

2. Simonson, M., Smaldino, S., Albright, M., Zvacek, S. (2011). Teaching and Learning at a Distance: Foundations of Distance Education. *American Journal of Distance Education*. Vol. 25(3), pp. 201-204. DOI: 10.1080/08923647.2011.589757
3. Bowen, W. (2014). Higher Education in the Digital Age. *IEEE Transactions on Professional Communication*. Vol. 57, no. 2, pp. 150-153. DOI: <https://doi.org/10.1109/TPC.2014.2311873>
4. Sergeev, A.G., Jigalov, I.E., Balandina, V.V. (2012). *Vvedenie v electronnoe obuchenie* [Introduction to E-Learning]. Vladimir: Vladimir State Univ. Publ., 182 p. Available at: <http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/2298/1/00838.pdf> (In Russ.)
5. Ribeiro, R. (2020, April 14). How university faculty embraced the remote learning shift. EdTech Magazine. <https://edtechmagazine.com/higher/article/2020/04/how-university-faculty-embraced-remote-learning-shift>
6. Hiltz, S. R., & Turoff, M. (2005). Education goes digital: The evolution of online learning and the revolution in higher education. *Communications of the ACM*, 48(10), 59–64. <https://doi.org/10.1145/1089107.1089139>
7. Olasile Babatunde Adedoyin & Emrah Soykan (2020): Covid-19 pandemic and online learning: the challenges and opportunities, *Interactive Learning Environments*, DOI: 10.1080/10494820.2020.1813180
8. Surma, T., Kirschner, P. (2020). Technology Enhanced Distance Learning Should Not Forget How Learning Happens. *Computers in Human Behavior*. Vol. 110. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106390>
9. Hattie, J., Timperley, H. (2007). The Power of Feedback. *Review of Education Research*. Vol. 77, no. 1, pp. 81-112. DOI: <https://doi.org/10.3102/003465430298487>
10. Ferrari, A. (2012). Digital competence in practice: An analysis of frameworks

Приходько Наталія Вікторівна,
магістрант кафедри креативних індустрій та соціальних інновацій,
Національний університет «Чернігівська політехніка»,
м. Чернігів, Україна

Гавриленко Катерина Олексіївна,
магістрант кафедри креативних індустрій та соціальних інновацій,
Національний університет «Чернігівська політехніка»,
м. Чернігів, Україна

КОНЦЕПТ «СПІВЧУТТЯ ДО СЕБЕ» В КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА

Специфіка професії фахівця соціальної сфери передбачає велику кількість ситуацій з високою емоційною насиченістю і комунікативною складністю міжособистісного процесу. Відтак актуальним є пошук шляхів розвитку тих особистісних характеристик фахівця соціальної роботи, які б могли забезпечити ефективне професійне здійснення та збереження власного психологічного здоров'я. Однією з таких характеристик виступає концепт «співчуття до себе».

Увага науковців переважно зосереджується саме на розвитку емпатії працівника соціальної сфери до клієнтів соціальної роботи. Співчувати означає «страждати з кимось», вміти розпізнати емоційний біль свого

співрозмовника, вміти слухати й подавати руку допомоги. Поза увагою залишається проблема дослідження співчуття до себе у представників «допомагаючих професій».

Ідея «співчуття до себе» сягає коренями в східну філософію Буддизму і є одним із її ключових понять [2]. Термін «співчуття» (каруна, санскр.) означає співпереживання людям та іншим живим істотам. Одне з визначень даного поняття було запропоновано Крістін Нефф. Дослідниця визначає «співчуття до себе як здатність бути відкритим власним стражданням, переживати почуття турботи та доброти до себе, мати неосудливе ставлення до власної недосконалості та невдач, та розуміти, що особистий досвід є частиною загальнолюдського досвіду [2]. Слід зазначити, що Крістін Нефф є першою дослідницею, яка розробила шкалу для вимірювання співчуття до себе [3]. Дана шкала містить субшкали: доброта до себе – самокритика; спільність з людством – самоізоляція, уважність – надмірна ідентифікація.

За результатами емпіричних досліджень встановлено обернені кореляційні зв'язки почуття до себе із тривогою, депресією, перфекціонізмом та прямі зв'язки із рівнем суб'єктивного благополуччя. Варто зазначити, що науковиця також емпірично підтвердила, що співчуття до себе і висока самооцінка - не одне й те саме. Особистість може відчувати перевагу над іншими, але не здатна прощати себе за найменші невдачі.

Дослідниця пропонує техніку "медитацію доброзичливості" як один із способів розвитку навичок співчувати собі. Сутність техніки полягає у зосередженні на прощенні і прийнятті себе та інших, написанні листів піклування про себе тощо [3].

Ще одним дослідником П. Гілбертом була розроблена терапія, з метою навчити своїх клієнтів співчуття, любові, доброзичливості до себе, турботи про себе та прийняття себе. Терапія self-compassion передбачає за допомогою медитативних практик та покрокового керівництва вирошування в собі нового ставлення до себе та розвитку внутрішнього співчуття. Необхідно тренувати свій розум та змінювати свої реакції, бо лише тоді лікар стає цілителем, коли розуміє природу болю та хвороби. Ключ до співчуття – налаштуватися на природу страждань, на розуміння їх в глибині нашого буття, бачення чітко їх джерела; а також важливо здійснювати полегшення страждань і радіти можливості звільнити від страждань себе та усіх, кого можливо [2]

Терапія self-compassion орієнтована на співчуття і буде корисна тому хто, бореться з наступними проблемами:

Глибоке почуття сорому;

Невблаганний внутрішній критик;

Для тих, що пережили знущання і зневажливе ставлення;

Невміння ставитися до себе по-доброму;

Важко повірити, що світ – безпечне місце;

Занепокоєння і, можливо, панічні атаки через відчуття загрози життю;

Труднощі з довірою.

П. Гілберт стверджує, що співчуття до себе – це нова модель психологічного функціонування, вона спирається на науку про людську

природу, еволюцію та прихильність [1]. Дослідник запевняє, що мозок є продуктом еволюції. Наші думки, емоції, мотивації та поведінка можуть бути зрозумілі з погляду переваги такого способу мислення, почуттів та дій, які були створені для наших предків. Ми живемо зі спадщиною мозку, який не був розроблений з урахуванням нашого щастя та благополуччя. Різні частини нашого мозку мають різні мотивації, здібності та інтереси. Те, як побудований наш мозок, і контекст, у якому він розвивається, впливає на наш досвід і те, як ми можемо жити своїм життям [1].

Таким чином, концепт співчуття до себе визначається дослідниками як відкритість до особистих страждань та вміння не засуджувати свої власні недосконалості та невдачі. Співчуття до себе - багатомірний конструкт, який складається із доброти до себе, відчутті спільності з людством, уважності до себе. Співчуття до себе, не залежить від зовнішніх обставин, воно завжди доступне (можливе), особливо коли ми опиняємось у складній або болючій ситуації. Навіть більше, не потрібно відчувати себе так само добре або краще, ніж інші, для того, щоб почуватися добре. Співчуття до себе дозволяє сприймати особисті слабкості чи недоліки з добротою та розумінням.

Питанням для подальшої роботи вбачаємо у дослідженні рівня прояву співчуття до себе у фахівців соціальної роботи та розробці системи соціально-психологічних засобів, спрямованих на формування співчуття до себе у фахівців соціальної роботи.

Список використаних джерел

1. Gilbert P. Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*. 2009. Vol. 15. P. 199- 208.
2. Gilbert P. *Compassion focused therapy: The CBT distinctive features series*. London, UK: Routledge, 2010. 237 p.
3. Чистопольская К. А., Осин Е. Н., Ениколопов С. Н., Николаев Е. Л., Мысина Г. А., Дровосеков С. Е. Концепт «Сочувствие к себе»: российская адаптация опросника Кристин Нефф. *Культурно-историческая психология*. 2020. Том 16. N 4. с.35-47

Римар Катерина Валеріївна,
магістрант кафедри креативних індустрій та соціальних інновацій,
Національний університет «Чернігівська політехніка»,
м. Чернігів, Україна,
науковий керівник, **Філіпович Вікторія Миколаївна,**
кандидат психологічних наук,
Національний університет «Чернігівська політехніка»,
м. Чернігів, Україна

ОСНОВНІ КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

На сучасному етапі розвитку психологічної науки концепція «саморегуляції» (психічна саморегуляція, особистісна саморегуляція) широко використовується в різних розділах загальної психології - психології