

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВЗГЛЯДЫ НА ПРОБЛЕМУ РАЗВИТИЯ СЕНСИТИВНОСТИ У ПОДРОСТКОВ ПОСРЕДСТВОМ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

Журба Е. С., Шабанова Т. Л.

В статье анализируются теоретические подходы к определению понятия «сенситивность», ее структуре и видам. Обсуждается проблема неоднозначности понимания авторами термина «тренинг сенситивности». В литературе описано многообразие форм групповой работы, обозначаемых этим понятием. Описываются результаты научных дискуссий по вопросу о том, насколько участие людей в тренинговых группах может способствовать развитию межличностной чувствительности. По мнению многих исследователей, развивающее влияние тренинговой группы на сенситивность зависит от того, какие у нее цели. В связи с этим сделан обзор подходов к определению целей тренинга межличностной чувствительности. При этом отмечается, что имеющиеся в литературе программы тренингов сенситивности ориентированы на взрослых людей, направлены на обучение персонала организаций и развивают межличностную чувствительность как один из профессиональных навыков. В связи с этим возникает необходимость разработки специальных тренинговых программ для подростков с целью предупреждения возможных рисков общения и негативных проявлений симптомов подросткового кризиса. Представлена авторская концепция тренинга развития сенситивности для подростков, реализующая два вида целей: обучение подростков наблюдательской сензитивности и развитие способности понимания состояний, свойств, качеств и отношений людей в актуальных ситуациях общения с родителями, учителями, одноклассниками.

Ключевые слова: сенситивность, социально-психологический тренинг, наблюдательская сензитивность, вербальные, невербальные, пространственно-временные проявления человека и группы, подростковый возраст, эмоционально-личностное развитие.

THEORETICAL VIEWS ON THE PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF SENSITIVITY IN ADOLESCENTS THROUGH SOCIAL-PSYCHOLOGICAL TRAINING

Zhurba E.S., Shabanova T.L.

The article analyzes the theoretical approaches to the definition of "sensitiveness" of the concept, structure and species. The problem of the ambiguity of understanding the authors term "sensitivity training". In the literature, the variety of forms of group work referred to this concept. It describes the results of research on the subject of discussions of how people participate in the training groups can contribute to the development of interpersonal sensitivity. According to many researchers, the developmental impact of the training on the sensitivity of the group depends on what her goals. In this regard, an overview of approaches to the definition of interpersonal sensitivity training purposes. It is noted that in the literature of sensitivity training programs targeted at adults, aimed at training organizations and personnel develop interpersonal sensitivity as one of professional skills. In this connection there is need to develop special training programs for adolescents in order to prevent possible risks of communication and the negative symptoms of adolescent crisis. Author's concept of sensitivity training for adolescents, which implements two types of objectives: training the sensitive observation of teenagers and development of the ability of understanding states, properties, qualities and attitudes of people in actual situations of communication with parents, teachers, classmates.

Key words: sensitivity, socio-psychological training, supervisory senzitivnost, verbal, non-verbal, spatial and temporal manifestation of the person and the group, adolescence, emotional and personal development

Недостатки эмоционально-личностного развития подростков часто обсуждаются исследователями и теми, кто непосредственно общается с ними, – учителями и родителями. Отмечается, что эмоционально-личностная незрелость молодых людей проявляется, либо в чрезмерном эгоцентризме, эмоциональной нечувствительности к происходящим вокруг

событиям и чувствам окружающих людей, либо – в повышенной критичности, нетерпимости, бурных и неконструктивных эмоциях, приводящих к конфликтам, в ответ на реальные жизненные ситуации и решение задач в условиях совместной деятельности [7, 9]. В связи с этим развитие сенситивной способности к восприятию окружающего мира, других людей, самого себя является актуальной задачей организации психологического сопровождения процесса взросления подростка и целенаправленной работы с ним.

Термин «сенситивность» понимается авторами как способность предсказывать чувства и поведение другого человека, как способность воспринимать, понимать, запоминать и структурировать социально-психологические характеристики других людей или группы и на основании этого прогнозировать их поведение и деятельность [2]. Исследователи отмечают, что развитие сенситивности во многом определяет возможности человека в установлении и поддержании контактов в общении, прогнозировании поведения других людей, конструктивном взаимодействии [4].

Существуют разные подходы к описанию структуры сенситивности. Одни авторы рассматривают ее как целостное, общее свойство. Другие описывают эту способность как многокомпонентную структуру. Например, американский психолог Г.Смит выделяет четыре вида сенситивности: *наблюдательская сенситивность* (способность наблюдать, т. е. видеть и слышать другого человека и запоминать при этом, как он выглядел и что говорил); *теоретическая сенситивность* (способность применять различные теории для интерпретации и прогнозирования поведения, чувств и мыслей других людей); *номотетическая сенситивность* (способность понимать типичного представителя той или иной социальной группы и использовать это понимание для прогнозирования поведения людей, принадлежащих к данной группе); *идеографическая сенситивность* (способность понимать своеобразие каждого человека) [10].

Г.В. Олпорт описал восемь личностных качеств, необходимых для того, чтобы хорошо разбираться в людях: 1) опыт и личностная зрелость; 2) сходство; 3) общий интеллект, 4) глубокое понимание себя, 5) сложность внутреннего мира, разностороннее развитие, 6) отстраненность, интроверсия, 7) эстетические склонности, 8) социальный интеллект [8].

Близким по содержанию понятию сенситивности является используемое В.А. Лабунской понятие социально-перцептивной способности, под которой понимается способность, формирующаяся в общении и обеспечивающая возможность адекватного отражения психических состояний человека, его свойств и качеств, способность предвидеть свое воздействие на этого человека. По мнению автора, эта способность представляет собой сложную систему, ансамбль способностей: *опорных* (способность адекватно понимать

свойства и качества личности, оценивать отношения других людей) и *функциональных* (умение прогнозировать поведение другого человека, предвидеть свое воздействие на этого человека) [3].

Осуществляется разработка специальных технологий обучения сенситивности в условиях социально-психологического тренинга. Понятие «тренинг сенситивности» используется очень широко и неоднозначно. В литературе описано многообразие форм групповой работы, обозначаемых этим понятием. Сенситивный тренинг (или тренинг межличностной чувствительности) в практике зарубежной социальной психологии сформировался к концу 50-х гг. XX в. Корни тренинга сенситивности лежат в практике Т-групп. Некоторые авторы рассматривают тренинг сенситивности как разновидность тренинговых групп, имеющую своей целью общее развитие индивида посредством выявления жизненных ценностей человека и усиления чувства самоидентичности [6]. Другие относят к тренингу сенситивности так называемые группы организационного развития, отмечая при этом, что группы могут различаться в зависимости от того, что является целью работы и находится в центре внимания – организационные структуры или индивидуальное развитие. В качестве основной задачи тренинга сенситивности большинство авторов рассматривают совершенствование способности человека понимать других людей.

В литературе дискутируется вопрос о том, насколько участие людей в тренинговых группах способствует развитию межличностной чувствительности. Известный гуманистический психолог К.Роджерс, один из основоположников метода «групп встреч» и Т-групп или групп тренинга человеческих возможностей, положительно отвечал на этот вопрос. Он считал, что основным фактором развития межличностной чувствительности участников Т-группы является отсутствие структуры, четкой организации работы и вынужденной в связи с этим самостоятельности участников и необходимости самим организовывать взаимоотношения внутри группы и разрабатывать процесс коммуникативной деятельности. В связи с этим в результате самостоятельного поиска, проб и ошибок участники развивают межличностную чувствительность через восприятие самого себя, осознание групповых процессов и умения конструктивно включаться в деятельность группы. Г.Смит наоборот доказал, опираясь на результаты четырех проведенных исследований и данные объективных измерений, что участие в тренинге не влияет на способность точно предсказывать поведение других. Хотя субъективно участники воспринимали свой опыт работы в тренинговых группах как очень развивающий.

Исследователи пришли к выводу, что развивающее влияние тренинговой группы на сенситивность зависит от того, какие у нее цели. Так, например, Л.А. Петровская, анализируя зарубежные исследования, указывает, что обычно выделяют два уровня целей

социально-психологического тренинга сенситивности: *непосредственные* и *метацели*, или цели более высокого уровня. К последним относятся: 1) формирование у индивида духа исследования, готовности экспериментировать со своей ролью; 2) развитие аутентичности в межличностных отношениях; 3) расширение межличностного сознания (т. е. знания о других людях); 4) выработка способности вести себя с окружающими в сотрудничающей, а не авторитарной манере, и пр. К непосредственным целям относятся: рост самосознания участников, связанный с получением сведений о том, как другие воспринимают поведение каждого; обострение чувствительности к групповому процессу, поведению других, связанное, прежде всего, с восприятием более полного ряда коммуникативных стимулов, получаемых от других (обычно, формулируя эту цель, используют понятие эмпатии): понимание условий, которые затрудняют или облегчают функционирование группы; развитие диагностических умений в межличностной сфере; развитие умений успешно вмешиваться во внутригрупповые и межгрупповые ситуации; обучение тому, как учиться [5]. Ю.Н. Емельянов выделяет следующие цели тренинга сенситивности: 1) повышение уровня самопонимания и понимания других; 2) чувственное понимание групповых процессов, познание локальной структуры; 3) развитие ряда поведенческих навыков [1]. Иногда в качестве основной цели выделяют обучение и тренинг возможностей, усиливающих социальную компетенцию. Макшанов С.И., Хрящева Н.Ю., Сидоренко Е.В., разделяя мнение большинства зарубежных авторов о том, основная цель сенситивного тренинга заключается в развитии и совершенствовании способности человека понимать других людей, формулируют его основные цели: 1) развитие психологической наблюдательности как способности фиксировать и запоминать всю совокупность сигналов, получаемых от другого человека или группы; 2) осознание и преодоление ограничений стереотипов социального восприятия и понимания; 3) формирование и развитие способности прогнозировать поведение других людей [4; с.10].

Таким образом, цели тренинга сенситивности в литературе в общем виде определены как формирование чувствительности к групповым процессам, к собственной личности и другим людям.

Имеющиеся в литературе программы тренингов сенситивности в основном направлены на обучение взрослых, персонала организаций и развивают профессиональные навыки: эффективное взаимодействие, принятие решений, разрешение проблемных рабочих ситуаций.

Поэтому нашей задачей являлась разработка специального тренинга сензитивности для подростков с учетом возраста и реалий современной жизни. Целью тренинга являлось развитие межличностной чувствительности: умение оценивать отношения, психологические

проблемы и причины конфликтов со сверстниками, учителями, родителями, а также углубленное понимание собственной личности, установок, потребностей и мотивов, позиций в отношениях с окружающими. На наш взгляд, развитие этих качеств является необходимым условием для предупреждения негативных проявлений подросткового кризиса.

Задания и упражнения были направлены на обучение подростков как наблюдательской сензитивности, так и развитие способности понимания состояний, свойств, качеств и отношений людей. Наблюдательская сензитивность формируется через фиксирование и запоминание вербальных, невербальных, пространственно-временных проявлений человека и группы в актуальных для подростков ситуациях межличностного общения с родителями, учителями, одноклассниками. Серия упражнений направлена на развитие того или иного сенсорного канала: зрения, слуха, тактильной чувствительности и т.д. Для развития способности понимания состояний, свойств, качеств и отношений людей подростки тренируются в умении слушать и понимать друг друга, доверять себе, адекватно выражать свои чувства и желания. В ходе тренинга подростки обучались одновременной работе с двумя сферами мышления, логической и образной, что способствовало развитию качеств творческой личности: открытости новым впечатлениям, приобретению способности быстро реагировать на изменения ситуации, активировать интуицию, принимать креативные решения.

Также подростки развивали уверенность в себе, умение полагаться на свои силы, ориентироваться на свободное общение и самовыражение, без барьеров и страхов. Участники тренинга изучали себя, собственные возможности. Эти возможности присущи человеку, но, как правило, не осознаются. Будучи осознанными, они могут быть раскрыты в полном объеме и становятся мощным инструментом познания собственного «Я» и окружающего мира.

Анализ результатов проведенной работы на основе опроса мнений участников показал, что подростки почувствовали у себя улучшение памяти и концентрации внимания, проявления качеств творческой личности и креативного мышления, у них повысились учебные достижения, снизился стресс и напряжение в общении с окружающими.

Литература

1. Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. – Л., 1985
2. Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия. – С.-Пб.: Питер, 2000.
3. Лабунская В.А. О структуре социально-перцептивной способности личности // Вопросы психологии межличностного познания и общения. – Краснодар, 1983. С.63-71

4. Макшанов С.И., Хрящева Н.Ю., Сидоренко Е.В. Психогимнастика в тренинге. Часть II., – С.Пб, 1993– 90 с.
5. Петровская Л.А. Общение, компетентность, тренинг. Избранные труды. – М.: Смысл», 2007 – 387 с.
6. Рудестам К. Групповая психотерапия. – М.: Прогресс, 1990
7. Тарабакина Л.В. Эмоциональное развитие подростков. Учебное пособие для студентов педагогических вузов. – М.: Прометей. МПГУ, 2011 – 208 с.
8. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения, исследования и применение). – СПбю Питер Пресс, 1997. – 608 с.
9. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности. Учебное пособие. – Саратов, 2014. – 131 с.
10. Smith H.C. Sensitivity Training: The Scientific Understanding of Individuals. – New York, 1973

Журба Евгения Сергеевна, магистрант факультета психологии и педагогики ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К.Минина», e-mail: philosophie@yandex.ru

Шабанова Татьяна Леонидовна, кандидат психологических наук, доцент кафедры классической и практической психологии факультета психологии и педагогики ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К.Минина», e-mail: shabanovatl@yandex.ru