

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

мотивації, особистості, у прикладних областях - психології праці, віковій, нейро- та патопсихології. Її визначення часто модифікується і змінюється не тільки обсягом поняття, а і його змістом. У широкому сенсі це поняття визначається як «доцільне функціонування живих систем різних рівнів організації та складності», одночасно підкреслюючи, що регулювання здійснюється за допомогою психічного відображення та моделювання дійсності [1, с. 117].

Більш конкретні визначення відображають специфіку використання цього поняття. Суб'єктами саморегуляції вважаються: тіло - «психічна саморегуляція яка може визначити, як регулюються різні процеси, дії, що здійснюються самим організмом за допомогою його розумової діяльності»; людина - «психічна саморегуляція визначається впливом людини на себе за допомогою слів та відповідних зображень»; особистість - «саморегуляція – це процес організації поведінки людини, який передбачає момент включення до неї результатів самопізнання та емоційно-ціннісного ставлення до себе. «Об'єктами саморегуляції можуть бути реакції, стани, процеси, дії, діяльність (організму, людини, особи); мотиваційно-потребова сфера, життєдіяльність. Така різноманітність визначень і описаних явищ визначають неоднорідність методологічних установок і, як наслідок, відсутність послідовності [3, с. 217].

Підхід до вивчення саморегуляції змусив проаналізувати уявлення про механізми регулювання діяльності, виникнення концепції психічної саморегуляції та визначення рамок, в яких ця концепція використовується у цій роботі.

У 60-70-ті роки ХХ століття почала розроблятися концепція свідомої саморегуляції діяльності особи. У психологічній науці існує єдине розуміння саморегуляції діяльності як багаторівневої та динамічної системи психічних процесів для ініціації, тривале утримання та контроль діяльності, спрямованої на досягнення предмета та бажаного результату. Розвиток уявлень про свідому саморегуляцію ґрунтується на працях російських фізіологів - І. М. Сеченова, Бернштейна, П. Анохіна, адже ними було здійснено побудову загальної моделі саморегуляції під час дослідження фізичної активності.

Теорія функціональних систем (1935 р.) виконувала роль основи для розвитку концепції свідомого саморегулювання діяльності, адже в ній були закладені ідеї про процес регулювання суб'єктом. Ідеї функціональної системи саморегуляції, розроблені П. К. Анохіним і Н. А. Бернштейном та О. А. Конопкіним, додали ідею усвідомлення саморегуляції, ідею активного та свідомого завдання суб'єкта діяльності [7, с. 198].

Один з найбільш загальних та значних проявів суб'єктивності людини - це її довільна свідомість та діяльність, що забезпечує досягнення цілей, прийнятих людиною. В рамках суб'єктно-діяльнісного підходу до вивчення діяльності людини О. А. Конопкін запропонував концепцію свідомої психічної саморегуляційної діяльності. Свідомо саморегуляція є систематизованим процесом внутрішньої психічної діяльності людини ініціювати, будувати, підтримувати керування різними видами та формами добровільної діяльності, безпосередньо реалізуючи досягнення людських цілей [6, с. 138].

«Саме цілеспрямована добровільна діяльність реалізує весь комплекс ефективних відносини з реальним світом речей, людьми, умовами навколишнього середовища та суспільними явищами» [4, с. 128].

З точки зору регуляторного підходу, суб'єктивність виступає як власність людини виробляти цілеспрямоване (свідоме, ініційоване) перетворення в навколишньому середовищі світу і себе. Знаючи свої можливості саморегулювання, забезпечуючи ефективну взаємодію із навколишнім середовищем, це дозволяє людині стати справжнім суб'єктом її діяльності [7]. Сформована система саморегуляції полягає в умінні керувати своєю цілеспрямованою діяльністю і проявляється в успішному освоєнні нових видів та форм діяльності, у вирішенні нестандартних завдань, продуктивній незалежності та наполегливості, у досягненні прийнятої мети, що дуже характерно для соціальних працівників. У цьому аспекті О. А. Конопкін (1980 р., 1995 р., 2004 р.) підкреслює, що саморегуляція - це системно організований процес з природною внутрішньою структурою. Наявність повноцінної функціональної структури саморегуляції та високий рівень сформованості кожного функціонального компоненту визначають ефективну саморегуляцію. Слід погодитися з думкою автора, що найбільш продуктивний спосіб засвоєння процесів саморегуляції полягає у реалізації системного підходу [2, с. 89].

В рамках концепції свідомої саморегуляції В. І. Моросанова сформовано теорію стилів довільної саморегуляції. Стиль саморегуляції розуміється як типовий спосіб регулювання, який проявляється в різній діяльності, ситуаціях та видах розумової діяльності суб'єкта. Це індивідуально-типова своєрідність саморегулювання та здійснення добровільної діяльності людини. Розмежування понять «предмет», «діяльність» та «особистість» дозволили автору визначити якісну специфіку саморегуляції. Так, наприклад, автор посилається на суб'єктивні характеристики належного регулювання досягнення цілей - автономність, наполегливість, креативність, здатність долати труднощі [7].

Особистісні особливості саморегуляції визначають специфіку цілей та своєрідність їх досягнень. «Структура особистості має значний вплив на те, які цілі переслідуються, та на те, як людина налаштовує себе, а також певним чином модулює особистий профіль при саморегуляції, тобто особливості досягнення цих цілей» [6, с. 124]. Критерієм ефективності саморегуляції автор вважає розвиток ланок у структурі свідомої саморегуляції. До індивідуально-типових ланок автор відносить два рівні регуляторних зв'язків стилістичних особливостей саморегуляції:

1. Індивідуальні особливості регуляторних процесів.

2. Впровадження основних ланок системи саморегулювання, таких як планування, моделювання, програмування та оцінка результатів.

Загалом, дослідження, присвячені розкриттю закономірностей, функцій, структури саморегуляції в психології, можуть поділятися на три групи. Перша група представлена творами, які розглядають особливості добровільного регулювання діяльності (О. А. Конопкін, В. І. Моросанова, А. К. Осніцького та ін.), друга група - особливості саморегуляції психічних станів (Л. Г. Дика, А. О. Прохорова та ін.), третя група - особливості саморегуляції особистості

(Ю. А. Міславський та ін.). Такий поділ досліджень є дуже умовним, оскільки особистість не може існувати поза діяльністю, а діяльність людини є функціональним проявом особистості у діяльності, організованій, упорядкованій та структурованій самим суб'єктом (Абульханова-Славська К. А., 1999) [5, с. 71].

Дослідження мають загальні, іноді схожі уявлення про систему саморегуляції як структури, включаючи інваріантний склад функціональних ланок. Подібність розроблених моделей базується на універсальній теорії схеми регулювання, яка міститься у працях П. К. Анохіна, Н. А. Бернштейна.

Отже, незважаючи на різні дослідження, питання вивчення стилю саморегуляції емоційних станів у професійній діяльності залишається відкритим, особливо це актуально для соціальних працівників. Значний інтерес, на нашу думку, являє собою вивчення особливості саморегуляції емоційних станів у професійній соціальній діяльності. Розробка цих питань у контексті систематичного дослідження психічної саморегуляції емоційних станів особистості соціального працівника є предметом нашого подальшого дослідження.

Список використаних джерел

1. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. Випуск 6. Том 2. 2016. С. 48-53.
2. Максименко С. Д. Пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед молоді. Практична психологія та соціальна робота, № 9, 2007. С. 65.
3. Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. СПб. Издательский дом «Сентябрь», 2001. 260 с.
4. Моница Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». СПб : Речь, 2009. С. 250.
5. Мельник О. Г. Емоційний інтелект та критичне мислення. Наукові записки. Серія «Психологія». 2009. С. 122-131.
6. Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. Москва. Академия, 2002. 632 с.
7. Моросанова, В. И. Осознанная саморегуляция и индивидуальность человека. URL : <http://www.psystavropol.ru/publ/8-1-0-200> (дата звернення: 23.09.2021).
8. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість. Психологія і суспільство. 2004. № 4. С. 95-109.
9. Шипуліна В. О. Новітні підходи до залучення кадрових ресурсів. В. О. Шипуліна, О. В. Каспрук. Економічні науки. Вісник Хмельницького національного університету. 2009. № 3. Т. 2. С. 111-117.

Роговський Андрій Еріхтович,
голова НГО «Інститут емоційного інтелекту»,
м. Одеса, Україна

ДІДЖИТАЛІЗАЦІЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ КОРУПЦІЇ

Сучасні технології зробили діджиталізацію необхідною умовою продуктивного цивілізаційного розвитку. Держави, які обрали цей шлях, не