

особистості. *Наукові перспективи* : журнал. Серія «Психологія». 2025. № 10(64). 2025. С. 1694–1705. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-10\(64\)-1693-1704](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-10(64)-1693-1704). URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view>

8. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу / пер. з англ. О. Замойської. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. 160 с.

9. Maddi S.R. Hardiness: Resilience to Stressful Life Events. New York : Springer Briefs in Psychology, 2013. 110 p.

10. Masten A.S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56. No. 3. P. 227–238.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-3>

ТУРБОТА ПРО СЕБЕ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ТА МОДЕЛІ ВПРОВАДЖЕННЯ

Байдарова Ольга Олегівна

*кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри
соціальної реабілітації та соціальної педагогіки,*

*Київський національний університет імені Тараса Шевченка
м. Київ, Україна*

Професійна діяльність соціального працівника належить до професій з допомоги, для яких характерні значне емоційне навантаження та постійний контакт із людським стражданням, кризами, травмами й втратами. У таких умовах збереження психологічного та фізичного благополуччя фахівця набуває особливого значення, оскільки його стан безпосередньо впливає на якість наданих послуг, етичність взаємодії з клієнтами та довготривалу професійну стійкість. Наукові дослідження підтверджують зв'язок між практиками турботи про себе та нижчим рівнем вторинного травматичного стресу, тоді як їх відсутність може призводити до зниження ефективності професійних втручань [8].

Турбота про себе охоплює цілеспрямовані й системні дії, спрямовані на підтримання фізичного, психологічного та емоційного здоров'я, а також на управління стресом і збереження балансу між професійним і особистим життям. В умовах війни, коли українські соціальні працівники щоденно стикаються як із наслідками фізичних руйнувань і втрат, так і з глибокими психологічними травмами

клієнтів, турбота про себе набуває статусу не лише індивідуальної потреби, а й професійного обов'язку. У зв'язку з цим постає питання про наявність науково обґрунтованих моделей впровадження практик турботи про себе в діяльність соціальних організацій та їх теоретико-методологічні засади.

Для сучасної науки і практики соціальної роботи характерні активні зусилля з розробки як теоретичних моделей, так і практичних програм розвитку навичок турботи про себе, однак ці зусилля спостерігаються передусім за кордоном. Одна з найбільш впливових моделей, яку використовують для оцінки ризиків для психічного здоров'я і психологічного добробуту та стимулювання турботи про себе – модель професійної якості життя (Professional Quality of Life, ProQOL) [7]. ProQOL включає 3 компоненти: співчуття від співчуття (compassion satisfaction), вигорання (burnout) та втому від співчуття (compassion fatigue). Турбота про себе тут розглядається як механізм регуляції професійного стану і запобігання негативним ефектам.

У межах травма-інформованого підходу (Trauma-informed approach) турбота про себе сприймається як професійна вимога та частина безпечної практики. Організації повинні підтримувати працівників, враховуючи вплив травми на персонал і забезпечуючи супервізію. Широко розповсюджений протокол травма-інформованої роботи, що базується на моделі ARC (Attachment, Self-Regulation, Competency), розроблений М. Блауштейн та К. Кіннібург, є однією з сучасних інтегративних моделей підтримки дітей і дорослих, які пережили травматичний досвід [2]. Модель охоплює три ключові компоненти: формування безпечної прихильності, розвиток навичок саморегуляції та зміцнення компетентності. У контексті соціальної роботи ці компоненти мають значення не лише для клієнтів, а й для самих фахівців. Зокрема, розвиток саморегуляції, усвідомлення власних емоційних станів і меж, а також підтримка професійної компетентності безпосередньо пов'язані з практиками турботи про себе.

Підхід, орієнтований на сильні сторони (Strength-based approach) фокусується на сильних сторонах, ресурсах (включно з ресурсами самого фахівця) та резильентності. Турбота про себе тут – це спосіб підтримувати власний ресурс як інструмент допомоги іншим. Незважаючи на зростання популярності цього підходу, дослідження засвідчують проблеми його впровадження, пов'язані із несумісністю систем та організаційних структур, тиском робочого навантаження та виснаженням робочої сили, а також обмеженими ресурсами й труднощами застосування моделі в кризовий момент [4].

На думку Дж. Лі та Ш. Міллер, турбота про себе – це «засіб розширення можливостей соціальних працівників для обговорення та

компенсації деяких глибоких структурних, організаційних, а також міжособистісних проблем, пов'язаних з практикою соціальної роботи» [5, с. 101]. Автори здійснили спробу застосувати комплексний підхід і запропонували модель, що включає в себе два набори структур підтримки: одну – для особистої турботи про себе та іншу – для професійної турботи про себе. Кожну структуру підтримки можна розуміти як низку областей, у яких можна класифікувати конкретні стратегії турботи про себе. П'ять основних структур підтримки особистої турботи про себе включають фізичну, психологічну й емоційну, соціальну, дозвілєву та духовну підтримку. Ці структури підтримки резонують із аспектами, які найчастіше вважаються актуальними в літературі. Професійна підтримка представлена шістьма основними структурами підтримки, які сприяють професійній турботі про себе: а) управління робочим навантаженням і часом; б) увага до професійної ролі; в) увага до реакції на роботу; г) професійна соціальна підтримка та самопредставництво; г) професійний розвиток і д) активізація та генерація енергії. Задоволення потреб, визначених цими структурами підтримки, і визначення індивідуальних практик турботи про себе в кожній з них можуть максимізувати ефективне використання себе в професійній ролі та сприяти загальному благополуччю соціального працівника.

В Україні, попри надзвичайну актуальність теми, існує брак як наукових досліджень, так і методологічних та методичних розробок, які б допомагали практикам упроваджувати турботу про себе на системній основі. Досі турбота про себе продовжує сприйматися як персональна справа працівника. Саме на нього самого покладається відповідальність за те, щоб навчитися помічати ознаки стресу, професійного вигорання та вторинної травми, формувати та володіти навичками психогігієни в повсякденному житті та саморегуляції емоційного стану [1]. Однак зміцнення психічного здоров'я на роботі включає дві складові: на персональному рівні – посилення психологічної стійкості (відновлюваності, здатності справлятися із труднощами і зростати); на організаційному рівні – створення підтримки на роботі та людиноорієнтованих процесів. Саме такий підхід – усвідомлення важливості турботи про себе та турботи про персонал і волонтерів – закладено у програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в надзвичайних ситуаціях [6].

У підсумку бачимо, що концепція турботи про себе інтегрована у низку теоретичних підходів, серед яких ключові – модель професійної якості життя, травма-інформований підхід та ресурсно орієнтовані підходи. Стимулювання зусиль, спрямованих на підтримання добробуту працівників, забезпечення якості надання послуг та

сталості робочої сили (через освітні, консультативні, супервізійні втручання) бачимо у теоретико-практичних моделях впровадження концепції багаторівневого самопідкluвання у межах програм підтримки психічного здоров'я. Аналіз цих підходів засвідчує, що турбота про себе розглядається у сучасній соціальній роботі як багатовимірний феномен, який поєднує індивідуальні – особисті й професійні – та організаційні аспекти. Водночас емпіричні дослідження ефективності інтервенцій, практик і політик, що запроваджуються на їх основі, є обмеженими. Самі підходи залишаються фрагментованими, що зумовлює необхідність подальшої теоретичної інтеграції та інституціоналізації турботи про себе як професійної компетентності та системної практики.

Література:

1. Турбота про себе : пам'ятка для фахівців з психосоціальної підтримки / уклад. В. Чернобровкін, І. Сергєєва, Т. Федотова ; за ред. В. Чернобровкіної ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ : НаУКМА, 2023. 20 с.
2. Blaustein M.E., Kinniburgh K.M. Treating traumatic stress in children and adolescents: How to foster resilience through attachment, self-regulation, and competency (2nd ed.). New York, NY : Guilford Press, 2018. 528 p.
3. Butler L.D., McClain-Meeder K., Mercer K. Self-care as an essential part of trauma-informed educational practice and policy in graduate education. Supporting student and faculty wellbeing in graduate education: Teaching, learning, policy, and praxis / S. Obradović-Ratković, M. Bajovic, A. P. Sen, V. Woloshyn, M. Savage (Eds.). Routledge, 2023. P. 155–175.
4. Caiels J, Silarova B, Milne A.J., Beadle-Brown J. Strengths-based Approaches – Perspectives from Practitioners. *British J Social Work*. 2023. № 54(1). P. 168–88. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcad186>.
5. Lee J.J., Miller S.E. A Self-Care Framework for Social Workers: Building a Strong Foundation for Practice. *Families in society: the Journal of contemporary social services*. 2013. № 94(2). P. 96–103. <https://doi.org/10.1606/1044-3894.4289>.
6. Mental health and psychosocial support in emergencies : Training guide / IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, Copenhagen, 2023. URL: <https://pscentre.org/wp-content/uploads/2024/04/MHPSSiE-Training-Guide-2024.pdf>
7. ProQOL. URL: <https://proqol.org/proqol-1> (дата звернення: 20.01.2026).

8. Turhan Z., Genç E. Social Workers' Participation in Self-Care Practices: A Literature Review. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*. 2022. № 22(56). P. 619–640. <https://doi.org/10.21560/spcd.vi.1039204>.

9. Weld N., Rankine M., Beddoe L., Davys A.M. Learning, connecting and holistic wellbeing: A study of how supervisors sustain wellbeing and resilience. *International Journal of Wellbeing*. 2025. № 15 (4), 4521. P. 1–19. <https://doi.org/10.5502/ijw.v15i4.4521>.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-4>

ПСИХОЛОГІЧНЕ ВИЖИВАННЯ У ВИМУШЕНІЙ ЕМІГРАЦІЇ: ПРОЛОНГОВАНА ТРАВМАТИЗАЦІЯ ТА ПРАКТИКИ ПІДТРИМКИ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ У БОЛГАРІЇ

Білова Маргарита Едуардівна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри соціальної психології,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Після повномасштабного вторгнення РФ в Україну у 2022 році сформувалася найбільша міграційна криза в Європі з часів Другої світової війни. За оновленими даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (УВКБ ООН) станом на 2025 рік, загальна чисельність громадян України, які перебувають за межами країни внаслідок збройної агресії, сягнула понад 6,9 млн осіб, з яких близько 6,3 млн зареєстровані в країнах Європи у статусі тимчасового захисту або аналогічних національних програм. [1]. Більшість із них становлять жінки та діти, що зумовлює специфічну структуру психологічних ризиків і потреб.

Дослідження психологічного стану вимушених мігрантів з України свідчать про критично високий рівень тривожності та відчуття небезпеки. За даними профільних звітів, понад 50% біженців демонструють ознаки значного психологічного стресу, а близько 20% мають високий ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Відсутність життєвих орієнтирів, непевність у завтрашньому дні, переживання за життя родичів в умовах воєнного стану та труднощі входження в іноземний соціум виступають базовими детермінантами дестабілізації психологічного стану особистості. [4]. Згідно з актуальною