезпечує безконфліктність у стосунках з іншими, результат його застосування – соціальне пристосування, а не глибина розуміння інших [18]. Дж.Гілфорд розглядає СІ як систему інтелектуальних здібностей, пов'язаних, перш за все, з пізнанням поведінкової інформації [19].

Неоднозначними були підходи до вивчення феномену СІ й у вітчизняній науці. Однією з перших його почала досліджувати М. Бобнєва, в її роботах СІ – це здатність вирізняти й помічати складні відносини й залежності в соціальній сфері [1,46]. Наявність загальних інтелектуальних здібностей ще не означає адекватного соціального розвитку особистості, як і рівень розвитку СІ ще не є підставою для визначення інтелектуальних здібностей індивіда. Вірогідно, на думку автора, СІ слід розглядати як особливу здібність людини, яка формується в процесі її діяльності в соціальній сфері, у сфері спілкування та соціальної взаємодії (курсив – наш). Продовжується розгляд феномену в роботах Ю. Ємельянова, який вважав СІ стійкою здібністю розуміти самого себе та інших людей, заснованою на специфіці розумових процесів, афективного реагування та соціальному досвіді. Ця здібність дозволяє прогнозувати вчинки оточуючих, їх взаємини, моделювати міжособистісні події [4]. На думку автора, СІ включає в себе *сензитивність* (курсив – наш) – особливу чутливість до психічних станів, прагнень, цілей, цінностей інших, яка має емоційну природу. Перший вітчизняний тест для діагностики СІ адаптувала О. Михайлова (Альошина), у неї знаходимо таке визначення СІ «це інтегральна інтелектуальна здібність розуміти й прогнозувати поведінку людей в різних повсякденних ситуаціях, розрізняти наміри, почуття та емоційні стани за вербальною й невербальною експресією» [7,9]. До структури СІ, на її думку, входять: соціальна сензитивність, соціальна перцепція, соціальна пам'ять і соціальне мислення. СІ, за твердженням О. Михайлової (Альошиної), є когнітивною складовою комунікативних здібностей особистості та професійно-важливою якістю в професіях типу «людина – людина» [7]. О. Бодальов під СІ розуміє сукупність психічних утворень людини, які проявляються у здатності успішно спілкуватися з іншими, а саме:

мотиваційно-потребнісна й емоційна сфери, воля, комунікативна активність; багатий репертуар поведінкових реакцій під час спілкування [2]. На думку ряду авторів (Б. Ананьєв, О.Бодальов, Г. Гарднер, А. Леонтєв, Л. Петровська), СІ людини проявляється в увазі, сприйнятті, пам'яті, уяві, мисленні; функціонуючи як єдина цілісна система, вони актуалізуються лише у щільному зв'язку одне з одним. Доволі близьким за вказаними характеристиками до поняття «СІ» є поняття «соціально-перцептивні здібності», запропоноване В. Лабунською. Соціально-перцептивні здібності, на думку вченого, теж формуються у спілкуванні й забезпечують можливість адекватного відображення психічних станів та якостей людини, це здатність передбачати свій вплив на цю людину [8,383]. Наступні дослідження виявили, що функціональною стороною складної системи перцептивних здібностей й виступає СІ. В цьому ракурсі він полягає в умінні адекватно прогнозувати, інтерпретувати й точно розуміти поведінку інших та передбачати власний вплив на них [8]. Більш глибокого аналізу феномен СІ зазнав в роботах А. Южанінової, яка тлумачить СІ як когнітивну складову комунікативних здібностей особистості, оскільки він забезпечує розуміння вчинків та дій людей, розуміння мовної продукції та невербальних реакцій оточуючих [16,64]. Дослідниця припускає, що існує як мінімум три виміри СІ: 1) соціально-перцептивні здібності, які відповідають за адекватне відображення особистісних властивостей партнера по спілкуванню й забезпечують точність в розумінні характеру відносин з оточуючими. Їм же людина завдячує здатністю до самопізнання (усвідомлення своїх індивідуально-особистісних властивостей, мотивів, поведінки, характеру сприйняття себе іншими). 2) соціальна уява – здатність адекватно моделювати індивідуальні й особистісні особливості людей за зовнішніми ознаками та прогнозувати характер поведінки інших. 3) соціальні техніки спілкування – здатність прийняти роль іншого, володіти ситуацією, спрямовуючи її в потрібному річизі й навіть впливати на психічні стани й прояви оточуючих [16].

Коротко підсумуємо сказане:

1. СІ можна розглядати як здібність, яка забезпечує пізнання, відображення, розуміння й структурування соціально-психологічних характеристик особистості й групи та сприяє прогнозуванню поведінки людини і динаміки групових процесів.

2. СІ – стійка здатність розуміти самого себе та оточуючих, регулювати міжособистісну взаємодію.

3. СІ – це особлива здібність людини, яка не надається їй від народження, а формується в процесі діяльності в соціальній сфері, в спілкуванні та в соціальній взаємодії.

**Розвиток СІ** ряд авторів (Л. Анциферова, О. Бодальов, А. Петровський, Я. Коломинський) розуміє як саморух в системі стосунків з іншими людьми і як необхідну умову існування самої особистості. Специфіка зазначеного підходу вивчення особистості полягає в проблемі взаємозв'язку комунікативної й пізнавальної активності, які виступають основними компонентами СІ. Спираючись на концепцію А. Петровського про підходи до розвитку особистості, можна виділити два аспекти розвитку СІ в юнацькому віці [10]:

1) власне психологічний: що вже є в особистості, яка розвивається, і що може бути сформовано в конкретній соціальній ситуації. Можна припустити, що в межах одного й того ж віку різні за типами види діяльності не надаються особистості від народження, а активно обираються нею в групах, які відрізняються між собою рівнем розвитку;

2) власне педагогічний: що і як саме має бути сформовано в особистості, щоб вона відповідала соціальним вимогам. В цьому випадку діяльність виступає як ведуча для розвитку особистості, опосередковуючи її відносини з соціальним середовищем, її спілкування з оточуючими, створюючи соціальну ситуацію розвитку. Враховуючи ідею Л. Виготського про сенситивні періоди в розвитку особистості, можна стверджувати, що юнацькому віку притаманна діяльність, акцентована на розбудову взаємин. Слід пам'ятати, що в той же час активізується інтимно-особистісне та стихійно-групове спілкування.

У юнаків формується самосвідомість як усвідомлення свого місця в суспільстві, підвищується рівень розвитку комунікативної й пізнавальної активності [5;8]. Існують емпіричні дослідження критичного віку для розвитку соціально-інтелектуального потенціалу людини: це періоди 18-22 роки та 28-32 роки (за Н. Хрящевою) і 16/17-24 роки (за В. Лабунською). Незважаючи на невеликі розбіжності, зазначені вікові періоди включають етап юнацтва.

Тренінг сензитивності. Це поняття широко використовується в науці. Ми беремо за основу визначення, запропоноване Н. Хрящевою: «це така групова форма роботи, яка спрямована на відображення й розуміння, а також на запам'ятовування й структурування соціально-психологічних характеристик людини і групи та прогнозування їх поведінки й діяльності» [12,89].

**Програма тренінгу сензитивності** розроблена й нині проходить апробацію в Чернігівському державному педагогічному університеті імені Т.Г. Шевченка. Тренінги проводяться із студентами 4-го курсу (спеціальність «Психологія. Соціальна психологія»), протягом 7-го семестру. Складається з 18 занять (36 год.), з розрахунку 1 заняття на тиждень.

Загальна **мета** тренінгу сензитивності – розвиток і вдосконалення здатності розуміти інших; розвиток соціально-інтелектуального потенціалу студентів-психологів.

Конкретизація загальної мети дозволяє сформулювати основні **задачі**:

1. Формування активної соціальної позиції студентів;
2. Усвідомлення власних соціальних ролей, динаміки егостанів та комунікативних засобів самопрезентації й самовираження;
3. Усвідомлення аналогічних станів інших людей, оволодіння прийомами декодування психологічних повідомлень, які надсилаються людьми й групами;
4. Розвиток здатності прогнозувати поведінку інших та передбачати власний вплив на них;
5. Розвиток психологічної проникливості та спостережливості, здатності фіксувати й розуміти всю сукупність смислів, отриманих від людини чи групи.

Розглядаючи методологічні засади функціонування тренінгової групи неможливо обминути питання про **методи**, форми й прийоми роботи. Найчастіше серед активних групових методів зустрічаються дискусії та ігри [3;4;12;13;17].

Дискусійні методи (групова дискусія, робота з міжособистісними стосунками учасників групи, аналіз проблемних ситуацій) використовується переважно у формі аналізу конкретних ситуацій чи групового самоаналізу.

Ділова гра допомагає учасникам долати інтерпретаційні обмеження, які з'являються завдяки теоретичним знанням та стереотипованій поведінці. Вона дозволяє засвоїти широкий репертуар соціальних ролей, в тому числі й професійних. Недоліком цього виду ігор виступають заздалегідь розроблений сценарій та правила проведення, що, на думку Л. Петровської, робить їх «частково формалізованими» [9,74].

Рольова гра, на відміну від ділової, не має жорсткого сценарію, лише – задану тренером ситуацію спілкування, вона сприяє більшому саморозкриттю учасників перед групою, застосуванню нових форм поведінки, послабленню негативного зворотного зв'язку, бо він трактується лише як ігрова ситуація.

Пропонована програма містить й широке коло *форм і прийомів* роботи з групою. Наведемо кілька з них.

Рольова соціометрія, відкрите ранжування, модифікована соціометрія [9] спрямовані на виявлення емоційно безпосередньої структури групи, а також є показником того, як члени групи уявляють один одного в конкретних функціонально-рольових аспектах.

«Коло довіри» демонструє протікання групових процесів, виявляє рівень згуртованості, взаємних впливів, довіри та симпатії її членів один до одного [9].

«Прочитування» почуттів іншого учасника тренінгу. Прийом дозволяє описати емоційний стан партнера в конкретних ситуаціях, а також отримати зворотний зв'язок [3;9;11;1317].

«Очі в очі» – більш складний прийом, складається з кількох стадій і дозволяє партнерам передати один одному якусь інформацію виразом очей. Передбачає надання зворотного зв'язку і розвиває вміння активно слухати [17].

«Гра в портрети» – прийом, який застосовується для розвитку психологічної проникливості [6]. Під проникливістю О. Бодальов розуміє відносно адекватне сприймання деталей зовнішності людини і здатність на їх основі вгадувати сутність певної особи [2]. Учасників тренінгу ділять на кілька груп, кожній дають намальований портрет і пропонують, спираючись на деталі зовнішності осіб, зображених на малюнку, дати їм психологічну характеристику письмово. Гра має модифікації (Корсунський, 1985).

Програма також містить релаксаційно-відновлювальні вправи, спрямовані на зняття психологічної напруги, втоми, тривожності (в кінці та по ходу заняття) та на швидкий «розігрів» і включення в роботу (на початку заняття) [13;14;17].

Цільовою спрямованістю наведених методів, форм та прийомів виступає розвиток у студентів-психологів здатності передбачати наслідки поведінки людей в конкретних ситуаціях; моделювати наслідки подій; логічно узагальнювати, виокремлювати суттєві ознаки в різних невербальних реакціях оточуючих; поєднувати протилежні ідеї з різних галузей досвіду та використовувати отримані асоціації для вирішення певних проблем.

#### ***Програма тренінгу сензитивності***

№ п/п	Назва заняття (кількість годин)	Мета	Орієнтовні вправи, прийоми*
1.	<i>Заняття 1-2</i> Ознайомлювальний етап (4 год.)	Дослідження особливостей рефлексії, здатності до самопізнання. Зняття емоційної напруги. Ознайомлення з предметом тренінгу, особливостями проведення активних форм навчання. Знайомство, отримання зворотного зв'язку. Створення мотивації.	<i>Тестування</i> (методика Дж. Гілфорда) [7]. Самооцінка професійно-важливих якостей (ПВЯ) та соціально-інтелектуального потенціалу. Колективний малюнок «Ми до тренінгу». <i>Міні-лекція:</i> поняття СІ, місце СІ в структурі ПВЯ психолога. <i>Вправи:</i> «Хто для мене самий чужий?», «Побажання друга», «Цілі групи», «Це – я», «Самопрезентація», «Асоціації», «Автопортрет».
2.	<i>Заняття 3-4</i> Самопізнання. «Я» очима інших (4 год.)	Розвиток самоусвідомлення, досягнення здатності до об'єктивної самооцінки, рефлексія образу «Я», активація внутрішніх ресурсів. Робота з проєкціями. Формування позитивного образу «Я» та самоприйняття	<i>Вправи:</i> «Хто Я?», «Мій плакат», «Мій девіз», «Аркуш на спині», «Гарячий стілець», «Побажання», «Дім моєї душі», «Чим ми схожі, чим відрізняємось?», «Декларація самоцінності», «Собі коханому...», «Психологічний гімн», «Ототожнення з об'єктом» <i>Рольова гра:</i> «Яким мене бачать інші?»

3.	<p><i>Заняття 5-6</i> Професійна ідентифікація (4 год.)</p>	<p>Розвиток символічного мислення, вивчення професійних стереотипів, рефлексія складових професійного образу психолога. Оволодіння «природним» стилем професійної поведінки. Рефлексія і вербалізація життєвих і професійних цінностей і принципів. Самоаналіз рівня професіоналізму та формування настанови на його розвиток.</p>	<p><i>Вправи:</i> «Ключі», «Зоряний час», «Що я хочу змінити», «Професійні стереотипи», «Кінорежисери», «Підвищення професіоналізму», «Готель», «Підтримка», «Реклама психологічних послуг», «Шукаємо психолога», «Найголовніше в роботі...», «Пастки-капкани» <i>Рольова гра:</i> «Професійний та непрофесійний психолог», <i>Дискусія</i> за результатами гри</p>
4.	<p><i>Заняття 7</i> Емоції та почуття. Техніки регуляції емоційного напруження (2 год.)</p>	<p>Актуалізація досвіду і знань щодо емоційної сфери. Розвиток вмінь виражати емоційні стани, спостерігати за емоційними проявами оточуючих, знаходити та усувати емоційні бар'єри.</p>	<p><i>Вправи:</i> «Комплімент», «Дзеркало», «Колір емоцій», «Море». Техніки підкреслення схожості: «Список спільних якостей», «Вдячність», «Паризька виставка», «Словник емоцій». Техніки вербалізації почуттів: «Шаноблива вербалізація», «Метафорична вербалізація». <i>Рольова гра:</i> «Зроби це не правильно». Робота з <i>картками</i> емоцій (К.Ізард) та діагностика емоційного стану студентів.</p>
5.	<p><i>Заняття 8-9</i> Розвиток спостережливості та соціальної уяви (4 год.)</p>	<p>Подолання стереотипів та стандартів сприйняття і мислення, виявлення творчості в розумінні внутрішнього світу людини. Розвиток навичок адекватного сприймання зовнішності людини. Розвиток взаємодії сенсорних каналів.</p>	<p><i>Вправи:</i> «Фоторобот», «Розмова крізь скло», «Опиши партнера», «Детектив», «Записки», «Рух по колу», «Психологічна спостережливість», «Приховане спостереження», «Рух наосліп», «Поміняйтеся місцями». <i>Вправи на розвиток</i> сенсорних каналів: «Вгадай, скільки пальців», «Сім сірників», «Вгадай, хто це?», «Пум-пум».</p>

6.	Заняття 10-11 Кодування-інтерпретація невербальних форм поведінки (4 год.)	Розвиток соціально-перцептивних здібностей; вміння розуміти індивідуальну своєрідність оточуючих за їх невербальними проявами. Навички прогнозування точності впливу на партнера.	<i>Вправи:</i> «Розсміши партнера», «Мова тіла», «Танець з аркушем», «Розмова великих пальців», «Зоопарк», «Губильці та інопланетяни», «Зустріч руками», «Телефонна розмова», «Вгадай дію», «Скульптура емоції», «Продемонструй прислів'я», «Поговір», «Вгадай, чий це знак». <i>Рольове програвання</i> ситуації, яка супроводжувалась глибоким емоційним переживанням (на вибір тренера). Робота з <i>картками</i> , які містять невербальні сигнали (А.Піз, В.Пронников, Г. Щокін).
7.	Заняття 12 Навички активного слухання (2 год.)	Оволодіти навичками самовираження та дій, які є основою активного слухання. Розвиток вмінь слухати, розуміти, висловлювати свої думки і почуття, зосереджуватись на партнері, «розговорити» та почути його.	Міні-лекція та групова <i>дискусія</i> , спрямовані на побудову схеми «Техніки активного слухання». Техніка підкреслення спільного – «Підкреслення спільного з м'ячем». Техніка вербалізації почуттів в парах – «Якого ти зараз кольору», «Знайди правдиву розповідь», «Сліпе слухання».
8.	Заняття 13-14 Розвиток міжособистісної чутливості (4 год.)	Оволодіння навичками розрізнення внутрішніх станів людини на основі деталей зовнішності, індивідуальних невербальних проявів. Розвиток психологічної спостережливості та чуттєвого розуміння специфіки протікання групових процесів	<i>Вправи:</i> «Дізнайся по руках», «Подяка без слів», «Скульптор», «Спільне дихання», «Колінця», вправи №№ 48, 49, 52, 53, 54 [12]. Робота з портретами [6].
9.	Заняття 15-16 Навички взаєморозуміння (4 год.)	Підвищення соціально-психологічної компетентності студентів. Оволодіння техніками та засобами спілкування, здатністю аналізувати й визначатись з психологічними характеристиками партнера, приймати роль іншого. Вміння володіти ситуацією та спрямовувати її в потрібне	<i>Міні-лекція:</i> Психологічні особливості ефективного комунікатора <i>Вправи:</i> «Таємниця», «Взаєморозуміння», «Сліпий та поводитир», «Твоє майбутнє», «Коллективна казка», «Чарівна чайна», «Храм тиші», «Я тобі довіряю» (відкрите ранжування), «Загублений». <i>Ділова гра:</i> «Бар'єри

		річище. Здатність впливати на психічні стани і прояви людей.	взаєморозуміння». <i>Дискусія</i> «Маніпулятивні техніки в міжособистісному спілкуванні».
10.	<i>Заняття 17-18</i> Підбиття підсумків тренінгу. Рефлексія особистісного досвіду учасників. Завершальний етап тренінгу (4 год.)	Узагальнення й структурування досвіду учасників. Визначення динаміки рівня соціально-інтелектуального потенціалу.	Вправи: «Символічне закриття тренінгу», «Валіза», «Видача грамот». Робота з листами: «Лист до самого себе», «Лист до значущої людини». Зворотний зв'язок: «Записка тренеру», колективний малюнок «Ми після тренінгу» та анкетування.
	Разом: 36 год.		

\* – детальніше вправи наведені в наступних джерелах: 3; 4; 9; 11; 12; 13; 14; 15; 17.

**Висновок:** сенситивний тренінг, спрямований на розвиток соціально-інтелектуального потенціалу фахівців-психологів, експериментальна програма якого представлена вище, є оптимальною організаційно-дидактичною формою професійної підготовки студентів старших курсів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бобнева М.И. Психологические проблемы развития личности/ Сб. Социальная психология личности/ Отв. ред. М.И. Бобнева, Е.В. Шорохова. – М.: Изд-во «Наука», 1979. – С.35-92.
2. Бодалев А.А. Об одаренности человека как субъекта общения// Мир психологии. – 1998. – № 4. – С.272-275.
3. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика. Упражнения. Игры. – СПб.: Социально-психологический центр, 1996. – 380 с.
4. Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. – Л.: ЛГУ, 1985. – 167 с.
5. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах: Учебное пособие. – Мн.: Петра-системс, 2000. – 432 с.
6. Корсунский Е.А. «Игра в портреты» как средство диагностики и развития психологической проницательности школьников и учителей// Вопросы психологии. – 1985. – № 3. – С.141-149.
7. Михайлова (Алешина) Е.С. Методика исследования СИ: адаптация теста Дж. Гилфрда и М. Салливена: Руководство по использованию. – СПб.: ГП «ИМАТОН», 1996. – 56 с.
8. Лабунская В.А. Экспрессия человека: общение и межличностное познание. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. – 608 с.
9. Петровская Л.А. Компетентность в общении: социально-психологический тренинг. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 216 с.
10. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. – М.: Политиздат, 1982. – 255 с.
11. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 640 с.
12. Психогимнастика в тренинге/ Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: «Речь», Институт Тренинга, 2001. – 256 с.

13. Сидоренко Е. Тренинг коммуникативности в деловом взаимодействии. – СПб.: «Речь», 2006. – 208 с.
14. Тренинг профессиональной идентичности: Руководство для преподавателей ВУЗов и практикующих психологов/ Автор-составитель Л.Б.Шнейдер. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института, 2004. – 208 с.
15. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего. – М.: Генезис, 2005. – 256 с.
16. Южанинова А.Л. К проблеме диагностики СИ/ Проблемы оценивания в психологии. – Саратов, 1984. – С. 63-67.
17. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції: Навчальний посібник. – К.: Либідь, 1996. – 264 с.
18. Allport G.W. Personality: A Psychological Interpretation. – N-Y, Henry Holt & Co, 1937. – P.513-516.
19. Guilford J.P. Cognitive psychology's ambiguities: Sum suggested remedies, Psychological Review, 1982. – Vol. 89. – H.48-59.