

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНІНГУ СЕНЗИТИВНОСТІ В РОБОТІ ПСИХОЛОГІВ ТА СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

В статті пропонується фрагмент тренінгу сензитивності для представників соціономічних професій, спрямований на підвищення ефективності фахової діяльності майбутніх спеціалістів та розвиток їхнього соціально-інтелектуального потенціалу.

Постановка проблеми. Сучасні спеціалісти-представники соціономічних професій, працюючи в умовах динамічної комунікації та інтенсивної особистісної взаємодії, мають, перш за все, добре орієнтуватися в комунікативних ситуаціях, що часто змінюються та вміти швидко пристосовуватись до них. На думку Ю. Ємельянова, ефективний психолог і соціальний робітник мають демонструвати високий рівень розвитку соціального інтелекту – можливості пізнання індивідом інших людей, прогнозування міжособистісних подій та особливостей взаємин оточуючих [4]. С. Макшанов, Н. Хряцова та О. Сидоренко вважають, що спеціалістам сфери «людина – людина», властива ще й розвинена соціальна або спостережницька сензитивність – властивість прогнозувати почуття, думки та поведінку інших [7]. На жаль більшість студентів-випускників, які опановують соціальні й психологічні професії, демонструючи ґрунтовні теоретичні знання, не вміють застосовувати їх в прикладному аспекті. Одним із шляхів подолання зазначених труднощів, на наш погляд, виступає застосування активних форм навчання, до яких відноситься й тренінг сензитивності, спрямований на розвиток соціально-інтелектуального потенціалу студентів.

Програма тренінгу сензитивності розроблена в Чернігівському державному педагогічному університеті імені Т.Г. Шевченка [6]. Тренінги проводились із студентами 4-го курсу (спеціальність «Психологія. Соціальна психологія»), протягом 7-го семестру 2006 р. (вересень-грудень 2006 р.) і складались 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.

Пропонуємо розробки кількох занять тренінгу сензитивності.

Заняття 3-4

Тема. **Самопізнання. Образ «Я»** (4 год.)

Мета: вивчення психологічних проблем учасників групи та окреслення шляхів їх вирішення. Покращення суб'єктивного самопочуття та укріплення психічного здоров'я. Розвиток самосвідомості та самодослідження учасників для корекції чи попередження емоційних порушень на основі внутрішніх поведінкових змін.

1. Привітання
2. Розминка. «**Мій плакат**» [8]

Мета: вивчити уявлення про себе (рівень самооцінки, особливості Я-концепції); створити умови для самопізнання; розвиток спостережливості.

Учасники малюють плакат, який містить наступну інформацію. Написати: 1) ім'я; 2) вік; 3) вагу; 4) зріст; 5) улюблений колір. Намалювати: 1) чим я люблю займатися; 2) деяких моїх

друзів; 3) так я виглядаю, коли щасливий; 4) моя сім'я; 5) якби у мене було одне бажання, я б загадав, щоб ... 6) моє улюблене місце...

Протягом 15 хв. учасники, прикріпивши плакати на одяг, ходять по кімнаті, знайомлячись один з одним.

3. Блок вправ, спрямованих на самопізнання

Мета: закріплення активного тренінгового стилю спілкування, сприяння самоаналізу учасників. Розвиток подальшого саморозкриття, окреслення особливостей Я-концепції, вміння визначати й аналізувати психологічні характеристики, як власні, так і оточуючих.

3.1. «Хто Я?» [10]

Аркуш паперу учасник ділить на три колонки. В першій відповідає на питання «Хто Я?» у довільному порядку 10 разів, використовуючи слова-епітети; у другій відповідає так, як на це питання відповіли б його друзі, батьки, знайомі (значуща особа); у третій – на це питання відповідає хтось з членів групи.

Обговорення:

- чи повторюється якась риса в усіх трьох колонках, якщо так, то про що це свідчить?
- наскільки добре кожен з учасників знає самого себе (кількість слів у 1-й колонці);
- як сам учасник ставиться до себе (кількісне співвідношення позитивних та негативних епітетів);
- чи співпадає Я-концепція учасника та уявлення інших про нього?
- що входить до складу уявлень інших людей про конкретну особу (можливе обговорення питання відповідальності людини за самопрезентацію).

3.2. «Ідентифікація – який Я?» [11]

Мета: надати учасникам можливість дізнатись щось нове про себе, підтримка саморозкриття та зворотних зв'язків у групі, посилення задоволення від групової активності.

Матеріали: набір карток (по 10-12 штук) на кожного з членів групи, кожна має вміщувати одне слово, написане великими літерами; 4 набори якостей, які характеризують людину. Не зайняті стіни кімнати, де можна розмістити об'яви.

Приклад одного з чотирьох наборів якостей: активний, дорослий, батько/мати, слов'янин, обережний, агресивний, м'який, видатний, жорсткий, естет, значимий в групі, визнаю владу над людьми в групі.

Ведучий обирає і проголошує серію якостей (по 4 в кожній), а учасники обирають одну з 4-ох (порівнюючи себе з іншими членами групи), яка найбільш відображає той стан, в якому дана людина знаходиться зараз. Ці ознаки вивішені на 4-х стінах кімнати. Кожен учасник, обравши рису, пише її на картці і підходить до тієї стіни, на якій вивішена саме вона. За таким принципом група ділиться на підгрупи. Аналізуємо самопочуття кожного з її членів. Даємо можливість змінити обрану рису.

Обговорення:

- як почувається кожен з членів групи?
- відреагування на створений образ себе та образи інших членів «команди»

3.3. «Позитивне Я» [11]

Мета: розуміння себе, формування позитивного образу Я.

Протягом 5 хв. кожен з членів групи розповідає лише про свої переваги (не зупиняючись!). Якщо людина замовкає, їй може допомогти хтось з групи, продовжуючи розповідь про чесноти виступаючого. Якщо зупиняється другий – говоритиме третій оратор. Умова: підтримувати, не давати згаснути розповіді про переваги іншого.

Обговорення:

- що нового ви дізналися про себе (якщо розмову підтримували інші)?
- що ви зрозуміли про самого себе?

3.4. «Собі коханому» [11]

Учасникам пропонується уявити собі тих людей, про яких вони мають піклуватися, за життя і поведінку котрих вони відчувають відповідальність. Перерахуйте їх і спитайте у себе:

«А чи є в цьому списку Я?». Потім ведучий пропонує учасникам перевірити, які почуття в них викликають наступні твердження:

- Я маю право на повагу;
- Я маю право бути щасливим;
- Я маю право на вільний час;
- Я маю право на відпочинок

Обговорення:

- які почуття у вас викликають перелічені вище ідеї?
- чи не виникло у когось з учасників почуття провини?

Слід повернутись до складеного учасниками списку і за необхідності внести туди себе.

4. Відпрацювання навичок самоспостереження (інтроспекції).

Мета: розвиток здатності до спостережницької сензитивності; корекція суб'єктивних викривлень образу «Я» та сприймання інших людей.

4.1. «**Декларація самоцінності**» [9]

Мета: формування позитивного образу «Я», підвищення самооцінки.

Учасники пишуть декларацію самоцінності, спираючись на знання з психології, права, педагогіки. Спільно група оформлює декларацію, працюючи в 3-х підгрупах: мислителі (розробляють зміст); поети (оспівають); художники (малюють). По закінченню роботи, всі підписують декларацію та обговорюють свої почуття.

4.2. «**Психологічний гімн**» [11]

Мета: через посередництво гімну висловитись і зрозуміти себе.

Учасники пишуть гімн групи, який відображає морально-ціннісні орієнтири кожного. Учасники тричі доповнюють наступні незакінчені речення: «Я...»; «Я не...»; «Блаженний той, хто...»; «Нечестивий той, хто...»; «Я обираю...»; «Я не обираю...». Шляхом колективного обговорення відповідей кожного, з'ясовується, що залишити в гімні, що – ні.

Обговорення:

- чому ви обрали саме ці якості, описуючи праведника та нечестивця;
- як співвідноситься власна характеристика з характеристикою праведника.

4.3. «**Ототожнення з об'єктом**» [10]

Мета: робота з проєкціями, дотик до власного внутрішнього світу та внутрішнього світу іншої людини.

Матеріали: стіл в центрі кімнати та набір невеликих різних іграшок.

Учасники стоять по колу, розглядаючи фігурки, потім кожний обирає таку, яка йому найбільш до вподоби. Зайнявши свої місця учасники говорять від імені своєї іграшки, обговорюють актуальні в групі питання, вирішують проблеми, висловлюють свої побажання один одному, говорять про майбутнє.

Обговорення: які можливості дає кожному з учасників ця сесія?

5. Рефлексія

Обговоривши результати вправ, учасники можуть порівняти ті соціальні стереотипи, з якими кожен ототожнює себе, та ті, з якими людину ототожнюють інші. Це може виступати джерелом конфліктів.

6. Прощання.

Заняття 8-9

Тема. **Розвиток спостережливості та соціальної уяви** (4 год.)

Мета: подолання стереотипів та стандартів сприйняття і мислення; розвиток навичок адекватного сприймання зовнішності людини шляхом взаємодії сенсорних каналів.

1. Привітання

2. Розминка. «**Нетрадиційне привітання**» [2]

Мета: отримати сильну емоційну розрядку та приплив позитивних емоцій.

3. Діагностика проблеми

3.1. Гра «**Показуха**» (1-й варіант діагностики проблеми), використовується за вибором ведучого.

Мета: продемонструвати наявність індивідуальних відмінностей в рівні розвитку аудіальної, візуальної та тактильної сензитивності.

Матеріали: набір яскравих малюнків, репродукцій маловідомих картин, які відображають ситуації соціальної взаємодії.

1-й етап. Картина «Мама й донька», частина якої закрита білим папером. Один учасник, який не знає змісту картини, має з'ясувати, що там зображено, ставлячи групі закриті питання. Присутні «відповідають», на них, використовуючи тільки міміку та жести. 2-й етап. Картина «Мандрівники», аналогічне завдання, відповіді вербалізуються. 3-й етап. Картина «Акторська майстерність», присутні «відповідають» на питання у тактильний спосіб («так» – погладжування долоні того, хто вгадує, «ні» – легкий удар по долоні).

Обговорення:

- що було найважчим для того, хто вгадує закриту частину картини?
- що було найважчим для тих, хто відповідає на питання?
- що заважало дати швидко відповідь на питання?

3.2. Інценування казки *“Снігова королева”* (2-й варіант діагностики проблеми), використовується за вибором ведучого.

Можна інценувати будь-яку відому всім учасникам казку. Присутніх ділять на 3 групи, один з учасників виходить за двері (це – глядач).

1-а група створює спектакль за мотивами зазначеної казки в жанрі балету, не супроводжуючи свій виступ жодним словом.

2-а група ту ж саму казку інценує в жанрі опери, не супроводжуючи свій виступ жодними рухами.

3-я група – ту ж казку ставить як трагедію, використовуючи всі можливі засоби передачі інформації.

Глядач, повернувшись з-за дверей має:

1. Переглянути балетну постановку.
2. Прослухати оперу, сидячи спиною до виконавців.

Після цих двох виступів він спробує відповісти на такі питання:

- 1) про який твір йдеться, до якого жанру він відноситься?
- 2) яке емоційне навантаження має цей твір, на що ви спиралися, визначаючись із відповіддю?
- 3) скільки героїв діють у творі, які з них мають позитивні, а які – негативні ролі? Чому ви так вирішили?
- 4) в чому полягає сюжет представленого твору?
- 5) що заважало створити цілісний образ того, що відбувалося на імпровізованій сцені?

Якщо глядачу не вдалося повністю розкрити зміст поставлених питань, слід запропонувати йому перегляд всієї постановки (трагедії), щоб він зміг створити адекватний образ того, що відбувається.

Висновок: якщо людина отримує інформацію, спрямовану лише на один конкретний аналізатор, їй складно впорядкувати і систематизувати її. Тому для виникнення адекватного уявлення про інших необхідно урізноманітнювати досвід, отриманий особою за допомогою всіх сенсорних систем.

4. Відпрацювання навичок підвищення візуальної, аудіальної та тактильної чутливості.

4.1. *Візуальна чутливість*

Мета: розвиток спостережливості, здатності запам'ятовувати ознаки, зафіксовані у зовнішності інших, соціальної уяви

4.1.1. *«Приховане спостереження»* [7]

Кожен з присутніх отримує картку з іменем того учасника тренінгу, за котрим він спостерігатиме, але так, щоб ніхто не здогадувався, за ким саме. По закінченню вправи необхідно вгадати, хто за ким спостерігав і підтвердити свій здогад, показавши характерні для спостерігача жести чи мімічні прояви.

Обговорення: якщо людина вгадала, хто за нею спостерігав, то має розповісти, якою стратегією вона користувалася «вираховуючи» спостерігача.

4.1.2. «Хлопчики-дівчатка» [7]

Один з учасників виходить за двері, решта групи ділиться на дві частини, одна – «хлопчики», інша – «дівчатка», вони мають виконувати якісь характерні хлопцям та дівчатам дії (невербально!). Повернувшись, учасник має вгадати за якими ознаками поділилася група, що роблять її члени.

Обговорення: на які ознаки орієнтувався той, хто відгадував?

4.1.3. «Поміняйтеся місцями» [7]

Учасники групи уважно вивчають розташування один одного в колі. Заплющують очі і за командою ведучого міняються місцями, намагаючись з першого разу потрапити за призначенням.

4.2. Аудіальна чутливість

Мета: розвиток слухової чутливості, розширення уявлення про сигнали, які сприймаються сенсорно, тренування в їх розрізненні й описі.

4.2.1. «Звуки» [7]

Учасники сидять, заплющивши очі, ведучий називає їм певні звуки (різко гальмуючий автомобіль; оркестр, що настроює інструменти; шум морських хвиль; впала і розбилася чашка; гарматні постріли під час салюту).

Обговорення: «Які звуки було уявити легше, які – складніше і чому?», «Які почуття у вас виникали?»

4.2.2. «Уяви звук» [7]

Протягом 5 хв. учасники тренінгу намагаються «прислухатись» до власних внутрішніх станів, уявити їх, з'ясувати, які відчуття вони викликають, а потім розповісти про них якомога детальніше.

4.2.3. «Вгадай віршик» [7]

Один учасник виходить за двері. Решта розповідає хором відомий всім віршик, причому кожен учасник говорить лише одне слово. По команді ведучого всі одночасно скажуть кожен своє слово з вірша. Той, хто повернувся, має вгадати вірш або хоча б сказати, про що в ньому йдеться.

4.3. Тактильна сензитивність

Мета: розвиток тактильної чутливості, здатності впізнавати іншу людину, спираючись лише на цей канал отримання інформації із зовнішнього світу.

4.3.1. «Вгадай по руках» [7]

Один учасник із заплющеними очима сидить в центрі кола, руки на колінах догори долонями. До нього по черзі підходять інші, кладуть свої руки йому на долоні. Той, хто сидить на стільці має вгадати, чий це руки.

4.3.2. «Здивування» [1]

Учасники діляться на пари, один з них заплющує очі й обережно протягом 1,5-2 хв. торкається голови, потилиці, лоба, маківки іншого. Потім досліджує обличчя партнера, його реакція покаже «досліднику», що можна вивчати, а що, ні.

Обговорення:

– хто хоче розповісти, що з ним відбувалося протягом цієї вправи?

– що ви можете розповісти про голову та обличчя партнера?

– чи відчували ви ніяковість? В які саме моменти?

5. Рефлексія.

6. Прощання.

Заняття 13-14

Тема. *Розвиток міжособистісної чутливості* (4 год.)

Мета: оволодіння навичками розрізнення внутрішніх станів людини на основі деталей зовнішності, індивідуальних невербальних проявів.

1. Привітання.

2. Розминка. «*Жахливий секрет*» [2]

Мета: перевірка згуртованості групи, емоційна розрядка

3. Діагностика проблеми. «Подарунок на День народження» [3]

Група ділиться на шістьки. Уявляє, що в кожного з її учасників сьогодні День народження. Частина учасників – іменинники, решта – гості. Гості мають подумати який життєвий досвід має іменинник, що він познав в житті, що найбільше цінує, кого любить, про що мріє? Слід спробувати зрозуміти, що йому зараз дуже потрібно? Що б він хотів отримати? Іменинники мають приймати подарунки без критики – незалежно від того, сподобалися вони чи ні. Але, прислухавшись до себе, іменинник має сказати гостю, наскільки той вгадав з подарунком, чітко аргументуючи свою думку. Якщо іменинник не хоче брати подарунок, він має пояснити гостю, свою відмову.

Обговорення:

– кому з учасників вдалося підібрати такі подарунки, котрі були з радістю прийняті іменинниками?

– якого типу були ці подарунки, за рахунок чого це відбулось?

– яким був найоригінальніші подарунки?

– чи є такі «іменинники», які прийняли всі подарунки. Чи не пояснюється це бажанням не скривдити гостей?

– які подарунки не приймалися і чому? Чи важко було відмовитись від подарунків?

– Чи є такі іменинники, які не прийняли жодного подарунка? Чому?

Висновок: успішність вибору подарунків залежить від ступеню розвитку синтонності, проникливості й спостережливості учасників гри.

4. Відпрацювання навичок підвищення міжособистісної сензитивності.

4.1. «Групова чутливість» [7]

Мета: розвиток здатності до розуміння і прогнозування станів, стосунків та рис людини та групи.

Учасники сидять спинами один до одного, зосереджуються один на одному й намагаються тричі за командою ведучого одночасно подивитись один на одного.

4.2. «Дзеркало» [7]

Мета: розвиток здатності відчувати іншу людину, прогнозувати її дії.

Один з членів пари буде «дзеркалом», інший – «мавпою». «Мавпа» поводить себе перед «дзеркалом» досить вільно: позує, жестикулює. «Дзеркало» повторює якомога точніше всі рухи «мавпи».

Обговорення: «Які труднощі виникали в процесі виконання вправи?», «Наскільки точно вдалося відтворити рухи партнера?».

4.3. «Хобі» [7]

Мета: розвиток здатності відчувати іншу людини.

Ведучий зачитує питання, на які кожен відповідає самостійно: «Хто ваш улюблений поет?», «Який ваш улюблений колір?», «Яку рису ви більше всього цінуєте в людях?», «Яка пора року вам найбільш до вподоби?», «В якій країні світу ви хотіли б відпочити аж тиждень?». Відповіді збираються, зачитуються. Присутні мають вгадати, хто автор.

4.4. «Прогноз» [7]

Мета: розвиток прогностичних можливостей, заснованих на розумінні інших.

Учасники діляться на 3 групи, ведучий протягом 3 хв. ставить запитання, а кожен відповідає сам і прогнозує відповіді двох своїх партнерів.

4.5. «Гра в портрети» [5]

Мета: розвиток психологічної проникливості – доволі адекватного сприймання деталей зовнішності інших та здатності на їх основі описувати сутність конкретної людини.

Присутнім надається 5-6 портретів. Кожен з учасників має на основі деталей зовнішності зображених осіб визначитись з їхніми психологічними характеристиками.

Можливий такий варіант: учасникам надається лише один портрет і 5-6 вже написаних психологічних характеристик. Вони мають обрати ту, яка найточніше відповідає портрету.

4.6. «Спостерегачі» [7]

Мета: тренування спостережливості, можливість уточнення своїх уявлень про інших.

Група ділиться на тріади, кожній трійці ведучий роздає 3 (6, 9 чи 12) картки, на яких написано ім'я одного з учасників, а також одне з трьох слів: жестикуляція, міміка чи пантоміміка. Ті, хто отримав картки можуть поміркувати про жести, міміку чи пантоміміку людини, ім'я якої написано на їхній картці. Потім всі троє одночасно демонструють це без слів, решта – вгадує, кому належать ці жести, вираз обличчя чи поза. Якщо кілька учасників правильно вгадують «власника» міміки, пантоміміки чи жестів, вони коментують свої відповіді.

Обговорення:

– що з побаченого було для вас визначаючим?

– чи були у вас інші варіанти відповіді?

– якщо були, що змусило вас змінити думку?

Пізніше до обговорення залучають і «власника» пантомімічних проявів:

– чи впізнали ви себе?

– що продемонстрували найбільш вдало, а що – найменш вдало?

5. Рефлексія.

6. Прощання.

Висновок. сенситивний тренінг, спрямований на розвиток соціально-інтелектуального потенціалу майбутніх психологів та соціальних працівників, фрагмент якого представлений вище, є оптимальною організаційно-дидактичною формою професійної підготовки студентів старших курсів

Література

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2004. – 271с.
2. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика, упражнения, игры. – СПб.: Социально-психологический центр, 1996. – 384 с.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – М.: Издательство «Ось-89», 2001. – 224 с.
4. Емельянов Ю.Н. Обучение общению в учебно-тренировочной группе // Психологический журнал. – 1987. – Том 8. – № 2. – С. 81-87.
5. Корсунский Е.А. «Игра в портреты» как средство диагностики и развития психологической проницательности школьников и учителей // Вопросы психологии. – 1985. – № 3. – С. 144-149.
6. Ляховець Л.О. Тренінг сензитивності як засіб розвитку соціально-інтелектуального потенціалу студентів-психологів / Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія / За ред. С.Д. Максименка, М.В. Папучі. – Київ-Ніжин: Видавництво НДУ; ДС «Міланік», 2007. – Том 10. – Вип. 1. – Част. 2. – С. 24-28.
7. Психогимнастика в тренінге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: «Речь», Институт Тренинга, 2001. – 256 с.
8. Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения: Учебное пособие / авт.-сост. Т.Л. Бука, М.Л. Митрофанова. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. – 128 с.
9. Сатир В. Как строить себя и свою семью: Пер. с англ. – М.: Педагогика-пресс, 1992. – 192 с.
10. Сидоренко Е. Тренінг комунікативної компетентності в деловом взаимодействии. – СПб.: Речь, 2006. – 208 с.
11. Тренінг професійної ідентичності: Руководство для преподавателей вузов и практикующих психологов / Автор-составитель Л.Б. Шнейдер. – М.: Изд-во Московского психосоциального института, 2004. – 208 с.