

## АНАЛІЗ ВЛАСНОГО ДОСВІДУ ЯК ЗАСІБ МОДЕЛЮВАННЯ ПРОГРАМИ ФОРМУВАЛЬНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ

*У статті представлено модель розвитку емпатії і саморегуляції практичних психологів, яка ґрунтується на інтроспективно-рефлексивному аналізі власного досвіду емпатії і саморегуляції, та динамічну модель виникнення та вирішення проблемних ситуацій через призму емпатійності й саморегуляції.*

**Ключові слова:** емпатія, аутоемпатія, колективний суб'єкт, профіцітарно-орієнтована група.

Відповідь на питання: "Як допомогти іншому і при цьому подбати про себе?" є особливо актуальною для представників усіх професій соціономічного типу. Але, практичному психологу найчастіше доводиться працювати з людьми, що опинились у складних обставинах, втратили життєві орієнтири й унаслідок цього перебувають у напруженому емоційному стані, песимістично налаштовані, розгублені, психічно та фізично знесилені. Для того щоб ефективно допомагати, з одного боку, психолог має розуміти та відчувати, те що відбувається з його клієнтом, а з іншого – зберігати рівновагу у своїй душі, піклуватися про власний емоційний стан і, навіть більше - отримувати від професійної діяльності натхнення, можливість самореалізації.

У даному контексті вивчення особливостей зв'язку між емпатією, як властивістю особистості до відображення простору переживань іншого, та саморегуляцією, як здатністю до самозбереження та саморозвитку набуває особливої актуальності, а розробка та запровадження відповідної тренінгової програми є ефективним інструментом підвищення професійної майстерності та розвитку особистісного потенціалу практичних психологів.

Основні результати попередньої дослідницької діяльності полягають у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному підтвердженні інтерсуб'єктної природи саморегуляції; визначенні, на основі різних науково-теоретичних підходів, колективного суб'єкта як загального механізму формування емпатії; розумінні динаміки емпатійного портрету як одного з індикаторів дієвості системи саморегуляції особистості.

**Метою статті** є представлення моделі розвитку емпатії і саморегуляції практичних психологів, як основи формувального експерименту, що ґрунтується на 1) інтроспективно-рефлексивному аналізі власного досвіду емпатії і саморегуляції у ході вирішення проблемної ситуації, 2) відомих науково-теоретичних підходах щодо формування емпатії засобами колективної суб'єктності.

*Науково-теоретичним підґрунтям* для розробки експериментальної моделі стали основні положення гуманістичної психології К. Р. Роджерса, екофасилітативного підходу П. В. Лушина; еґо-психології Х. Когута, теорії емпатії Л. П. Журавльової; теорії усвідомленої регуляції довільної діяльності, її закономірностей та механізмів О. О. Конопкіна; концепції стиля саморегуляції довільної активності людини В. І. Моросанової.

Пошук ефективних форм і методів розвитку емпатії і саморегуляції практичних психологів призвів до ідеї використання інтроспективно-рефлексивного аналізу власного досвіду у процесі виникнення та вирішення проблемної ситуації в якості засобу формування нового знання. Доцільність його використання є очевидною, оскільки через нього розкриваються особистісні спостереження, переживання, теорії і поведінка, які, вцілому, представляють собою особливості екопсихологічного ставлення до дійсності, що розуміється професором П. В. Лушиним як процес розвитку, або підтримання саморозвитку певної системи (на індивідуальному або соціальному рівні) [8; с. 97].

*Опис власного досвіду саморегуляції та його аналіз з акцентом на емпатійній складовій.* Б. Ф. Ломов таким чином описує особливості психічного процесу: "У дослідженні будь-якого, окремо взятого, психічного процесу виявляється його стадійність, або фазність... На кожній зі стадій (фаз) відбуваються певні якісні зміни і самого процесу, і результатів, які виникають у ньому... У психічному процесі діалектично поєднуються дискретність і безперервність. Найважливішим його моментом є дискретизація відображуваних дій, і водночас одні стадії переходять в інші неперервно" [6; с. 162]. Виходячи з цього, ми припустили, що поетапний опис досвіду вирішення проблемної ситуації з відповідним аналізом ролі та місця емпатії і саморегуляції, дасть можливість дослідити динамічні та змістовні особливості даного процесу.

**1. Перший етап. Виникнення аутоемпатійної ситуації та використання особистісних ресурсів саморегуляції для вирішення.** Спираючись на визначення емпатії Л. П. Журавльової і на загальний генетичний закон культурного розвитку Л. С. Виготського в теоретичному розділі ми сформулювали визначення аутоемпатії: аутоемпатія представляє собою складну систему забезпечення "Я – Ти" зв'язку при взаємодії людини зі світом, що розуміється як специфічна форма відображення суб'єктивної реальності, якою є власний внутрішній світ. Спрямований на себе процес аутоемпатії, розглядається нами як генетично похідний від процесу емпатії, спрямованого на іншу людину. Аутоемпатія - це те, що відбувається після того, як суб'єкт інтеріоризує свою здатність емпатувати іншому. Емпатія та аутоемпатія є взаємодоповнюючими елементами у складній системі забезпечення Я-Ти зв'язку людини зі світом. Дані специфічні форми відображення відповідно 1) об'єктивної реальності, якою є внутрішній світ іншої людини та 2) суб'єктивної реальності, якою є власний внутрішній світ, виникають у процесі культурного розвитку дитини та забезпечуються процесами екстеріоризації та інтеріоризації [12, 3]. У нелінійній логіці розвитку особистості, що передбачає існування стабільних і перехідних (кризових) етапів, аутоемпатійний процес є одним з різновидів емпатійного процесу, що доповнює його цілісну модель.

На першому етапі вирішення проблемної ситуації ми виділяємо чотири стадії.

**1.1. Виникнення проблемної ситуації** для нас було пов'язане з розробкою програми формувального експерименту даного дисертаційного дослідження. Складність її вирішення обумовлювалася необхідністю знаходження творчого рішення як основи для розробки його змісту та форми програми формувального експерименту з розвитку емпатії і саморегуляції практичних психологів. У нашому випадку, дана стадія пов'язана з розгортанням аутоемпатійної ситуації, зокрема, з аутоемпатійними переживаннями, що мають емоційне забарвлення, та, у свою чергу, зумовлюють розгортання регуляторних процесів.

**1.2. Аналіз ситуації та власних ресурсів, побудова індивідуальних стратегій виходу з аутоемпатійної ситуації.** Ситуація мала бути вирішеною у визначений зовнішніми обставинами та внутрішньо погоджений проміжок часу на основі накопичено багажу знань та сформульованих висновків стосовно проблематики формування емпатії і саморегуляції. Цій стадії відповідає пізнавальний етап аутоемпатійного процесу, що забезпечується механізмами особистісної рефлексії. Вона розуміється не лише як схильність розмірковувати над власними переживаннями, а й як здатність пізнавати себе, полягає у спрямованості розумової активності людини на саму себе як суб'єкта життєдіяльності [5]. У системі саморегуляції на індивідуальному рівні розгорталася процеси планування та моделювання власних дій, спрямованих на вирішення проблемної ситуації.

**1.3. Апробація індивідуальних стратегій виходу з проблемної ситуації та оцінка їх результативності.** Планування та моделювання власних дій на попередній стадії призвело до ідеї використання відомих і дієвих методів індивідуальної саморегуляції, спрямованих на зниження емоційної напруги (сон, аутотренінг, внутрішній діалог, фізичні вправи, перегляд улюблених відеофільмів); стимулювання функціональних ланок системи саморегуляції (програмування та оцінка результатів власних дій).

**1.4. Фрустрація, безрадність як результат неможливості досягнення бажаного результату на основі використання власних ресурсів.** Не зважаючи на послідовний процес розгортання аутоемпатійного процесу, а також аутоемпатійну поведінку, використання відомих методів саморегуляції не давало бажаного результату - картина експерименту не вимальовувалася. Процес супроводжувався виникненням нового витка емоційної напруги, ситуація загострювалася, а з урахуванням обмеженого часового ресурсу набувала ознак кризової.

Отже, аналіз динаміки реальних подій на першому етапі дав можливість простежити та встановити відповідність між різними ланками аутоемпатійного процесу та функціональними ланками саморегуляції. Виникнення аутоемпатійної ситуації та розгортання аутоемпатійного процесу відбувалося паралельно з використанням індивідуальних стратегій саморегуляції. Виявилось, що невідповідність наявних ресурсів особистості (емоційних, пізнавальних, поведінкових) рівню складності актуальної проблеми, що послідовно проявлялося у підвищенні рівня емоційної напруги, активізації когнітивно-рефлексивного потенціалу, активній аутоемпатійній поведінці та використанні відомих засобів саморегуляції, призвело до тупикової ситуації, яка з урахуванням обмеженого часового ресурсу набувала ознак кризової. Її ознаками були високий рівень емоційної напруги, відсутність ідей та перспектив діяльності, погане самопочуття та настрої, порушення сну та харчування. На фоні цих ознак, ззовні поведінка виглядала як пасивна і бездіяльна.

**2. Перехідний етап (перехід з особистого на соціальний рівень саморегуляції).** У нашому випадку передумовою виникнення перехідного етапу послужив новий виток емоційної напруги. Він, у свою чергу, базувався на вичерпаних можливостях когнітивно-рефлексивного потенціалу, здатних

розв'язати проблемну ситуацію на індивідуальному рівні. Тобто, ознаками даного етапу, з одного боку, є вичерпані можливості саморегуляції на індивідуальному рівні, та, з іншого, необмежений доступ до соціальних ресурсів. Процесуально він характеризується відходом від проблемної ситуації, пов'язаної із виникненням аутоемпатійних ставлень до проблемної ситуації, пов'язаної із виникненням емпатійних ставлень до іншого(их).

Ключовий факт, який мав місце на даному етапі, та який ми змогли зафіксувати у власному досвіді на основі інтроспекції і рефлексії, полягав у переключенні з аутоемпатійних переживань на емпатійні. Дію механізму "переключення-переходу" з аутоемпатійних переживань на емпатійні можна пояснити, спираючись на наступні положення. По-перше, як зазначає Л. П. Журавльова: "Головною ознакою емпатогенної ситуації є її емоційне забарвлення" [3; с. 40]. Очевидно, що цей же факт є ключовим і для ауто емпатійної ситуації і розгортання аутоемпатійного процесу. По-друге, В. К. Вілюнасом, з опорою на результати емпіричних досліджень доведено, що "...емоційне переживання здатне викликати пізнавальні процеси, спрямовані на виявлення чинників і сигналів цього впливу, а також породжувати нове емоційне відношення, яке, підкоряючись виявленим зв'язкам, "переміщується на нові об'єкти" [4; с. 45].

Таким чином, в основі переходу з індивідуального на соціальний рівень саморегуляції, у нашому випадку, лежало переключення з аутоемпатійної ситуації на емпатійну. Даний процес супроводжувався пошуком, скануванням оточуючого середовища на предмет виявлення особистісно значущої соціально обумовленої проблемної ситуації, або емпатійної ситуації. Її фіксація слугувала відправною точкою для розгортання емпатійного процесу та ознакою переходу на соціальний рівень саморегуляції.

3. *Соціальний рівень саморегуляції.* Такою емпатійною ситуацією для нас стала дискусія у віртуальній групі "Екофасилітація" на Фейсбуці стосовно алгоритмів екофасилітації. Дискусія була емоційно зарядженою, оскільки одна група учасників наполягала на тому, що існує універсальний (такий, що може бути представлений у письмовому вигляді і завчений) алгоритм екофасилітації, засвоєння якого, є гарантією оволодіння методом, а інші, вважали, що алгоритм екофасилітації - річ унікальна і неповторна для кожного учня, і що народжується, формується він лише під час "живого" навчання у школі екофасилітації професора П. В. Лушина.

Дана дискусія, на перший погляд, мала лише опосередковане відношення до вирішення власної проблемної ситуації – розробки програми формуального експерименту. По факту, вона стала емпатійною, обумовила розгортання та проходження всіх етапів емпатійного процесу – спочатку емоційного, когнітивного, а згодом і поведінкового. Бажання допомогти учасникам дискусії знайти відповідь на проблемне питання призвело до включення у віртуальну дискусію, інсайту та, як його наслідку, ініціації написання спільної книги учнями школи екофасилітації П. В. Лушина, яка включала їх власні алгоритми освоєння даного методу. Ідея створення Живі книги у форматі ПОГ-сорсингу була підтримана більшістю учасників дискусії. ПОГ-сорсинг (профіцітарно-орієнтована група як ресурс) визначається П. В. Лушиним як психологічна форма реалізації краудсорсингу: "ПОГ – це інформаційно-орієнтоване або інформаційно-опосередковане краудсорсингове співтовариство (як групи однодумців або людей, які спонтанно об'єдналися під певну спільну мету), яке дає можливість у перехідних умовах з високим ступенем екстремальності та невизначеності шукати і знаходити нетривіальні творчі рішення соціальних і особистих проблем ("профіцит" – надлишок, на відміну від "дефіцит" – недолік) [7].

Основні принципи функціонування ПОГ-сорсингу за П. В. Лушиним полягають у тому, що 1) для своїх цілей ПОГ використовує всі світові ресурси, до яких має доступ хоча б один з ПОГ-сорсерів, або залучає інших людей до моменту отримання потрібного результату; 2) людина та його спільнота розглядається не як проблема, а як певний ресурс, який тривалий час не використовувався, або, навіть, пригнічувався; 3) партнерські стосунки в середині співтовариства обумовлюють створення власних цінностей співтовариства та зведення до мінімуму ризику безвідповідальності учасників, дозволяють зберегти їм почуття власної гідності та виступають стимулом самореалізації і творчості; 4) кожен учасник має рівні права доступу до всіх ресурсів і може їх використати в результаті своєї активності, яка не контролюється ззовні, та проявляється у формі спостереження та очікування власного шансу [7].

Імпровізованим засобом для реалізації ідеї створення "Живі книги. Особистісні алгоритми екофасилітації.", так званою ПОГ-сорсинговою платформою, стала можливість створення спільного документу, що надає своїм користувачам docs.google.com .

Ретроспективний аналіз цих подій дозволяє проінтерпретувати їх з точки зору проблематики нашого дослідження та співставити з теоретичною моделлю розвитку емпатійних ставлень в інтерсуб'єктній площині: розвиток елементарних емпатійних ставлень забезпечується на потенційному, особистісно-сміслових – на реальному, трансцендентних – на рефлексивному рівнях розвитку колективного суб'єкта. Включення до даної моделі психодинамічних особливостей розвитку колективного суб'єкта в екофасилітаційній логіці конкретизує її та розкриває механізм розвитку емпатії як чинника саморегуляції на окремих стадіях соціального рівня саморегуляції.

3.1. *Перша стадія "директивності"* як ініціація однієї зі сторін виходу на більш глибокі смислові рівні взаємодії, з позиції екофасилітаційного підходу, є першою стадією розвитку колективного суб'єкта. Вона також забезпечує перехід від потенційного рівня розвитку колективного суб'єкта до реального в термінах А. Л. Журавльова. У нашому досвіді, дана стадія репрезентувалась у формі пропозиції учасникам віртуальної дискусії щодо створення спільного продукту, що у ході колективного обговорення отримав назву "Жива книга. Особисті алгоритми екофасилітації". У плані розгортання емпатійного процесу для дана стадія характеризується переходом від елементарних до особистісно-сміслових емпатійних ставлень.

3.2. *Друга стадія розвитку колективного суб'єкта - "конфронтації/антагонізму"*. Вона розуміється як створення необхідних умов для майбутнього розподілу відповідальності та мала місце під час з'ясування готовності потенційних учасників до реальної співпраці.

3.3. *На третій стадії "фасилітації/використання"* з'являються ознаки формування нового колективного суб'єкта, тобто мова йде про реальний рівень його розвитку в термінах А. В. Журавльова. Суть її полягає в тому, що позиції учасників використовуються як джерело ресурсів для побудови нової групової ідентичності. Цій стадії відповідали досить насичені й продуктивні дискусії щодо формату, змісту, оформлення, друку та інші питання щодо створення Живі книги.

3.4. *Перебіг четвертої стадії – "кооперації/співпраці"* відбувався у формі колективно спрямованого процесу щодо визначення спільного смислового поля або групової ідентичності. Він супроводжувався уточненням позиції кожного співавтора, прийняттям її іншими, виникненням групових катарсичних явищ та індивідуальних інсайтів. У плані динаміки емпатійного процесу на даній стадії можемо говорити про вихід на трансцендентний його рівень: "На ньому емпатійність проявляється у вигляді трансфінітної емпатії – надчуттєвого проникнення в життєвий світ іншої людини, проживання цього світу як власного, духовної єдності з Іншим" [2, с. 16].

3.5. *Стадія п'ята – "розширення можливостей/підпорядкування" та шоста "завершення/індиферентності"* є завершальними, оскільки дослідження особливостей нової ідентичності учасниками групи веде до розширення її меж, смислова єдність підтримується лише на емоційному рівні як згадки про пережитий позитивний спільний досвід. Учасники демонструють ознаки нової конфронтації, які, або стимулюють новий виток розвитку, або колективний суб'єкт розпадається [9, с. 220 - 233].

Отже, розгортання емпатійного процесу відбувалося паралельно з розвитком колективного суб'єкта. Після пасивного спостереження за емпатійною ситуацією та емоційного включення в неї стався особистий інсайт у формі ідеї про написання Живі книги. Цей інсайт мав конструктивне значення для вирішення емпатійно зарядженої ситуації на соціальному рівні. Подальше розгортання емпатійного процесу – етап реального поведінкового сприяння відбувався у формі ініціації створення Живі книги зацікавленими учасниками дискусії. Колективна творчість у форматі ПОГ-сорсингу може розглядатися як найвищий трансцендентний рівень розвитку колективного суб'єкта, а отриманий у результаті колективної творчості продукт – "Жива книга. Особисті алгоритми екофасилітації", як колективно створений учасниками проекту інсайт, що дав відповідь на запит ПОГ – профіцітарно-орієнтованої групи.

4. *Перехідний етап (перехід з соціального на особистий рівень саморегуляції).* Після того як емпатійна ситуація дійшла до логічного завершення, емоційне напруження, пов'язане з нею спало, попередня невирішена аутоемпатійна ситуація, що стосувалася розробки програми формуального експерименту даного дисертаційного дослідження вийшла на перший план. У певний момент виникла ідея про можливість на основі опису та аналізу власного досвіду аутоемпатійного та емпатійного процесів, які розгорталися та супроводжували саморегуляцію на індивідуальному та соціальному рівнях, та, ґрунтуючись на висновках науково-теоретичного аналізу літератури упорядкувати модель розвитку емпатії та саморегуляції. Таким чином, при переході з соціального на індивідуальний рівень саморегуляції була вирішена проблемна ситуація, що започаткувала розгортання аутоемпатійного процесу.

5. *П'ятий етап – вирішення проблемної ситуації завершення аутоемпатійного процесу на особистісному рівні саморегуляції.* Вирішення "замороженої" аутоемпатійної ситуації на індивідуальному рівні саморегуляції відбувається за рахунок отриманих у емпатійному процесі, що передбачає вихідна соціальний рівень саморегуляції, нових емоційних, когнітивних, поведінкових та духовних ресурсів.

Ймовірно, представлена модель виникнення та вирішення проблемної ситуації представляє собою окремий випадок, а її варіативність зумовлюється різними конфігураціями визначених параметрів: емпатійна ситуація, аутоемпатійна ситуація, індивідуальні та соціальні ресурси саморегуляції і можливості доступу до них. Тому описова динамічна модель виникнення та вирішення проблемних ситуацій через призму емпатійності та саморегуляції включає такі

варіанти:

I варіант – проблемна ситуація зумовлюється емпатійною ситуацією і вирішується на соціальному рівні саморегуляції;

II варіант – проблемна ситуація зумовлюється емпатійною ситуацією і вирішується на соціальному рівні саморегуляції;

III варіант – проблемна ситуація зумовлюється аутоемпатійною ситуацією і вирішується на особистісному рівні саморегуляції;

IV варіант – проблемна ситуація зумовлюється аутоемпатійною ситуацією і вирішується на соціальному рівні саморегуляції.

Динаміка описової моделі проявляється у перехідних ситуаціях. У разі неможливості вирішення кожної окремої проблемної ситуації "тут і зараз", тобто на основі наявних ресурсів емпатії (аутоемпатії) і саморегуляції, існує як мінімум три альтернативних варіанта її вирішення шляхом "міжваріативних" переходів:

1) залишитись у наявній (емпатійній, аутоемпатійній) ситуації, але перейти на інший рівень саморегуляції для її вирішення;

2) переключитись на іншу ситуацію (з емпатійної на аутоемпатійну, або навпаки) та залишитись на тому самому рівні саморегуляції;

3) переключитись на іншу ситуацію та перейти на інший рівень саморегуляції і після отримання нових ресурсів повернутись до вирішення первинної проблеми.

**Висновки.** Представлена модель показує наступне: 1) як на практиці спрацює зв'язок між емпатією та саморегуляцією; 2) демонструє його продуктивність і контекст у якому він себе проявляє; 3) відображає зв'язок між саморегуляцією окремого елемента соціальної системи і саморегуляцією всієї системи.

На конкретному прикладі виникнення та вирішення проблемної ситуації простежено зв'язок між окремим процесом емпатії та саморегуляцією не лише на емоційному та когнітивному, але й на поведінковому та соціальному рівнях.

Описова динамічна модель виникнення та вирішення проблемних ситуацій через призму емпатійності та саморегуляції обумовлюється різними конфігураціями визначених параметрів емпатії і саморегуляції і відображає варіативність перехідних ситуацій.

Представлені моделі будуть використані під час розробки та проведення програми формульовального експерименту.

## ЛІТЕРАТУРА

1. *Выготский Л. С.* Собрание сочинений: В 6-ти т. Т.3. Проблемы развития психики / Под ред. А. М. Матюшкина. – М. : Педагогика, 1983.—368 с., ил.—(Акад. пед. наук СССР).
2. *Журавльова Л. П.* Психологічні основи розвитку емпатії людини : автореф. дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07. / Л. П. Журавльова ; Південноукраїнський держ. пед. ун-тет ім. К. Д. Ушинського. – Одеса, 2008. – 42 с.
3. *Журавльова Л. П.* Психологія емпатії : Монографія / Л. П. Журавльова. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. – 328 с.
4. *Иванов Е. М.* Эмоции и чувства, 2-е изд. / Е. М. Иванов. – СПб. : Питер, 2007. – 783 с.
5. *Леонтьев А. Н.* Формирование личности / Леонтьев А. Н. // Психология личности в трудах отечественных психологов / Сост. Л. В. Куликов. – СПб.: Изд-во "Питер", 2000. – С.166 – 178.
6. *Ломов Б. Ф.* Методологические и теоретические проблемы психологии / Б. Ф. Ломов. Отв.ред. Ю. М. Забродин, Е. В. Шорохова. – Москва : "Наука", – 1984. – 444 с.
7. *Лушин П.В.* Технология краудсорсинга: перспектива развития в психологии [Електронний ресурс] / Лушин П.В., Бричник В.А. – Режим доступу : [http://ecofacilitation.ucoz.com/load/proektnye\\_raboty\\_voo\\_quot\\_aehp\\_quot/informacionnye\\_tekhnologii/tekhnologija\\_kraudsorsinga\\_perspektiva\\_razvitija\\_v\\_psihologii/18-1-0-58](http://ecofacilitation.ucoz.com/load/proektnye_raboty_voo_quot_aehp_quot/informacionnye_tekhnologii/tekhnologija_kraudsorsinga_perspektiva_razvitija_v_psihologii/18-1-0-58).
8. *Лушин П. В.* Экофасилитация в психотерапевтическом и образовательном контекстах: "буферная зона развития", коллективно генерируемый инсайт и неопределенность / П. В. Лушин // Журнал практикующего психолога. – № 14. – 2008. – С. 95 – 104.
9. *Лушин П. В.* Личностные изменения как процесс: теория и практика / П. В. Лушин. – Одесса : Аспект, 2005. – 334 с.
10. *Лушин П. В.* Проблематика и эволюция представлений о саморегуляции (на примере ситуации личностного изменения) / П. В. Лушин // Журнал практикующего психолога. – 2005. – Вып. 11. – С. 88–93.

Подано до редакції 30.11.11