

УДК 159.9:364-785.22

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-8>

РОЛЬ ТРЕНІНГУ СЕНСИТИВНОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ СІМЕЙНОГО ПСИХОЛОГА

Каліщук Світлана Миколаївна,

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології особистості та соціальних практик
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка
ORCID ID: 0000-0002-1749-7856
Scopus-Author ID: 57221396973

Столярчук Олеся Анатоліївна,

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології особистості та соціальних практик
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка
ORCID ID: 0000-0003-4252-2352

У статті обґрунтовуються методологічні засади та технологія тренінгу сенситивності як концептуального практичного методу усвідомлення та розвитку міжособистісної чутливості. Окреслюється зміст сенситивності як професійної здібності, що зумовлює ефективну діяльність сімейного психолога. Розкривається специфіка консультативної і психотерапевтичної роботи сімейних психологів щодо подвійної зумовленості консультативного інформаційно-емоційного простору. Визначається інтегральна компетентність сімейного психолога, яка зумовлюється одночасним розглядом багатоваріативних образів функціонування сімейної системи, а саме: сприйняття і врахування суб'єктивно представлених клієнтами різних переживань, ставлень, поглядів, уявлень і позицій членів родини. Наводяться засоби запобігання та подолання нормативної невпевненості майбутнього сімейного психолога на етапі навчання. Представлено феноменологію психологічного консультативного простору як динамічної системи. Розкривається операційний аспект професійної підготовки сімейного психолога, який передбачає розвиток здібностей встановлення контакту, усвідомлення враження і об'єктивації знання через уточнення запиту. Надано визначення і обґрунтовано роль сенситивності у професійній діяльності сімейного психолога. Охарактеризована багатокomпонентна теорія сенситивності Г. Сміта. Окреслено ключові ракурси розвитку соціальної чутливості у спосіб формування спостережницької сенситивності, теоретичної сенситивності, ідеографічної та номотетичної сенситивності. Окреслено методологічні засади: принципи, мета, завдання, розкрито внутрішню та зовнішню логіку тренінг-програми, її результат. Запропонована організаційно-методична схема тренінг-програми «Соціально-психологічний тренінг сенситивності». Наведено погодинний методичний план тренінг-програми. Описано змістовні блоки і теми тренінг-програми «Соціально-психологічний тренінг сенситивності».

Ключові слова: освітній простір, сімейні психологи, тренінгова програма, сенситивність, психотехнічна складова.

Kalishchuk Svitlana, Stoliarchuk Olesia. The role of sensitivity training in the professional training of family psychologists

The article substantiates the methodological foundations and technology of sensitivity training as a conceptual practical method of realizing and developing interpersonal sensitivity. The content of sensitivity as a professional ability that determines the effective work of a family psychologist is outlined. The specifics of the counseling and psychotherapeutic work of family psychologists in relation to the double conditionality of the counseling information and emotional space are revealed. The integral competence of a family psychologist is defined, which is determined by the simultaneous consideration of multivariate images of the functioning of the family system, namely: perception and consideration of various experiences, attitudes, views, perceptions and positions of family members subjectively presented by clients. The means of preventing and overcoming the normative uncertainty of the future family

psychologist at the stage of training are presented. The phenomenology of psychological counseling space as a dynamic system is presented. The operational aspect of the professional training of a family psychologist is revealed, which involves the development of the ability to establish contact, realize the impression and objectify knowledge through clarification of the request. The role of sensitivity in the professional activity of a family psychologist is defined and substantiated. G. Smith's multicomponent theory of sensitivity is characterized. The key aspects of the development of social sensitivity in the form of observational sensitivity, theoretical sensitivity, ideographic and nomothetic sensitivity are outlined. The methodological foundations are outlined: principles, purpose, tasks, internal and external logic of the training program, its result are revealed. The organizational and methodological scheme of the training program "Social and Psychological Sensitivity Training" is proposed. The hourly methodical plan of the training program is presented. The content blocks and topics of the training program "Socio-psychological training of sensitivity" are described.

Key words: educational space, family psychologists, training program, sensitivity, psychotechnical component.

Вступ

Освітньо-професійний простір як сукупність соціальних і предметно-логічних факторів є найважливішою умовою розвитку цінностей, смислів і змістів професійної діяльності майбутніх фахівців. Саме в освітньому середовищі відбувається формування мотиваційних, когнітивних і операційних установок здобувачів, необхідних для здійснення ними професійної діяльності [2]. Специфікою консультативної і психотерапевтичної роботи сімейних психологів є подвійна зумовленість консультативного інформаційно-емоційного простору. Зокрема, один його прошарок представлено характером репрезентації події членами родини. Інший – формою репрезентації сприйнятого запиту і власного професійного досвіду у свідомості психолога. Відтак інтегральна компетентність сімейного психолога полягає у можливості витримати та скерувати ентропію, що зумовлюється одночасним розглядом багатоваріативних образів функціонування сімейної системи, а саме: сприйняття і врахування суб'єктивно представлених клієнтами різних переживань, ставлень, поглядів, уявлень і позицій членів родини. Водночас, сімейний психолог здійснює пошук «персоналізованих» зон втручання з метою емоційної й ментальної переорієнтації клієнтів та знаходження усвідомлених і узгоджених між членами родини способів вирішення сімейних утруднень.

Саме тому сімейний психолог на етапі формування власної експліцитної та імпліцитної моделі практичної діяльності у період професійної підготовки нерідко перебуває у невизначеному становищі та фрустрованому стані. Якими можуть бути засоби запобігання та подолання означеної нормативної невпевненості майбутнього сімейного психолога на етапі навчання? В першу чергу, це активне групове навчання у формі тренінгової роботи, яке є першочерговою умовою розвитку соціально-перцептивних властивостей особистості через подвійну спрямованість рефлексії, а саме: необхідність об'єктивувати методи (техніки), що формують навички роботи із членами родини та необхідність самопізнання через співвіднесення «Я зі світом», своїх обмежень та актуальних зон розвитку.

Мета статті полягає в обґрунтуванні та описі методологічних засад та технології тренінгу сенситивності як концептуального практичного методу усвідомлення та розвитку міжособистісної чутливості.

Матеріали та метод

Технологічне функціонування майбутнього сімейного психолога є результатом практичного оволодіння та прикладного удосконалення і збагачення практичних методів роботи із сім'єю. Опанування майбутніми фахівцями методами роботи із сімейними запитами детермінується, в першу чергу, усвідомленням ними власних можливостей і обмежень вибудовувати психологічний простір консультування або терапії як унікального місця особистісних змін клієнта (клієнтів). Психологічний простір є утвореною і змістово наповненою психологом динамічною системою, в якій відбувається зустріч – приближення і «наштовхування» на сутність клієнта, із його базовими емоційними налаштуваннями, захистами, неефективними

копінгами та патернами тощо. Саме тому у професійній підготовці сімейного психолога актуалізується операційний аспект, який передбачає розвиток здібностей:

- 1) встановлення довірчих стосунків і перебування психолога у позиції «відкритості»;
- 2) переживання «враження» у сприйнятті клієнта (клієнтів), його рефлексія і усвідомлення;
- 3) складання «знання» через збирання фактів про клієнтський запит, знаходження екологічних і ефективних засобів мобілізації ресурсів та умов самоусвідомлення, а також, пошук модусів актуалізації «мети» (результату консультативної сесії).

Розвиток означених здібностей визначається, в першу чергу, сенситивністю майбутнього психолога як інтегральної властивості та загальної здатності розрізняти, сприймати та прогнозувати почуття, думки і поведінку іншої людини. Згідно із С. Д. Максименком, сенситивність є мірою чутливості до явищ дійсності, що стосуються особистості [3]. Це означає, що сенситивність детермінує формування суб'єктивного відношення (відгуку) та переживання чи не переживання у зв'язку з ним психічної депривації. Відтак, сенситивність є однією із базових складових, що впливає на розвиток соціальної перцепції, соціальної пам'яті та соціального мислення. Саме тому можна розглядати сенситивність як необхідну умову для розвитку чутливості до психічних станів інших, їх намірів, цінностей та цілей, а також, здатності вибудовувати «картину світу» іншої людини.

Питання розвитку сенситивності («Що тренувати?») вперше було підняте Г. Смітом [4]. У запропонованій автором багатокомпонентній теорії сенситивності окреслено ключові ракурси розвитку соціальної чутливості, а саме:

- 1) спостережницька сенситивність як здатність спостерігати – бачити і чути іншу людину і в той же час запам'ятовувати, як вона виглядала і що говорила. Спостереженню підлягають вербальні і невербальні акти, сприйняті зором і слухом, які проходять через призму свідомості, що має інтенцію вносити корективи у суб'єктивну репрезентацію отриманої інформації. У результаті установки особистості, стереотипи і досвід призводять до суб'єктивних спотворень, в силу того, що бажання, припущення, звичні способи сприйняття концентрують увагу на обмежених фрагментах поведінки інших людей;
- 2) теоретична сенситивність – здатність добирати різні теоретичні концепції особистості та застосовувати їх до складання висновків щодо «власного враження про людину» з метою більш точного тлумачення і прогнозування її почуттів, думок і вчинків. Наприклад, використання тлумачень понять «кохання», «не прийняття», «залежні стосунки» тощо. Теоретична чутливість без розвинутого і базового спостереження, без фіксування проявів людини, призведе до помилок «не бачення» і упередженого сприйняття;
- 3) номотетична сенситивність як здатність розуміти «типового» представника певної соціальної групи, спираючись на обсяг знань і досвід спілкування з такою групою;
- 4) ідеографічна сенситивність – здатність розуміти унікальність кожної людини, яка залежить від тривалості спостереження і актуальної форми обходження та зв'язку з нею у різних за змістом соціальних контекстах.

Тренування окреслених здатностей у ході професійної підготовки сімейних психологів означає таку організацію навчальної діяльності, яка спрямовується на вирішення двох ключових завдань. Перше полягає у отриманні знань та формуванні вмінь щодо будови консультативного простору із своєчасним врахуванням множинності контекстів, що складають сімейну систему (рис. 1).

Сімейному психологу потрібно враховувати поперемінне співвідношення «Фігура-Причина-Наслідок» та знаходити відповіді на питання: «Чи сприймаються, інтегруються, усвідомлюються, враховуються означені чинники у нормативному функціонуванні сім'ї?», «Що потребує особливої уваги, звертання, аналізу, корекції?», «Що можна винести на обговорення на певній сесії?». Друге завдання стосується поглиблення суб'єктності здобувачів

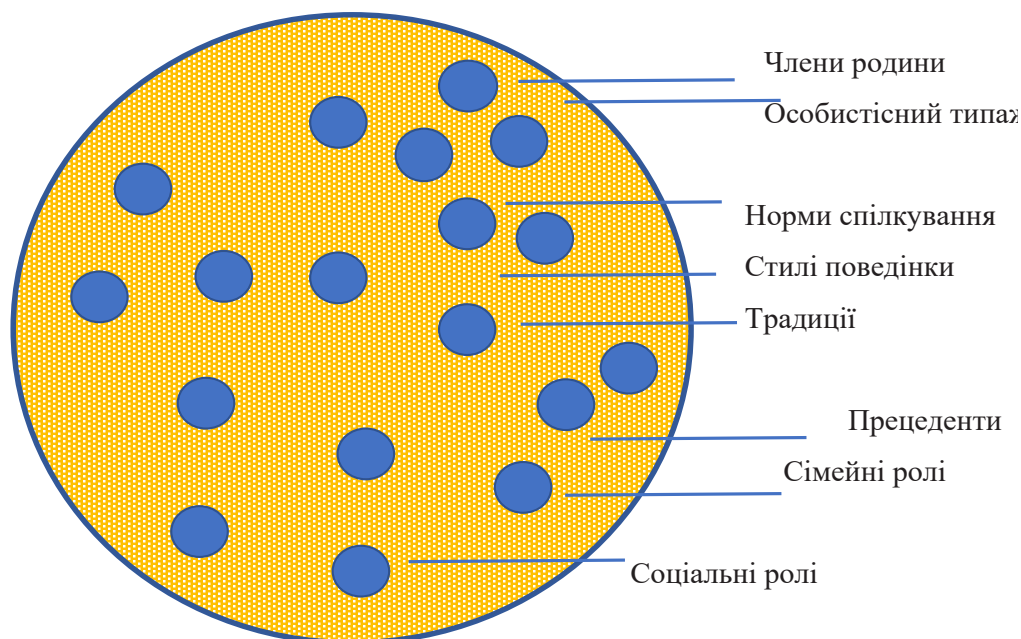


Рис. 1. Контексти родинної системи

через рефлексію власної сенситивності, зокрема, здатності відрізнити та диференціювати сприйняте від думок і переживань щодо сприйнятого.

Результати

Відтак, тренінг-програма «Соціально-психологічний тренінг сенситивності» є спеціально упорядкованою системою методів, орієнтованих на різні рівні складності (понятійний, репродуктивний, алгоритмічно-дійовий, дослідницький). Тренінг-програма є навчально-зумовленим інцидентом, а саме – «практичною навчальною лабораторією» розвитку мотиваційної, когнітивної та операційної установок особистості майбутніх сімейних психологів, що забезпечується такими методологічними засадами:

- 1) ґрунтування на психологічній концепції транстеоретичного екзистенційно-системного підходу і принципах активності, творчості, об'єктивації, психологічної безпеки та психологічної підтримки [1];
- 2) наявність змістовної мети, спрямування на розвиток сенситивності, соціальної та особистісної перцепції, соціального інтелекту;
- 3) психотехнологічна складова, що визначається керованою послідовністю дій і доцільними техніками;
- 4) активні методи навчання: рольові ігри, кейс-методи, поведінкова репетиція, психотехнічні вправи, командна дія, робота у діадах та тріадах, індивідуальна робота над завданням, тренажери;
- 5) предметна доречність розвитку сенситивності.

Мета тренінг-програми «Соціально-психологічний тренінг сенситивності» полягає у розвитку сенситивності, зокрема емоційної чутливості та упредметненого спостереження за особистісною та сімейною динамікою клієнтів.

Загальна мета конкретизується у таких завданнях:

1. Розкриття та наповнення суб'єктивним змістом понять «спостережницька сенситивність», «теоретична сенситивність», «номотетична сенситивність», «ідеографічна сенситивність».
2. Розвиток психологічної спостережливості як здатності фіксувати й запам'ятовувати всю сукупність сигналів від іншої людини або від групи, яка включає спостережницьку сенситив-

ність, розуміння та прогнозування станів іншої людини, розуміння властивостей та якостей іншої людини, розуміння міжособистісних ставлень та міжособистісних тригерів.

3. Усвідомлення й подолання обмежень, що накладаються стереотипними фрагментами попереднього досвіду у процесі сприймання іншого.

4. Формування й розвиток здатності прогнозувати поведінку іншого, передбачити наслідки взаємодії з ним.

5. Дослідження і актуалізація особистісних ресурсів.

6. Визначення і осмислення базових ціннісних орієнтирів професійної діяльності сімейного психолога: міжособистісної сенситивності, толерантності й складання особистісного ставлення до екзистенціальних даностей та етичних норм професії.

Зовнішня логіка тренінг-програми «Соціально-психологічний тренінг сенситивності» полягає у допомозі учасникам систематизувати отримані раніше знання щодо активних методів навчання та сенситивності з точки зору ціннісно-значеннєвого аспекту психологічної діяльності, розвинути суб'єктивно-особистісний аспект професійного становлення особистості, а саме, аспект професійних змістів здійснення майбутньої професійної діяльності.

Організаційно-методична схема тренінг-програми «Соціально-психологічний тренінг сенситивності» зображена на рис. 2.

Результатом тренінг-програми є формування системи знань і вмінь розвитку соціальної і психологічної компетентності та міжособистісної чутливості, що сприяє кращому розумінню і взаємодії з іншими людьми у різних соціальних ситуаціях, зокрема поглиблення загально-

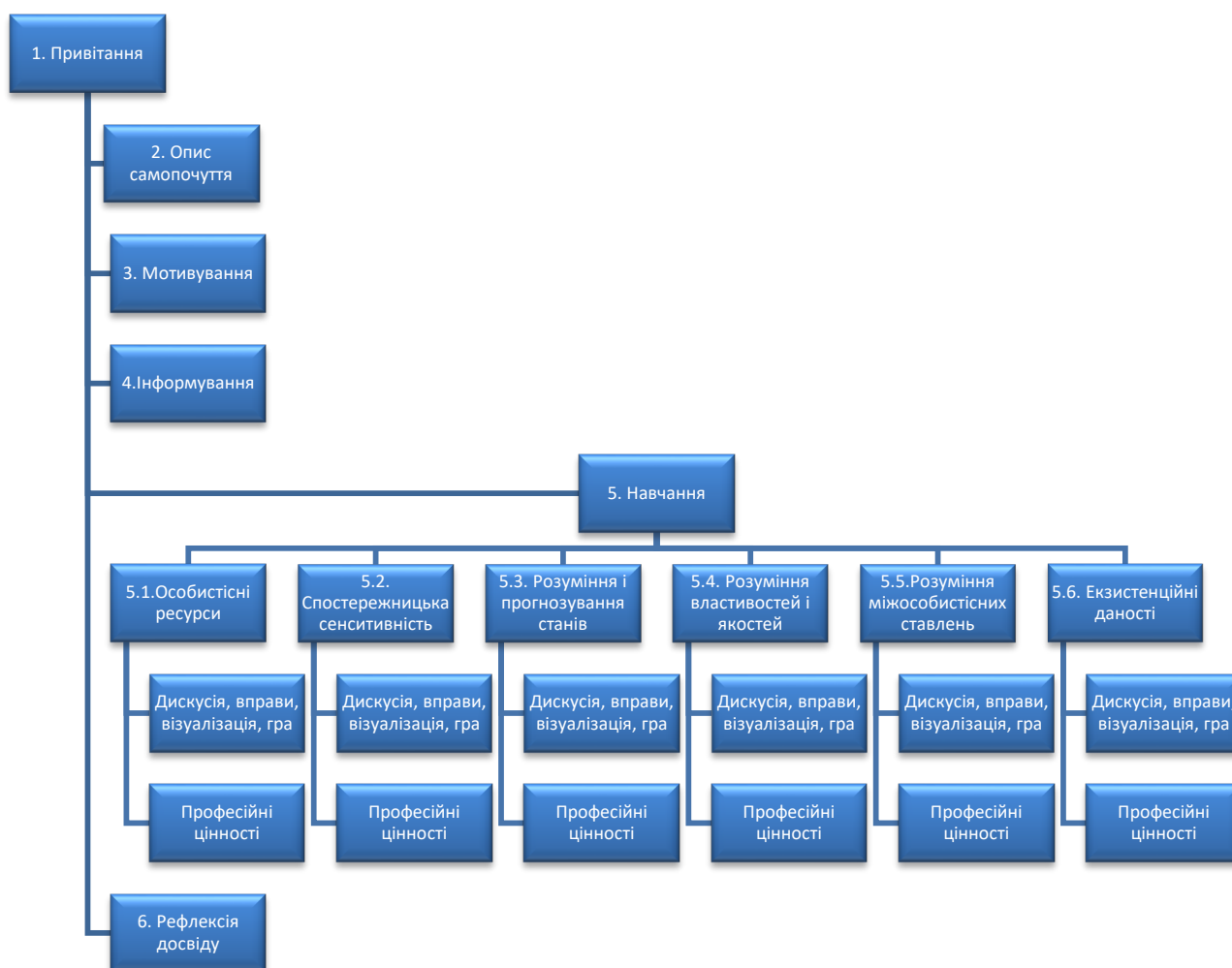


Рис. 2. Основні блоки тренінг-програми «Соціально-психологічний тренінг сенситивності»



культурної компетентності у взаємодії психолог-клієнти. Для реалізації цієї внутрішньої логіки тренінг-програми вирішувались два головних завдання:

1) актуалізація і розвиток рефлексії, кращого розуміння запиту клієнтів, їх намірів, їх неможливості, а разом з тим і себе, своїх можливостей, своєї особистісної історії та своїх тригерів і проблемних зон;

2) сполучення та перехід на кожному занятті від вправ особистісної спрямованості до роботи з професійно-ціннісними аспектами майбутніх фахівців.

У табл. 1 наведено методичний план тренінг-програми «Соціально-психологічний тренінг сенситивності».

Таблиця 1

Методичний план тренінг-програми «Соціально-психологічний тренінг сенситивності»

№ Основні етапи тренінг-програми	Форми роботи на одному занятті (240 хв.)						Загальна тривалість (6 занять)
	Притча	Міні-лекція	Міні-дискусія	Вправа	Візуалізація	Рольова гра	
Привітання	-	-	-	10	-	-	60 хв.
Опитування самопочуття	-	-	5	-	-	-	30 хв.
Мотивування	5	-	-	-	-	-	30 хв.
Інформування	-	20	-	-	-	-	120 хв.
Навчання	-	-	50	50	30	50	1080 хв.
Рефлексія досвіду	-	-	20	-	-	-	120 хв.
Всього							1440 хв. (24 год.)

Загальна тривалість тренінг-програми «Соціально-психологічний тренінг сенситивності» складає 24 години, 6 занять по 4 години.

Психотехнічний підхід дає змогу здійснити змістовий опис тренінг-програми «Соціально-психологічний тренінг сенситивності» за єдиною схемою: мотивування (притчі, метафори, міні-дискусії); інформування (міні-лекції); самодіagnostика; навчання, як оволодіння і демонстрація (показ можливостей, міні-дискусії, індивідуальні вправи); практичне застосування теорії (імітація правильних дій, вправи-тренажери, робота у діадах та тріадах); закріплення (творчі завдання, індивідуальні вправи, відпрацювання вмінь, рольова гра як цілісна дія); перевірку засвоєння (рефлексія роботи). Основними блоками тренінгової програми для здобувачів-сімейних психологів є (табл. 2).

Таблиця 2

Змістовні блоки і теми тренінг-програми «Соціально-психологічний тренінг сенситивності»

Змістовні блоки	Теми
Методологія базового соціально-психологічного тренінгу	Активні методи навчання Узагальнена схема і етапи тренінгової роботи Психологічні сигнали встановлення/втрати контакту. Концепція активного слухання
Тренінг сенситивності як практична навчальна лабораторія	1. Види сенситивності і розвиток спостережницької сенситивності 2. Невербальний, вербальний, просторовий компоненти спостережницької сенситивності. 3. Розвиток взаємодії сенсорних каналів
Розвиток здатності розуміння та прогнозування стану інших людей	Когнітивні і регулятивні емоційні стани Емпатія і вербалізація станів іншого Невербальні засоби виразу смислу
Розвиток здатності розуміння властивостей і якостей інших людей	Вербалізація якостей іншого Розвиток здатності формувати «Я-образ» Рівні функціонування у ситуації спілкування
Розвиток здатності розуміння міжособистісних стосунків	Розвиток відчуття Іншого на підсвідомому рівні Розвиток синтонності тональності Іншого

Вісь операційних технік тренінг-програми «Соціально-психологічний тренінг сенситивності» представлено методами, які здійснюють загальний доступ до навчально-розвивальної проблеми кожного заняття, оформлюють цілісний процес активного групового навчання та виступають засобом сприйняття, опрацювання досвіду та аналізу проблеми в процесі тренінг-програми.

Висновки

Специфіка навчально-пізнавальної діяльності здобувачів полягає у великій насиченості проміжними цілями, необхідності усвідомлення особистістю значення, виробити смисл отриманих знань та опанувати навичками професійної діяльності. Це дозволяє розглядати її як інструмент побудови системи ціннісно-зорієнтованих професійних і особистісних смислів студентів у період їх фахової підготовки. Використання тренінгів як навчально-зумовлених інцидентів має на меті визначити нові значення професійної діяльності, узгодити амбівалентні установки та відносини, здійснити прийняття рішення, самоконтроль та регулювання професійного шляху здобувачами.

Тренінг-програма «Соціально-психологічний тренінг сенситивності» є ключовим методом оволодіння студентами засобами проведення аналізу міжособистісної ситуації, формулювання проблеми, визначення «просторів власного незнання», побудови особистісних смислів на засаді тренінгової прикладної та дослідницької роботи. Відтак трирівнева тренінгова робота, що містить змістовний, психотехнічний та особистісний рівні забезпечує створення оптимальної ситуації для розвитку сенситивності та усвідомлення як індивідуальних особливостей перебігу соціально-перцептивних процесів, так і чутливості до поведінки клієнтів шляхом сприйняття більш повного спектру комунікативних стимулів та відмітних ознак станів іншої людини. Здатність психолога до сенситивності детермінує ступінь деталізованості та системності створеного ним консультативного простору, що є важливою умовою досягнення консультативного результату, а саме – усвідомлення клієнтом шляхів покращення життя і збільшення ефективності власного «Я». Перспективу подальшого дослідження вбачаємо у пошуку шляхів розвитку здатності здобувачів до рефлексії власної особистісної (родинної) історії і її впливу на фахову діяльність.

Література:

1. Каліщук С.М. Генеза смислової архітектури свідомості майбутніх психологів-консультантів. Львів : Сполом, 2020. 498 с.
2. Каліщук С.М. Ціннісно-рольовий компонент професійного становлення особистості: діагностика & тренінговий розвиток: монограф. Київ : Яроченко Я.В. 2024. 256 с.
3. Максименко С.Д., Яланська С. П. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку : монографія. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка, 2021. 437 с.
4. Smith H. Sensitivity Training: The Scientific Understanding of Individuals. New York, 1973. 266 p.

Отримано: 17.06.2025
Рекомендовано: 18.07.2025
Опубліковано: 30.09.2025