

УДК 378.015.3:364+159.923+613.86

DOI <https://doi.org/10.12958/1817-3764-2025-4-23-27>

Шевченко Єгор Олексійович,

здобувач третього освітньо-наукового рівня вищої освіти

КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради,

м. Харків, Україна.

hgra.shevchenko.yehor@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0002-9474-4475>

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОЗБЕРЕЖЕННЯ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ

На сучасному етапі розвитку української держави, що характеризується умовами воєнного стану та необхідністю подолання наслідків гуманітарної кризи, система соціального захисту зазнає безпрецедентного навантаження. Соціальні працівники опинилися першими, працюючи з найбільш вразливими категоріями населення: внутрішньо переміщеними особами, ветеранами війни, сім'ями загиблих, особами, які пережили окупацію чи полон. У цьому контексті професійна діяльність фахівця соціальної сфери набуває ознак екстремальної, що висуває принципово нові вимоги до його особистісної та професійної підготовки.

Актуальність проблеми дослідження. Особливої гостроти набуває проблема самозбереження фахівця. Специфіка соціономічних професій (типу «людина-людина») містить ризики емоційного вигорання, вторинної травматизації та психосоматичних розладів.

В умовах війни ці ризики посилюються, перетворюючи здатність до збереження власного фізичного, психічного та духовного здоров'я з особистої потреби на критично важливу професійну компетентність. Втрата фахівцем ресурсності призводить не лише до зниження ефективності надання соціальних послуг, але й до деформації особистості та швидкого відтоку кадрів із галузі.

Варто зазначити, що в науковому дискурсі проблема самозбереження традиційно розглядалася переважно у площині психології праці

або безпеки життєдіяльності. Однак педагогічний аспект підготовки майбутніх соціальних працівників до збереження власного здоров'я та професійного довголіття залишається розробленим недостатньо. Аналіз практики підготовки у закладах вищої освіти свідчить про домінування когнітивного компонента (формування знань та вмінь технологічного характеру) над особистісним. Студенти часто не володіють інструментами психогігієни, навичками саморегуляції та стрес-менеджменту, що робить їх вразливими вже на етапі входження в професію.

Таким чином, соціальний запит на фахівців з високим рівнем стресостійкості та професійної життєздатності, а також недостатня теоретична розробленість педагогічних умов їх підготовки, зумовлюють вибір теми статті та необхідність глибокого аналізу проблеми самозбереження майбутніх соціальних працівників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Професія соціального працівника, що належить до категорії «людина – людина», вимагає високого рівня емпатії та психологічної стійкості. В умовах глибокої соціальної кризи, спричиненої війною в Україні, навантаження на цих фахівців зросло експоненційно (Садрицька, Селевко, 2023). Вони працюють з травмою, втратами та переміщенням, що підвищує ризики професійних деформацій. Дослідження підтверджують, що 36%

українських соціальних працівників мають сформований синдром професійного вигорання, а 35% перебувають на стадії його формування (Романовська, 2023). Це ставить під загрозу не лише їхнє здоров'я, а й про якість соціальних послуг. У таких умовах самозбереження стає ключовим елементом професіоналізму.

Дослідженню проблеми професійного здоров'я та самозбереження фахівців соціальної сфери присвячено праці багатьох вітчизняних та зарубіжних науковців. Зокрема, теоретичні основи самозбережувальної поведінки та концепцію конструктивного самозбереження розкрито в роботах І. Карася (2020) та О. Віговської (2014). Проблематика професійного вигорання, вторинної травматизації та їх наслідків в умовах соціальних криз висвітлена в дослідженнях С. Миколюк (2023), О. Романовської (2023) та інших. Педагогічні аспекти формування здоров'язбережувальної компетентності аналізуються в праці Т. Веретенко та М. Лехолетової (2017). Роль супервізії як інструменту підтримки досліджували Х. Стельмах (2025). Однак, незважаючи на значну кількість публікацій з окремих аспектів, проблема потребує комплексного теоретико-методологічного аналізу та розробки цілісної педагогічної моделі формування компетентності самозбереження у майбутніх соціальних працівників.

Мета статті – здійснити комплексний теоретико-методологічний аналіз проблеми самозбереження майбутніх соціальних працівників, обґрунтувати його значущість як ключової професійної компетентності та окреслити шляхи її формування в системі вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. Поняття «самозбереження» еволюціонувало від базового інстинкту, спрямованого на фізичне виживання, до складного психологічного конструкту, що охоплює збереження особистісної цілісності та добробуту. Цей підхід розширив межі поняття, включивши до нього когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові аспекти (Олійник, Марциняк-Дорош, Медянова, Паньковець, 2025).

Самозбережувальна поведінка є інтегративною системою, що вміщує мотиваційний, когнітивний, операційно-діяльнісний та рефлексивно-аналітичний компоненти.

Найбільш релевантною для соціальних працівників є концепція «конструктивного самозбереження», що знаменує перехід від реактивної моделі уникнення шкоди до проактивної, спрямованої на самореалізацію та професійне довголіття. Вона базується на трьох векторах: безпека стосовно себе, безпека стосовно інших та соціально-психологічна компетентність у сфері безпеки (Віговська, 2014; Карась, 2020; Миколюк, 2023; Стельмах, 2025; Shigley, 2025).

Для соціального працівника самозбереження стає етичним імперативом, оскільки лише ресурсний фахівець здатний надавати якісну допомогу, що допомагає подолати почуття провини за пріоритезацію власного добробуту.

Професійне вигорання є наслідком хронічного стресу на робочому місці, спричиненого переважно організаційними чинниками: надмірним навантаженням, браком ресурсів та психологічним тиском. Воно проявляється в емоційному виснаженні, деперсоналізації та редукції професійних досягнень, що веде до зниження якості соціальних послуг.

Окрім вигорання, соціальні працівники стикаються з вторинною травматизацією (далі – ВТС) – гострою стресовою реакцією, схожою на ПТСР, що може виникнути навіть після одного контакту з травматичним досвідом клієнта. Більш глибоким процесом є вікарна травматизація (далі – ВТ), що описує стійку трансформацію світогляду фахівця внаслідок тривалої роботи з травмою (Stamm, 2010). Нерозуміння відмінностей між цими явищами може призвести до неефективних стратегій втручання.

В умовах війни в Україні ці ризики заострюються, оскільки фахівці стикаються з масовою травматизацією населення і часто самі є учасниками травматичних подій, що створює подвійний тягар.

Для протидії професійним ризикам необхідно формувати в майбутніх соціальних

працівників «здоров'язбережувальну компетентність» – інтегровану характеристику, що об'єднує знання, уміння, цінності та готовність до збереження власного здоров'я. Її структура вміщує мотиваційний, інформаційний, технологічний та рефлексивний компоненти (Токарева, 2010). Формування цієї компетентності вимагає створення специфічних психолого-педагогічних умов: підвищення мотивації студентів, створення здоров'язбережувального освітнього середовища та використання різноманітних технологій, як-от інтерактивні методи, техніки майндфулнес, програми розвитку життєстійкості та міжнародні моделі самопіклування (Веретенко, Лехолетова, 2017).

Супервізія є ключовим інструментом професійної підтримки, що виконує освітню, адміністративну та підтримувальну функції. Саме підтримувальна функція відіграє центральну роль у самозбереженні, створюючи безпечний простір для рефлексії та опрацювання емоційних навантажень, що запобігає вигоранню. Традиційно супервізія застосовується для фахівців-практиків, однак для

побудови стійкої системи самозбереження доцільно інтегрувати її елементи (інтерв'язійні групи, рефлексивні щоденники) ще на етапі університетської підготовки. Такий підхід діє як «професійна вакцинація», формуючи звичку до рефлексії та нормалізуючи звернення по допомогу, що стає ознакою професіоналізму, а не слабкості.

Висновки. Отже, проведений аналіз показує, що самозбереження майбутніх соціальних працівників є складною проблемою, вирішення якої вимагає системного підходу. Ефективна система його формування має базуватися на концепції конструктивного самозбереження, цілеспрямованому розвитку здоров'язбережувальної компетентності, трансформації інституційної культури через роботу з «прихованим навчальним планом» та ранній інтеграції механізмів підтримки, як-от супервізія.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та валідації комплексних навчальних програм для українських ЗВО та вивченні специфіки «прихованого навчального плану» на факультетах соціальної роботи.

Література

1. Садрицька С. В., Селевко М. О. Чинники професійного вигорання соціальних працівників, які працюють з людьми літнього віку. *SOCIOПРОСТІР: міждисциплінарний електронний збірник наукових праць з соціології та соціальної роботи*. 2023. № 14. С. 17–27. DOI: <https://doi.org/10.26565/2218-2470-2024-14-02>
2. Романовська О. О. Психологічні особливості професійного вигорання соціальних працівників в умовах війни : кваліфікаційна робота магістра. Київ : Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2023.
3. Миколюк С. М. Професійне вигорання соціальних працівників в умовах війни. *Ввічливість. Humanitas*. 2023. № 6. С. 31–36. DOI: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2022.6.5>
4. Карась І. Організаційно-педагогічні умови формування самозбережувальної поведінки майбутніх кваліфікованих робітників у закладах професійної (професійно-технічної) освіти. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2020. № 2. С. 104–117.
5. Віговська О. О. Самореалізація як ознака конструктивного самозбереження особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 23. С. 89–99. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/download/159434/158689/350> (дата звернення: 20.10.2025).
6. Веретенко Т. Г., Лехолетова М. М. Змістові характеристики здоров'язбережувальної компетентності майбутніх соціальних педагогів і соціальних працівників. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2017. № 2(66). С. 20–40. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/19767/> (дата звернення: 20.10.2025).
7. Стельмах Х. Г. Супервізія як складова соціальної роботи : кваліфікаційна робота магістра. Тернопіль : Західноукраїнський національний університет, 2025. 58 с. URL: https://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/54725/1/%D0%A1%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BC%D0%B0%D1%85_%D0%A1%D0%A0-41_2025.pdf (дата звернення: 20.10.2025).

8. Олійник Л. Г., Марциняк-Дорош О. М., Медянова О. В., Паньковець В. Л. Самозбережувальна поведінка особистості як психологічний феномен. *Наукові перспективи*. 2025. № 3(57). С. 1477–1486. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-3\(57\)-1477-1486](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-3(57)-1477-1486)

9. Токарева Н. М. Психологічна детермінація особистісного становлення суб'єкта у змінних умовах буття. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2010. Т. 1. С. 142–150. DOI: <https://doi.org/10.31812/psychology.v1i.7582>

10. Shigley B. The Importance of Self-Care for Social Workers. *Indiana Wesleyan University*, March 28, 2025. URL: <https://www.indwes.edu/articles/2025/03/the-importance-of-self-care-for-social-workers> (дата звернення: 03.11.2025).

11. Stamm B. H. The ProQOL Manual: The Professional Quality of Life Scale: Compassion Satisfaction and Fatigue Version 5. 2010. URL: <https://novopsych.com/assessments/clinician-self-assessment/the-professional-quality-of-life-scale-5-proqol/>

References

1. Sadrytska, S., & Selevko, M. (2023). Chynnyky profesiinoho vyhorannia sotsialnykh pratsivnykiv, yaki pratsiuiut z liudmy litnoho viku [Factors of professional burnout in social workers who work with elderly people]. *SOCIOPROSTIR: mizhdystsyplynarnyi elektronnyi zbirnyk naukovykh prats z sotsiologii ta sotsialnoi roboty – SOCIOSPACE: interdisciplinary electronic collection of scientific papers on sociology and social work*, (14), 17–27. DOI: <https://doi.org/10.26565/2218-2470-2024-14-02> [in Ukrainian].

2. Romanovska, O. O. (2023). Psykholohichni osoblyvosti profesiinoho vyhorannia sotsialnykh pratsivnykiv v umovakh viiny [Psychological features of professional burnout of social workers in war conditions]. *Master's thesis*. Kyiv: Natsionalnyi universytet «Kyievo-Mohylianska akademiia». Retrieved from <https://ekmair.ukma.edu.ua/bitstreams/8da56605-b3e9-4370-8b50-5666a3099455/download> [in Ukrainian].

3. Mykoliuk, S. M. (2023). Profesiine vyhorannia sotsialnykh pratsivnykiv v umovakh viiny [Professional burnout of social workers in war conditions]. *Vvichlyvist. Humanitas – Politeness. Humanitas*, 6, 31–36. DOI: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2022.6.5> [in Ukrainian].

4. Karas, I. (2020). Orhanizatsiino-pedahohichni umovy formuvannia samoberezhivalnoi povedinky maibutnikh kvalifikovanykh robitnykiv u zakladakh profesiinoyi (profesiino-tekhnichnoy) osvity [Organizational and pedagogical conditions for the formation of self-preservation behavior of future skilled workers in professional (vocational-technical) education institutions]. *Teoriia i praktyka upravlinnia sotsialnyimi systemamy – Theory and practice of social systems management*, (2), 104–117. Retrieved from <http://tipus.khpi.edu.ua/article/view/260357/256723> [in Ukrainian].

5. Vihovska, O. O. (2014). Samorealizatsiia yak oznaka konstruktyvnoho samoberezhennia osobystosti [Self-realization as a sign of constructive self-preservation of personality]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of modern psychology*, (23), 89–99. Retrieved from <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/download/159434/158689/350> [in Ukrainian].

6. Veretenko, T. H., & Lekholetova, M. M. (2017). Zmistovi kharakterystyky zdoroviazberezhivalnoi kompetentnosti maibutnikh sotsialnykh pedahohiv i sotsialnykh pratsivnykiv [Content characteristics of health-preserving competence of future social pedagogues and social workers]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 2(66), 20–40. Retrieved from <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/19767/> [in Ukrainian].

7. Stelmakh, Kh. H. (2025). Superviziia yak skladova sotsialnoi roboty [Supervision as a component of social work]. *Master's thesis*. Ternopil: Zakhidnoukrainskyi natsionalnyi universytet. Retrieved from https://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/54725/1/%D0%A1%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BC%D0%B0%D1%85_%D0%A1%D0%A0-41_2025.pdf [in Ukrainian].

8. Oliinyk, L. H., Martsyniak-Dorosh, O. M., Medianova, O. V., & Pankovets, V. L. (2025). Samoberezhivalna povedinka osobystosti yak psykholohichni fenomen [Self-preserving behavior as a psychological phenomenon]. *Naukovi perspektyvy – Scientific prospects*, 3(57), 1477–1486. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-3\(57\)-1477-1486](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-3(57)-1477-1486) [in Ukrainian].

9. Tokareva, N. M. (2010). Psykholohichna determinatsiia osobystisnoho stanovlennia subiekta u zminnykh umovakh buttia [Psychological determination of the personal formation of the subject in changing conditions of being]. *Aktualni problemy psykholohii v zakladakh osvity – Current issues in psychology in educational institutions*, 1, 142–150. DOI: <https://doi.org/10.31812/psychology.v1i.7582> [in Ukrainian].

10. Shigley, B. (2025). The Importance of Self-Care for Social Workers. *Indiana Wesleyan University*. Retrieved from <https://www.indwes.edu/articles/2025/03/the-importance-of-self-care-for-social-workers>

11. Stamm, B. H. (2010). The ProQOL Manual: The Professional Quality of Life Scale: Compassion Satisfaction and Fatigue Version 5. Retrieved from <https://novopsych.com/assessments/clinician-self-assessment/the-professional-quality-of-life-scale-5-proqol/>

Шевченко Є. О. Теоретико-методологічний аналіз проблеми самозбереження майбутніх соціальних працівників

У статті здійснено комплексний теоретико-методологічний аналіз проблеми самозбереження майбутніх соціальних працівників. Актуальність дослідження зумовлена зростанням професійних ризиків, зокрема вигорання та вторинної травматизації, в умовах сучасних соціальних криз в Україні. Проаналізовано еволюцію поняття «самозбереження» від інстинктивної реакції до конструктивної, проактивної поведінки, спрямованої на самореалізацію та професійне довголіття. Розкрито структурно-функціональні характеристики самозбережувальної поведінки, виокремлено її ключові компоненти: мотиваційний, когнітивний, операційно-діяльнісний та рефлексивно-аналітичний.

Проведено диференційний аналіз основних професійних деструкторів: професійного вигорання, вторинного травматичного стресу та вікарної травматизації; систематизовано їх причини, симптоматику та наслідки. Обґрунтовано, що самозбереження має формуватися як ключова здоров'язбережувальна компетентність у процесі фахової підготовки. Визначено психолого-педагогічні умови її формування, що передбачають підвищення мотивації студентів, створення здоров'язбережувального освітнього середовища та інтеграцію сучасних технологій розвитку стресостійкості й життєстійкості.

Особливу увагу приділено ролі інституційних чинників, зокрема «прихованого навчального плану», який може суперечити формальним настановам щодо самопіклування, та супервізії як превентивного інструменту підтримки. Запропоновано інтегрувати елементи супервізії в освітній процес для формування культури рефлексії і професійної підтримки з перших етапів навчання.

Ключові слова: самозбереження, конструктивне самозбереження, здоров'язбережувальна компетентність, соціальні працівники, професійне вигорання, вторинна травматизація, супервізія, прихований навчальний план.

Shevchenko Ye. O. Theoretical and methodological analysis of the problem of self-preservation among future social workers

This article provides a comprehensive theoretical and methodological analysis of the problem of self-preservation among future social workers. The relevance of the study is driven by the increasing professional risks, particularly burnout and secondary traumatization, amid contemporary social crises in Ukraine. The evolution of the «self-preservation» concept is analyzed, tracing its development from an instinctive reaction to a constructive, proactive behavior aimed at self-realization and professional longevity. The structural and functional characteristics of self-preservational behavior are detailed, highlighting its key components: motivational, cognitive, operational-activity, and reflexive-analytical.

A differential analysis of major professional destructors – professional burnout, secondary traumatic stress, and vicarious traumatization – is conducted, systematizing their causes, symptoms, and consequences. The article argues that self-preservation must be developed as a core health-preserving competence during professional training. The psychopedagogical conditions for its formation are identified, including enhancing student motivation, creating a health-preserving educational environment, and integrating modern technologies for developing stress resistance and resilience.

Special attention is given to the role of institutional factors, particularly the «hidden curriculum», which can contradict formal self-care guidelines, and supervision as a preventive support tool. The article proposes integrating elements of supervision into the educational process to foster a culture of reflection and professional support from the earliest stages of training.

Key words: self-preservation, constructive self-preservation, health-preserving competence, social workers, professional burnout, secondary traumatization, supervision, hidden curriculum.

Стаття надійшла до редакції 28.10.2025 р.

Прийнято до друку 21.11.2025 р.

Опубліковано 19.12.2025 р.

