

попередження девіацій у розвитку індивіда, виникненні деструктивних форм поведінки та навіть у процесі реабілітації.

#### **Список використаних джерел**

1. Алексеєнко Т. Ф. Соціалізація особистості можливості та ризику: соціально-педагогічний аспект. К. : Педагогічна думка, 2008. 153 с.
  2. Каськов І. В. Соціально-психологічні особливості соціалізації особистості в сучасних умовах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. № 46, С. 117-122.
  3. Москаленко В. В. Соціалізація особистості – монографія. К. : Фенікс, 2013. 539 с.
- 

**Приходько Н. В.**, здобувачка вищої освіти 1 курсу магістратури, група МСПДп-201  
Науковий керівник – **Чепурна Г. Л.**, к.психол.н.  
*Національний університет «Чернігівська політехніка» (м. Чернігів, Україна)*

### **СПІВЧУТТЯ ДО СЕБЕ ЯК УМОВА ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ФАХІВЦЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

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».

Особливо важливе значення вивчення феномену «співчуття до себе» є в психології та соціальній роботі. В процесі розвитку психології як науки було помічено, що досягнення стану щастя та задоволення від життя дуже залежить від того, як людина ставиться до себе, чи може прийняти себе такою як є, із слабкостями та вразливістю, не критикувати себе за помилки та невдачі. Саме тому, і з'явився підхід, який культивує співчутливе, неосудливе ставлення до себе.

Феномен співчуття до себе може здатися схожим на самооцінку, але ці поняття багато в чому відрізняються. Самоповага відноситься до нашого почуття власної гідності, цінності або того, наскільки ми себе любимо. Хоча немає сумнівів в тому, що низька самооцінка проблематична і часто призводить до депресії і відсутності мотивації, спроби домогтися більш високої самооцінки також можуть бути проблематичними.

Ідея «співчуття до себе» сягає коренями в східну філософію Буддизму і є одним із його ключових понять [2]. Термін «співчуття» (karuna, санскр.) означає співпереживання людям та іншим живим істотам. Згідно із формулюванням, запропонованим одним із ведучих експертів теми «співчуття до себе» доктором наук, Крістін Нефф, «співчуття до себе – це бути відкритим та зворушеним 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». І хоча поняття «співчуття до себе» походить із Буддизму, однак, буде справедливим відмітити, що про доброзичливе ставлення та любов до себе та інших людей йде мова як у Християнстві, так і в інших релігійних традиціях [2].

Використання співчутливого ставлення до себе впливає на наше емоційне благополуччя. В той же час, використання співчуття до себе пов'язане зі зниженням рівня самоосудження, депресії, тривоги, румінації, придушування власних думок, перфекціонізму та тенденцій до розладів харчової поведінки [3].

Феномен «співчуття до себе» – це про нашу здатність розпізнати, коли хтось відчуває емоційний біль або переживає важкі часи, – і потім запропонувати йому тепло, доброту та вуха, що можуть вислухати, або руку, яка може допомогти. Співчуття до себе просто включає адресацію такого самого дружнього, теплого та розуміючого ставлення до нас самих, замість того, щоб засуджувати або критикувати себе суворо [1].

Співчуття до себе не залежить від того, як ми себе оцінюємо, порівнюючи себе з іншими (що може призвести до егоцентризму (самозакоханості), браку мотивації та навіть депресії), але, натомість, іде від розуміння того, що кожен з нас є людською істотою, яка заслуговує співчуття та розуміння, а не тому що ми красиві, розумні, дуже талановиті, ерудовані або що.

Щодо концепту «співчуття до себе» – це нове поняття, розроблене американською дослідницею автором К. Нефф, яким вона пропонує замінити конструкт самооцінки [1]. Практичні проблеми з поняттям самооцінки полягають в тому, що для її здобуття людина порівнює себе з іншими людьми, до того ж самооцінка залежить від оцінок інших людей, що може призводити до нарцисизму, егоцентризму і надмірної стурбованості собою, з одного боку, а з іншого - до упередженості до інших людей, особливо чужинців, і навіть до агресії та насильства до них, якщо людина відчуває загрозу своєму Я [1].

К. Нефф визначає співчуття до себе як здатність по-доброму і без осуду ставитися до себе в ситуації невдач, розуміючи їх загальнолюдську природу і не ізолюючи себе від них, уважно досліджуючи свої почуття, але не ідентифікуючи себе з ними.

Автор порівнює цей концепт з поняттям емпатії до себе, яке визначалося саме як неосуд і відкритість своїх почуттів. Крім того, це поняття перетинається з дослідженнями регуляції емоцій і проактивності, емоційного підходу в копінг-стратегіях, де розглядається прагнення людини усвідомити, досліджувати і зрозуміти свої переживання, висловити їх адаптивним способом. Автор підходить до цього питання з позиції уважності (усвідомленості), яка вже добре довела свою ефективність в роботі з різними категоріями психологічних труднощів [1].

Співчуття до себе позитивно пов'язано з внутрішньою мотивацією і орієнтацією на оволодіння навиком (mastery) і негативно – з орієнтацією на демонстрацію виконання (performance) і виявилось стійким модератором дезадаптивного перфекціонізму і депресії у підлітків і дорослих [1].

Таким чином, співчуття до себе є важливою особистісною характеристикою фахівця соціальної роботи. Саме співчуття до себе пов'язане зі зниженням рівня самоосуду, депресії, тривоги і підвищенням рівня стресостійкості, щастя та загального психологічного благополуччя. Перспективою для подальших досліджень вбачаємо у дослідження проявів співчуття до себе у фахівців соціальної роботи та пошуку технологій розвитку співчуття до себе, як у фахівців соціальної роботи, так і у клієнтів соціальної служби.

#### **Список використаних джерел**

1. Чистопольская К.А., Осин Е.Н., Ениколопов С.Н., Николаев Е.Л., Мысина Г.А., Дровосеков С.Э. Концепт «Сочувствие к себе»: российская адаптация опросника Кристин Нефф *Культурно-историческая психология*. 2020. Том 16. No 4, С. 35 – 48.

2. Neff KD. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*. 2003

3. Leary MR, Tate EB, Adams CE, Batts Allen AB, Hancock J. Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2007.

---

**Соболь Т. О.**, здобувачка вищої освіти 1 курс, група СП-201  
Науковий керівник – **Захаріна М. І.**, к.філос. н., доцент  
*Національний університет «Чернігівська політехніка» (м. Чернігів, Україна)*

### **АДИКТИВНА ПОВЕДІНКА У ПІДЛІТКІВ**

На даний момент, серед основних форм адиктивної поведінки у підлітків є виникнення наркоманії, залежність від комп'ютерних ігор та інших. А причиною такої поведінки можуть бути як соціальні, морально-етичні та психологічні проблеми, які вимагають більш уважного розгляду.

Якщо розглядати адиктивну поведінку як таку, що негативно впливає на вольовий компонент особистості, вважаємо, що термін «адиктивна поведінка» може бути пов'язаним з терміном «компульсія». Комппульсія – це синдром, що являє собою нав'язливу поведінку, яка виникає періодично, через довільний проміжок часу.

Адиктивна поведінка – один із різновидів девіантної поведінки, що характеризується непереборним бажанням пережити інтенсивні емоції за допомогою штучної зміни свого психічного стану внаслідок вживання деяких речовин або постійної фіксації уваги на певних видах діяльності.

Теорію адиктивної поведінки досліджували О. Безпалько, О. Кондратьєв, Ц. Короленко, Б. Левін, Д. Семенов та багато інших. Питання профілактики адиктивної поведінки серед підлітків вивчали В. Бітінський, О. Змановська, О. Кирилова, С. Кулаков, О. Личко та багато інших.

У наукову літературу термін «адиктивна поведінка» ввів Ц. Короленко. На думку автора, «адиктивна поведінка – це один із видів девіантної поведінки з формуванням прагнення до відходу від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану за допомогою прийому деяких речовин або постійною фіксацією уваги на певних видах діяльності з метою розвитку та підтримки інтенсивних емоцій». Ц. Короленко підкреслює, що адиктивна поведінка управляє життям людини, робить її безпорадною та позбавляє її можливості протидіяти адикціям.

Поняття «адикція» В. Міллером та М. Ландрі близьку розумінні до цього поняття, С. Кулаков, який визначає адиктивну поведінку як таку, що характеризується наявністю фізичної та індивідуальної психологічної залежності.

Отже можна сказати, що «адиктивна поведінка» пов'язана з «залежністю» ( автори: В. Бітінський, С. Кулаков, та С. Личко), визначають адикцію як захворювання, а залежність – як суспільною формою порушення поведінки.

Деякі вчені (І. Богданова, О. Безпалько, В. Донських, О. Змановська, Є. Ільїн, Ц. Короленко, С. Кулаков, А. Личко та ін.) вживають поняття «адиктивна поведінка» стосовно до поведінки, яка характеризується наявністю залежності від хімічних речовин і є формою зловживання ними. А. Личко зауважує, що «адикція має на увазі зростання толерантності до засобу, яким зловживає особистість, постійну заклопотаність тим, щоб його роздобути і вжити, незважаючи на передбачення згубних наслідків, а також зусилля припинити зловживання без помітного успіху». Цікаву інтерпретацію терміна «адиктивна поведінка» в