



DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1319/2026-1-7>

О. О. Байдарова

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

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-2332-1769> – Байдарова О. О.

 baidarova@knu.ua

ТУРБОТА ПРО СЕБЕ ЯК ПРОФЕСІЙНИЙ ОBOB'ЯЗОК СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА

Статтю присвячено обґрунтуванню турботи про себе як професійного обов'язку соціального працівника та необхідної умови етичної, безпечної й компетентної практики в умовах тривалих криз, зокрема повномасштабної війни. Професійна діяльність соціальних працівників пов'язана з високим рівнем емоційного навантаження, постійним контактом із людським стражданням і ризиком вторинної травматизації, що актуалізує потребу системної підтримки їхнього психологічного благополуччя.

Турбота про себе розглядається як мультимодальний феномен, що корелює зі зниженням ризику вигорання, покращенням психічного здоров'я, збільшенням працездатності, більшою здатністю до емпатії та стійкістю в довготривалій професійній діяльності. Підкреслено недостатність індивідуалістських концепцій турботи про себе та важливість зусиль, спрямованих на інституціоналізацію практик турботи про себе у соціальній роботі як професії.

Метою дослідження є обґрунтування турботи про себе як складової професійної відповідальності соціального працівника шляхом аналізу міжнародних і національних етичних стандартів та огляду українських емпіричних досліджень, предметом яких є турбота про себе, та досліджень, пов'язаних із дотичною проблематикою професійного вигорання, стресу й втоми від співчуття. Використано метод логічного аналізу нормативних документів і систематичний пошук наукових джерел у відкритих академічних базах; представлено результати їх аналітичного огляду.

Установлено, що норма професійної турботи про себе чітко зафіксована в окремих міжнародних етичних кодексах, тоді як у чинному українському етичному кодексі вона відсутня. Українські емпіричні дослідження підтверджують високу поширеність професійного стресу та вигорання серед соціальних працівників, однак системних досліджень практик турботи про себе та їх ефективності бракує. Зроблено висновок про необхідність інституціоналізації турботи про себе на індивідуальному, організаційному та освітньому рівнях як складової професійних стандартів соціальної роботи.

Ключові слова: турбота про себе, соціальна робота, професійна етика, професійне вигорання, вторинна травматизація, стрес війни.

О. О. Baidarova

Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

SELF-CARE AS A PROFESSIONAL DUTY OF A SOCIAL WORKER

The article is devoted to justifying self-care as a professional duty of social workers and a necessary condition for ethical, safe, and competent practice in prolonged crises, particularly full-scale war. The professional activities of social workers are associated with a high level of emotional stress, constant contact with human suffering, and the risk of secondary traumatization, which highlights the need for systematic support for their psychological well-being.

Self-care is seen as a multimodal phenomenon closely linked to reducing burnout risk, improving mental health, increasing work capacity, enhancing empathy, and fostering resilience in long-term professional activity. The inadequacy of individualistic concepts of self-care and the importance of institutionalizing self-care practices in social work as a profession are emphasized.

The purpose of the study is to justify self-care as a component of social workers' professional responsibility by analyzing international and national ethical standards and reviewing Ukrainian empirical studies on self-care and on professional burnout, stress, and compassion fatigue. The method of logical analysis of normative documents and a systematic search for scientific sources in open academic databases were used; the results of their analytical review are presented.

It has been established that the norm of professional self-care is clearly defined in some international codes of ethics, but is absent from the current Ukrainian code of ethics. Ukrainian empirical studies confirm the high prevalence of professional stress and burnout among social workers, but there is a lack of systematic research on self-care practices and their effectiveness. The conclusion was reached that self-care should be institutionalized at the individual, organizational, and educational levels as a component of professional standards in social work.

Key words: self-care, social work, professional ethics, professional burnout, secondary traumatization, war stress.

Постановка проблеми. Професійна діяльність соціального працівника належить до видів професій з надання допомоги, у яких емоційне навантаження, тривалий контакт із людським стражданням, кризами та історіями травм і втрат є не винятком, а нормою. У таких умовах особливого значення набуває питання збереження психологічного та фізичного благополуччя фахівця, адже його стан прямо впливає на якість послуг, етичність взаємодії з клієнтом і професійну стійкість у довгостроковій перспективі. Наукові огляди та емпіричні дослідження показують, що соціальні працівники є однією з груп, уразливих до професійного вигорання, вторинної травматизації та феномену «втоми від співчуття» (compassion fatigue), що може супроводжуватися емоційним виснаженням, зниженням емпатії і втратою сенсу професійної діяльності [16; 25; 35].

Термін “self-care” у статті перекладається як «турбота про себе» (також уживається як «самопіклування», «самоогляд») [7; 12; 14; 18; 22] і означає систему повсякденних дій і стратегій, спрямованих на підтримання й покращення фізичного, емоційного та психологічного здоров'я.

Попри те, що турбота про себе тривалий час розглядалася як приватна справа спеціаліста або як набір індивідуальних «практик відновлення», сучасні тенденції у професійній етиці та освіті соціальної роботи зміщують акцент у бік розуміння турботи про себе як частини професійної відповідальності [22; 29; 35]. Зокрема, у професійних дискусіях наголошується, що «турбота про себе не є додатком до соціальної роботи; вона є невід'ємною частиною практики, що дозволяє соціальним працівникам компетентно обслуговувати клієнтів, сприяти соціальній справедливості та підтримувати інші ідеали професії», а «соціальні організації, агентства та освітні організації також несуть відповідальність за забезпечення соціальних працівників необхідною та заслуженою підтримкою» [15]. Це

знайшло відображення у доповненнях до Етичного кодексу американської Національної асоціації соціальних працівників [32]. У цьому контексті турбота про себе може бути інтерпретована як елемент принципу «не нашкодь», оскільки виснажений або емоційно перевантажений фахівець потенційно підвищує ризики помилок, порушення меж і зниження якості підтримки.

В Україні в умовах жорстокої триваючої війни, розпочатою росією, актуальність унормування турботи про себе як невід'ємної частини професійної практики соціального працівника є більш ніж критичною. Діяльність у складних соціальних контекстах, в умовах підвищених навантажень через кадрову кризу в соціальній роботі і коли ні клієнти, ні самі соціальні працівники не звільнені від болю і страждань війни, вимагає турботи про себе як однієї з ключових складових професійної практики, що може запобігти професійному вигоранню, вторинній травматизації, підтримувати ідентичність та забезпечувати професійну стійкість фахівців [27]. Окрім того, що надмірне навантаження часто не дозволяє працівникам відпочити («взяти паузу»), що необхідно для відновлення після побаченого та почутого, «психологічний тиск на фахівців чинить подвійність особистого становища – і як людини, яка сама страждає від війни, і як спеціаліста, який має допомогти постраждалим клієнтам і бути ресурсним для них» [2, с. 74]. Дослідники піднімають питання необхідності інтеграції компетентності турботи про себе у освітні програми з соціальної роботи [12; 23].

Одночасно з розширенням етичного дискурсу, зростає критика індивідуалізованого трактування турботи про себе, коли відповідальність за подолання системних проблем (надмірне навантаження, нестача ресурсів, дефіцит супервізії, організаційна нестабільність) перекладається на самого працівника. Сучасні публікації вказують, що «культура турботи про себе» може стати інструментом заміщення реальних

організаційних змін, якщо вона не підкріплена політиками підтримки персоналу, доступом до супервізії, реалістичним розподілом робочого часу та професійним навчанням [36]. Отже, проблема турботи про себе в соціальній роботі потребує комплексного аналізу, що включає як індивідуальні практики, так і організаційні умови професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У соціальній роботі працівники постійно взаємодіють з людьми в складних життєвих ситуаціях, у зв'язку з кризами, бідністю, домашнім насильством, травмою та хронічним стресом. Ці специфічні вимоги призводять до емоційного виснаження та професійного вигорання серед соціальних працівників – явища, яке включає втрату мотивації, деперсоналізацію клієнтів та зниження професійної ефективності. Емпіричні дані свідчать, що такі стани пов'язані із серйозними психоемоційними наслідками: підвищеним ризиком тривоги, депресії та погіршенням загального благополуччя працівників, – що підкреслює потребу в ефективних стратегіях підтримки та турботи про себе як частини етичної професійної практики [20; 30].

Серед основних факторів, які сприяють негативним наслідкам стресу, – надмірне робоче навантаження, недостатня організаційна підтримка, складні клієнтські ситуації та високі очікування щодо результатів роботи, що робить соціальну роботу особливо вразливою до синдромів вигорання порівняно з іншими професіями допомоги. Саме ця тривала емоційна напруга та рутинне зіштовхування із людським стражданням створюють передумови для втоми від співчуття – стану емоційного дистресу і виснаження, що супроводжується біологічною, психологічною та соціальною дисфункцією. Втома від співчуття, що розвивається під впливом вторинної травматизації у поєднанні із сукупним вигоранням, додатково виснажує працівників і знижує їхню здатність надавати якісну допомогу [21; 35; 40].

У науковій літературі існує кілька парадигм розуміння турботи про себе [31]. Одні підходи розглядають його як приватну, індивідуальну практику, що допомагає працівнику відновлювати ресурси після стресу (характерно для психологічних та оздоровчих моделей). В керівних принципах належної практики для гуманітарних працівників під турботою про себе розуміють виконання повсякденних дій, що допомагають підтримувати та покращувати фізичне, емоційне та психологічне здоров'я; це можуть бути такі дії, як прийом їжі, одягання, купання і відвідування туалету, фізичні вправи, саморефлексія,

участь у духовних ритуалах [14]. Інші дослідники – все частіше – позиціонують турботу про себе як етичний обов'язок та інструмент запобігання самоушкодженню через хронічний стрес. Такий погляд знаходить підтвердження в професійних стандартах соціальної роботи, де робота над збереженням власного функціонального стану зараховується до складових професійної компетентності. Важливо, що деякі дослідники критично оцінюють індивідуалістські концепції турботи про себе, які представляють його лише як набір «комфортних» дій (наприклад, прийняття ванни, перегляд фільмів чи поїздка на природу). Такі підходи, вважають критики, можуть применшувати структурні фактори, що спричинюють стрес, і перекладати відповідальність за рішення системних проблем на самих працівників. Сара Роуз [36] попереджає, що такі спрощені парадигми можуть бути шкідливими, оскільки не враховують організаційні, соціальні та культурні детермінанти стресу, а також здатні закріплювати стереотипи про «егоїзм» практик турботи про себе, що може знецінювати їх прийняття у професійних колах.

До прикладу, у Шотландії, де докладаються зусилля з інституціоналізації практик турботи про себе, соціальні працівники пов'язують особисте благополуччя з піклуванням про себе, підтримкою себе у хорошій формі, здатністю ставити себе на перше місце, захищати можливість зосередитися на своїх потребах; а до поширених активностей з турботи про себе вони відносять практики усвідомленості (mindfulness), дотримання балансу між роботою і особистим життям, фізичні вправи, читання, медитацію, час з коханими людьми [28]. Разом з тим, респонденти усвідомлюють процесуальний характер турботи про себе, що вимагає інтеграції цих активностей у їхню роботу як сталої практики із забезпеченням відповідних організаційних умов. Зокрема, це можливо за умови відмови в організаціях-роботодавцях від культури професійних вимог на користь культури турботи, наявності підтримуючого лідерства та управління, при якому цінується благополуччя працівників, впроваджується навчання з питань турботи про себе, є позитивне та відкрите спілкування і панує відповідна атмосфера та застосовується гнучкість у підходах до формування робочих графіків.

Література підкреслює мультимодальність турботи про себе, що включає фізичні, психологічні, соціальні та духовні аспекти. Вона пов'язана з концепціями задоволення від турботи про інших (compassion satisfaction), втоми від співчуття та вторинної травми, які систематично

вивчаються через професійні шкали, наприклад, інструмент “The Professional Quality of Life” (ProQOL) – одну з найбільш використовуваних у дослідженнях самопочуття фахівців [34]. Ці вимірювання дозволяють кількісно оцінювати, як рівні турботи про себе співвідносяться з профілактикою вигорання та підтриманням професійної якості життя.

Емпіричні дослідження підтверджують, що наявність і регулярність практик турботи про себе пов’язані з покращенням професійного та психологічного благополуччя, а саме – з нижчими показниками вторинного стресу, емоційного виснаження і вигорання та вищим рівнем задоволення від професійної діяльності [37; 20]. Цікаво, що деякі дослідження також вивчають взаємозв’язок турботи про себе з професійною освітою. Наприклад, Марісса О’Ніл, Грета Йодер Слейтер і Дерік Батт у дослідженні студентів соціальної роботи виявили, що включення практик турботи про себе в навчальний процес допомогло зменшити академічний стрес і сприяло кращій адаптації майбутніх соціальних працівників до професійних навантажень [33].

Дослідники також звертають увагу на бар’єри у впровадженні турботи про себе у професійну практику. Це включає стигматизацію турботи про себе як «розкошів» чи «егоїзму», нестачу часу, недостатню підтримку з боку роботодавців та культурні очікування щодо безкорисливої відданості професії. Такі бар’єри можуть посилювати відчуття провини або страх втратити професійну ефективність, якщо працівник почне приділяти час власним потребам [36]. Українські дослідниці Олена Бутиліна та Ірина Євдокимова наголошують, що формування резильєнтності персоналу має стати стратегічним завданням кадрового менеджменту соціальних служб, котрий повинен включати в себе комплекс заходів, спрямованих на діагностику та моніторинг змін у наявних ресурсах соціальних працівників (у т. ч. ресурсах самовідновлення), формування у колективі атмосфери підтримки, розвитку та навчання персоналу [3].

У підсумку, наукові джерела свідчать про те, що турбота про себе як частина професійного обов’язку соціального працівника має міцну теоретичну, емпіричну та практичну основу, розвинену, передусім, закордоном. Вона пов’язана зі зниженням ризику вигорання, покращенням психічного здоров’я, збільшенням працездатності, більшою здатністю до емпатії та стійкістю в довготривалій професійній діяльності. Разом із тим, успішне впровадження турботи про себе залежить не лише від особистої мотивації,

а й від рівня організаційної підтримки, професійної освіти, політик супервізії та культури, що сприймає турботу про себе як професійну цінність, а не привілей. Водночас, огляд публікацій засвідчив низьку представленість цієї проблеми в українських дослідженнях. Закономірно, постає питання: чи сприймається турбота про себе в Україні як професійний стандарт та чи існують емпіричні дослідження, присвячені турботі про себе в соціальній роботі, які б не лише відображали місцевий контекст і локальні виклики, але й враховували реалії воєнного часу, що гостро вимагають перегляду ставлення до неї?

Метою цієї статті є обґрунтування турботи про себе як професійного обов’язку соціального працівника, актуалізованої складними контекстуальними умовами української професійної практики соціальної роботи, а також аналіз ключових механізмів, через які турбота про себе пов’язана із професійною компетентністю, етикою та якістю соціальних послуг. Для досягнення мети поставлено такі завдання: (1) проаналізувати сучасні стандарти соціальної роботи на предмет наявності в них закріплених зобов’язань щодо турботи про себе; (2) здійснити аналіз українських досліджень, які торкаються практик турботи про себе, профілактики професійного вигорання та психоемоційної підтримки соціальних працівників; (3) окреслити роль організаційної відповідальності та супервізії у формуванні культури підтримання професійної стійкості, в якій професійній турботі про себе відводиться належне місце.

Для вирішення завдань дослідження застосовані наступні методи: метод логічного аналізу джерел, відібраних цілеспрямовано – для розв’язання першого завдання дослідження, – та шляхом систематичного пошуку літератури – для розв’язання другого завдання дослідження. Третє завдання вирішувалось шляхом узагальнення результатів аналізу та систематизації.

Аналізу на предмет наявності закріплених зобов’язань щодо турботи про себе підлягали міжнародні стандарти соціальної роботи, український кодекс професійної етики, а також національні стандарти країн, під впливом яких значною мірою формувалась практика соціальної роботи в Україні.

Систематичний пошук літератури проведено у січні–лютому 2026 року. Пошук було спрямовано на виявлення досліджень, проведених в Україні, пов’язаних турботою про себе (самопіклуванням) соціальних працівників. Пошук інформації здійснювався через відкриті академічні джерела, зокрема Google Scholar

та платформи ResearchGate і Academia.edu. Пошукові запити формувались українською та англійською мовами із використанням комбінацій наборів ключових слів: «турбота про себе», «самопіклування», «самогляд» та «соціальна робота», «соціальні працівники». Крім того, щоб уникнути ризику пропуску відповідних досліджень, додатково здійснювався пошук джерел, які відображають результати українських емпіричних досліджень професійного вигорання, вторинної травматизації, втоми від співчуття у соціальних працівників та практик з їх профілактики.

Критеріями включення були:

- український контекст, релевантний соціальній роботі (дослідження проведене в Україні, або вибірка складається з українських соціальних працівників / студентів соціальної роботи, а не професій з допомоги загалом, або дослідження описує умови соціальної сфери в Україні (кризові події, війна, пандемія, навантаження, дефіцит ресурсів) та їх вплив на працівників;

- актуальність (основну увагу було приділено науковим публікаціям, опублікованим у період з 2022 року до теперішнього часу);

- емпіричність (наявність даних, зібраних шляхом опитування / анкетування, інтерв'ю / фокус-групи, психометричних вимірювань, або систематизований аналіз практики, наприклад, супервізії, з реальними прикладами);

- дотичність до теми турботи про себе;

- доступність публікації (повного тексту).

На основі отриманих шляхом систематичного пошуку матеріалів здійснено первинний відбір та класифікацію джерел за напрямками – оглядові дослідження, емпіричні дослідження; останні класифікувались також за методом та вибіркою дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Міжнародні етичні рамки (IFSW/IASSW) не згадують турботу про себе конкретно, але вони підкреслюють, що етична свідомість є фундаментальною частиною професійної практики соціальних працівників [27], що логічно включає здатність підтримувати психоемоційне благополуччя у професії.

NASW Code of Ethics прямо називає турботу про себе як етичний професійний обов'язок: «Професійний догляд за собою має першочергове значення для компетентного та етичного виконання соціальної роботи. Професійні вимоги, складні умови на робочому місці та вплив травматичних подій вимагають від соціальних працівників підтримання особистого та професійного здоров'я, безпеки та цілісності» [32].

Канадський кодекс етики соціальних працівників хоча й не має прямого розділу про турботу про себе, керівні принципи у розділі 4.2 включають положення про самоусвідомлення та само-рефлексію, що вимагають від соціальних працівників визнання впливу, який допомога іншим може мати на практику та особисте благополуччя, зобов'язання шукати наставників, консультантів або менторів, бути добре обізнаним щодо впливу і факторів ризику, пов'язаних з вигоранням, втомою від співчуття, опосередкованою травмою та важливості турботою про себе [19].

У британському етичному кодексі [17] закріплене зобов'язання соціальних працівників підтримувати професійну компетентність і етичну поведінку протягом кар'єри.

У німецькому кодексі професійної етики соціальної роботи також немає явної, окремої норми про турботу про себе як обов'язок соціального працівника [24]. Проте кодекс містить принципи, які опосередковано передбачають відповідальність за власну рефлексію, самоусвідомлення, розпізнавання меж компетентності та здатність відмовлятися від завдань, що виходять за межі фахової компетентності, що дуже близько до турботи про себе як процесу підтримки здатності до доброї практики.

Водночас, слід наголосити, що чинний український Етичний кодекс спеціалістів із соціальної роботи [6], що вже давно зазначає критики як такий, що не відповідає сучасним міжнародним стандартам і потребує оновлення [10], не тільки не містить прямого положення про обов'язок турботи про себе соціального працівника, але й загалом зосереджений головню на відповідальності перед клієнтами та дотриманні етичних стандартів зовнішньої поведінки.

У підсумку, можемо стверджувати, що, на відміну від NASW Code of Ethics або європейських етичних рекомендацій, український кодекс не містить норми про професійну турботу про себе як етичний обов'язок, навіть опосередковано. І хоча він ґрунтується частково на міжнародних принципах IFSW, ці принципи в Україні передані у спрощеному вигляді, орієнтованому на взаємодію з клієнтом, а не на внутрішню стійкість працівника. Таким чином, турбота про себе в українському нормативному етичному полі залишається переважно на рівні рекомендацій і практик, а не формалізованої етичної вимоги.

Пошук доказової бази, дотичної до теми турботи про себе в соціальній роботі і здобутої на матеріалах українських досліджень, також підтвердив недостатню увагу цій темі. Огляд публікацій, відібраних за критеріями дослідження, засвідчує наступне:

– Багато робіт фокусуються саме на стресі, вигоранні та заходах профілактики загалом, і не використовують у дослідженні термінології, що прямо стосується турботи про себе. Значну частку цих робіт становлять дослідження рівнів професійного стресу та вигорання серед працівників соціальної сфери в умовах воєнного конфлікту, у яких подекуди фіксуються згадки про практики відновлення й потребу в супервізії та організаційних заходах підтримки.

– Теоретико-емпіричні та емпірико-практичні роботи про профілактику вигорання в соціальній сфері, що містять опитування працівників соціальних служб, діагностику рівнів вигорання й пропозиції профілактичних заходів включно з практиками турботи про себе і навчанням, а також аналітичні звіти громадських організацій корисні для розуміння масштабу проблеми й того, які інтервенції використовують на практиці, однак не ставлять питання про запровадження турботи про себе як невід’ємної частини етичної професійної практики.

Відтак, можемо стверджувати, що емпіричних даних про реальну практику турботи про себе українських соціальних працівників надзвичайно бракує. Наразі переважають теоретичні огляди досліджень стресу та вигорання з розділами чи рекомендаціями про самопіклування, а не окремі повноцінні кількісні чи якісні дослідження, присвячені турботі про себе у професії. Більшість знайдених емпіричних досліджень – описового або кореляційного характеру. Важче піддаються пошуку у відкритих академічних джерелах дослідження молодих науковців, проведених в межах виконання кваліфікаційних (магістерських та бакалаврських) робіт, оскільки вони зрідка представлені у науково-метричних виданнях. Однак, попри те, що здебільшого вони виконані на незначних вибірках і можуть бути обґрунтовано критиковані за недосконалість методології, вони все ж є цінним внеском у науковий пошук факторів, що впливають на професійне благополуччя українських соціальних працівників, та підсвічують прогалини у вивченні турботи про себе як одного з цих факторів.

Нижче подано таблицю з відібраними, проаналізованими та класифікованими українськими емпіричними і практично-орієнтованими дослідженнями (в основному – з фокусом на вигорання, стрес та психоемоційне благополуччя соціальних працівників або майбутніх фахівців соціальної роботи), частина з яких не завжди прямо називає «турботу про себе», але містить емпіричні дані про психосоціальне навантаження, вигорання і практики профілактики (Таблиця 1).

Узагальнення та систематизація отриманих даних дає підстави стверджувати, що в Україні вигорання соціальних працівників є масштабною реальністю, що має вимірювані прояви, а не теоретичною загрозою; турбота про себе потрібна як професійна відповідь на кризові навантаження. Джерела засвідчують зв’язок між кризовими подіями та ростом стресу / вигорання у соціальній сфері і наводять аргументи на користь запровадження на сталій основі стратегій профілактики вигорання та підтримки фахівця. Турбота про себе не є проявом егоїзму чи «особистою слабкістю» соціального працівника, а виступає необхідною умовою підтримання компетентності, здатності до прийняття зважених рішень і забезпечення безпечної взаємодії з клієнтами.

Турбота про себе має бути інтегрована у професію як антикризовий стандарт, бо стресові умови стали тривалими, і сприйматися не лише як особиста практика, а й як організаційна відповідальність. Розгляд турботи про себе як професійного обов’язку дозволяє поєднати індивідуальний рівень відповідальності соціального працівника з вимогою до професійного середовища забезпечувати умови, у яких збереження благополуччя фахівця стає реалістичним і підтримуваним стандартом практики (наприклад, супервізія як інструмент підтримання професійної стійкості). Самопіклування слід також закладати в освіту соціальних працівників як елемент професійної компетентності ще до виходу в практику.

Потреба в більшій кількості досліджень саме про практики турботи про себе у (наприклад, оцінювання ефективності конкретних інтервенцій чи програм) залишається важливою науковою прогалиною.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У статті обґрунтовано, що турбота про себе (самопіклування) є не приватною справою фахівця, а складовою професійної компетентності та етичної відповідальності соціального працівника, особливо в умовах хронічної кризовості, спричиненої війною. Аналіз міжнародних стандартів та національних етичних кодексів засвідчив, що найбільш чітко норма професійного самопіклування сформульована у доповненнях до NASW Code of Ethics, тоді як міжнародні етичні рамки (IFSW/IASSW) і низка європейських кодексів фіксують її радше опосередковано – через вимоги професійної рефлексії, самоусвідомлення, підтримання компетентності та меж відповідальності. Водночас чинний український Етичний кодекс спеціалістів із соціальної роботи не містить прямої норми турботи про себе і загалом є орієнтованим переважно на регуляцію взаємодії з клієнтом.

Огляд українських досліджень, дотичних до питання професійної турботи про себе в соціальній роботі

Автор(и)	Рік	Метод	Вибірка	Основні результати
1	2	3	4	5
Sluzanska H. [38]	2025	Крос-секційне опитування: «Діагностика професійного вигорання» К. Маслач, С. Джексон (Maslach Burnout Inventory, далі – MBI)	Соціальні працівники під час пандемії (N=216)	Виявлено високі рівні емоційного виснаження та деперсоналізації, нижчі – почуття досягнень; підкреслено потребу у підтримці працівників у кризових умовах.
Snoubar X., Piontkivska O., Stulnikova L. [29]	2025	Крос-секційне опитування: Perceived Stress Scale (PSS-10), Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21), Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), WHOQOL-BREF	Здобувачі освіти з соціальної роботи (N=168)	Виявлено: високі рівні тривожності, депресії та стресу серед студентів; потребу у психосоціальній підтримці та впровадженні у навчальних закладах інтервенцій, адаптованих до унікальних викликів, з якими стикаються майбутні соціальні працівники в зонах конфліктів.
Гавриловська К. [4]	2025	Анкетування: «Діагностика професійного вигорання» (MBI), тест за моделлю стресодолання BASIC Ph (М. Лаад)	Соціальні працівники (N=100)	Виявлено значний рівень професійного вигорання соціальних працівників. Для посилення стійкості й відновлення (відповідно до моделі BASIC Ph) соціальні працівники частіше обирають стратегії С (мислення, когніції) та В (віра, цінності). Стратегії відновлення, сконцентровані на турботі про себе, самопіклуванні, визначено важливими в контексті збереження стійкості. Підкреслено, що підтримка соціальних працівників (формальна та неформальна), формування їх психологічної стійкості, навчання способів турботи про себе та стратегій відновлення мають бути основою організаційних зусиль з профілактики професійного вигорання соціальних працівників.
Слесарчук А. Л. [11]	2025	Фокус-групи	Соціальні працівники, керівники центрів соціальних служб, представники неурядових організацій однієї територіальної громади (N=24)	Розглянуто проблему профілактики професійного вигорання фахівців із соціальної роботи в умовах деокупованих територіальних громад України. Визначено специфічні чинники вигорання, характерні для деокупованих громад, та пов'язані з ним потреби фахівців (регулярні супервізії, психологічне консультування, безпека персоналу, навчання кризовій інтервенції, наявність шаблонів документації, доступ до онлайн-ресурсів).
Терлига О. В. [13]	2024	Анкетування: «Діагностика професійного вигорання» (MBI), «Дослідження «синдрому вигорання» (Дж. Грінберг)	Соціальні працівники територіального центру соціального обслуговування (N=29)	Виявлено значні показники вигорання (зокрема, емоційного виснаження та редукції досягнень); наголошено на необхідності профілактичних заходів, у т. ч. спрямованих на тимбіддинг та емоційний відпочинок.
Островська Н. О. [9]	2023	Аналіз документів (наукової літератури та нормативно-правових актів), «Тест на стресочутливість» (Ю. Щербатих), методика «Тест на професійний стрес», (Т. Азарних, І. Тиртишніков), «Методика дослідження стресостійкості та соціальної адаптації» (Д. Холмса, К. Раге), «Методика визначення нервово-психічної стійкості, ризику дезадаптації у стресі», авторські опитувальники	Соціальні працівники (N=68)	Підтверджено високу вразливість працівників до професійного стресу і його наслідків та недостатній рівень сформованості стресостійкості. За результатами впровадження тренінгово-супервізійної програми засвідчено високий потенціал використання супервізії як ключового механізму запобігання стресу та вигоранню, що впливає на стійкість спеціалістів.

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5
<p>Коляденко С. М., Ілліна О. В. [7]</p>	<p>2023</p>	<p>Опис кейсу навчального втручання (без оцінки результатів)</p>	<p>Здобувачі освіти з соціальної роботи</p>	<p>Вивілено досвід практичної підготовки працівників соціальної сфери до вторинної травматизації під час надання соціальних послуг населенню України у воєнний та післявоєнний період. Наголошується, щоб <i>аби протидіяти вторинному травмуванню, соціальних працівників слід навчати системної турботи про себе на особистісному, професійному й суспільному рівнях. Необалістсь до власного стану має розглядатися як неприпустима, адже самогляд зменшує ризик завдання шкоди тим, кому надається допомога. Турбота про себе повинна стати етичним обов'язком кожного фахівця, який підтримує інших, оскільки нехтування цим принципом підриває професіоналізм і довіру клієнтів.</i></p>
<p>Байдарова О. О., Царик А. Б. [1; 5]</p> <p>Літовченко О. Л., Капустник В. А., Завгородній І. В., Меркулова Т. В., Лисак М. С., Перова І. Г., Беккельманн І. [8]</p>	<p>2023</p> <p>2023</p>	<p>Крос-секційне опитування: «Професійна шкала оцінки якості життя» (ProQoL), «Діагностика професійного вигорання» (MBI)</p> <p>Опитування: «Діагностика професійного вигорання» (MBI), оцінка ризиків професійного вигорання за класифікацією R. Kalimo et al., оцінка нервово-психічної напруженості методом Т. А. Немчин</p>	<p>Соціальні працівники та волонтери (N=40)</p> <p>Працівники соціальних сфер (медичні, вихователі дошкільних закладів, викладачів вищих навчальних закладів), які працюють в умовах пандемії та воєнного конфлікту</p>	<p>Виявлено, що волонтери є більш вразливими щодо травматичного стресу та вигорання, порівняно з працівниками. Доведено, що супервізія є ефективним інструментом профілактики та протидії вигорання, вирішення проблемних професійних ситуацій та емоційної підтримки фахівців.</p> <p>Підтверджено, що синдром «професійного вигорання» є поширеним явищем серед соціально значущих професій, що працюють за типом «людина-людина». Зазначено посилення емоційного вигорання та професійного стресу серед працівників соціальних професій під час кризових подій.</p>
<p>Zagoty Foundation, Соціоінформ [41]</p>	<p>2023</p>	<p>Змішаний дизайн: анкетування за методикою В. В. Бойка, глибинні інтерв'ю</p>	<p>Працівники некомерційних організацій (благодійних фондів, благодійних організацій, волонтерських ініціатив) (квотна вибірка, N=400)</p>	<p>Виявлено, що більш як третина (36 %) працівників/-ць благодійної сфери перебувають на стадії професійного вигорання, ще третина – мають ознаки його формування. Визначено фактори, що <i>кореспондують із вищими проявами професійного вигорання, описано наявні та бажані стратегії профілактики/протидії вигорання</i> в секторі (у т. ч. опосередковані та спеціалізовані заходи менеджменту організації). Серед поширених <i>сталих індивідуальних практик профілактики вигорання</i> названо якісний відпочинок, звернення до психологів, психотерапевтів, відвідування психологічних груп чи онлайн-тренінгів. Виявлено відмінності в культурах реагування на психологічне вигорання колег у рядових працівників та керівників.</p>

Огляд українських емпіричних досліджень підтвердив, що професійне вигорання, стрес та вторинна травматизація є вимірюваними й поширеними явищами серед соціальних працівників та працівників суміжних соціальних сфер, особливо в кризових умовах. Проте системних досліджень, присвячених саме практикам турботи про себе, їх структурі, культурним бар'єрам та ефективності, в українському науковому полі бракує. Найявні роботи здебільшого мають описовий або кореляційний характер, а питання самопіклування часто присутнє у вигляді рекомендацій у межах тематики профілактики вигорання.

Отже, турботу про себе доцільно розглядати як антикризовий професійний стандарт, що має реалізовуватися на трьох взаємопов'язаних рівнях: індивідуальному (навички саморегуляції, межі, відновлення), організаційному (супервізія, управління навантаженням, культура підтримки) та освітньому (інтеграція самопіклування як компетентності у підготовку фахівців).

Перспективними напрямками подальших досліджень є: (1) проведення кількісних і якісних досліджень практик турботи про себе українських соціальних працівників у різних секторах та напрямках діяльності; (2) вивчення взаємозв'язку між турботою про себе, професійною якістю життя, вигоранням та вторинною травматизацією; (3) оцінювання ефективності конкретних інтервенцій (супервізійних програм, навчальних модулів, організаційних політик тощо) у довгостроковій перспективі; (4) розробка та наукове обґрунтування пропозицій щодо оновлення українського етичного кодексу із включенням норми професійного самопіклування як етичного обов'язку.

Список літератури:

1. Байдарова О. О., Царик А. Б. Ризики вигорання волонтерів, які допомагають постраждалим під час війни. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи» (м. Київ, 22–23 вересня 2023 року). Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2023. С. 14–18.
2. Байдарова О., Семигіна Т. «Нам марафон вже бігти треба»: аналіз досвіду проведення тренінгів із соціальної роботи в умовах війни. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2024. № 2 (13). С. 70–82. [https://doi.org/10.31499/2618-0715.2\(13\).2024.316702](https://doi.org/10.31499/2618-0715.2(13).2024.316702)
3. Бутиліна О. В., Євдокимова І. А. Підвищення резильєнтності персоналу соціальної служби в контексті кадрового менеджменту. *Публічне управління та соціальна робота*. 2025. № 2 (6). С. 41–46. <https://doi.org/10.32782/3041-1319/2025-2-6>
4. Гавриловська К. Стратегії відновлення соціальних працівників із різним рівнем професійного вигорання. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2025. № 5. С. 7–12. <https://doi.org/10.32782/psy-2025-5-1>
5. Дослідження вигорання надавачів психосоціальної допомоги та підтримки постраждалим від війни. *МЦРЛ*. <https://ildc.org.ua/vygorannya/> (дата звернення: 16.01.2026).
6. Етичний кодекс спеціалістів із соціальної роботи : затверджено наказом Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту України № 1965 від 09.09.2005 р. <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v1965643-05> (дата звернення: 15.01.2026).
7. Коляденко С. М., Ілліна О. В. (2023). Едукація майбутніх працівників соціальної сфери основ турботи про себе. *Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. № 16. С. 23–30. <https://doi.org/10.32782/2410-2075-2023-16.3>
8. Літовченко О. Л., Капустник В. А., Завгородній І. В., Меркулова Т. В., Лисак М. С., Перова І. Г., Беккельманн І. Емоційне вигорання та професійний стрес серед працівників соціальних сфер під час кризових подій: пандемії та воєнного конфлікту. *Український журнал з проблем медицини праці*. 2023. Т. 19, № 3. С. 172–180. <https://doi.org/10.33573/ujoh2023.03.172>
9. Островська Н. О. Супервізія соціальних працівників як умова запобігання професійному вигоранню фахівців. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2023. № 1. С. 29–36. <https://doi.org/10.12958/1817-3764-2023-4-29-36>
10. Семигіна Т. Етичні стандарти та кодекси у соціальній роботі: міжнародний і національний контекст. *Social Work and Education*. 2025. № 12 (3). С. 522–539. <https://doi.org/10.25128/2520-6230.25.3.19>
11. Слесарчук А. Л. Профілактика професійного вигорання фахівців із соціальної роботи деокупованих територіальних громад : кваліфікаційна робота здобувача освіти другого (магістерського) рівня : 231 Соціальна робота. Шифр академічної групи: МОСПм-1-24-1.4д. Дата захисту: 17.12.2025, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка.
12. Столярчук О. Ю., Семигіна Т. В. Інтеграція компетентності самопіклування в освітні програми підготовки соціальних працівників: шлях до професійної стійкості. *Педагогічна Академія: Наукові записки*. 2025. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14655816>
13. Терлига О. В. Профілактика професійного вигорання соціальних працівників в територіальних центрах соціального обслуговування. *Вісник Приазовського державного технічного університету. Серія: Соціально-гуманітарні науки та публічне адміністрування*. 2024. Т. 1, № 12. <https://doi.org/10.31498/2617-2038.2024.12.320590>

14. Ager W., Ehrenreich J. Managing stress in humanitarian workers. Guidelines for good practice. 3rd ed. Antares Foundation, 2012. URL: <https://antaresfoundation.org/guidelines/> (дата звернення: 16.01.2026).
15. Barsky A. Ethics Alive: Special Report on the 2021 Revisions to the NASW Code of Ethics. New Language on Self-Care and Cultural Competence/Cultural Humility Takes Effect. June 1, 2021. The new social worker. URL: <https://www.socialworker.com/feature-articles/ethics-articles/special-report-2021-revisions-nasw-code-of-ethics/> (дата звернення: 10.01.2026).
16. Bride B. E., Figley C. R. The Fatigue of Compassionate Social Workers: An Introduction to the Special Issue on Compassion Fatigue. *Clin Soc Work J.* 2007. № 35. P. 151–153. <https://doi.org/10.1007/s10615-007-0093-5>
17. British Association of Social Workers. Code of Ethics. URL: <https://basw.co.uk/policy-practice/standards>
18. Byrd J. Autonomous Self-care: A Means to Mitigate Secondary Traumatic Stress Among Clinical Social Workers. DSW Capstone Projects. 2022. P. 28. URL: https://uknowledge.uky.edu/csw_grad_reports/28
19. Canadian Association of Social Workers. Code of Ethics, Values and Guiding Principles. 2024. URL: <https://www.casw-acts.ca/en/casw-code-ethics-2024> (дата звернення: 10.01.2026).
20. Clark S. L., Miller B., Akin B. A., Byers K., Wright K., Carr K., & Hunt M. K. Exploring the relationships between self-care and well-being outcomes among child welfare professionals. *Journal of Public Child Welfare.* 2025. № 19 (1). P. 110–140. <https://doi.org/10.1080/15548732.2024.2306151>
21. Cocker F, Joss N. Compassion Fatigue among Healthcare, Emergency and Community Service Workers: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health.* 2016. № 13 (6). P. 618. <https://doi.org/10.3390/ijerph13060618>
22. Cole R, Fantus S, Hawkins L, Chakraborty P. Professional Self-Care in Social Work Practice: A New Conceptual Framework. *Soc Work.* 2025. № 70 (1). P. 31–38. <https://doi.org/10.1093/sw/swae049>
23. DeMarchis J., Friedman L., Eylich Garg K. An ethical responsibility to instill, cultivate, and reinforce self-care skills. *Journal of Social Work Education.* 2022. № 58 (2). P. 308–316. <https://doi.org/10.1080/10437797.2021.1895932>
24. Deutscher Berufsverband für Soziale Arbeit (DBSH). *Berufsethik.* 2025. URL: <https://www.dbsh.de/profession/berufsethik.html> (дата звернення: 10.01.2026).
25. Geoffrion S., Lamothe J., Morizot J., Giguère C. É. Construct Validity of the Professional Quality of Life (ProQoL) Scale in a Sample of Child Protection Workers. *Journal of traumatic stress.* 2019. № 32 (4). P. 566–576. <https://doi.org/10.1002/jts.22410>
26. Global Social Work Statement of Ethical Principles. International Federation of Social Workers / International Association of Schools of Social Work. 2018.
27. Gusak N., Martin J., Sousa C. Reflections from a Seminar Series Supporting Ukrainian Social Workers in Time of War: Professional Solidarity and Human Rights. *J. Hum. Rights Soc. Work.* 2024. № 9. P. 496–503. <https://doi.org/10.1007/s41134-024-00317-z>
28. Jian M., McCusker P., Mitchell M., Roesch-Marsh A., Rose S., Petrova L. Social workers' views and experiences of self-care practices: a qualitative interview study. *Front Public Health.* 2025. № 13. P. 1585900. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1585900>
29. Kinman G., Grant L. Building Resilience in Early-Career Social Workers: Evaluating a Multi-Modal Intervention. *The British Journal of Social Work.* 2017. Vol. 47, Iss. 7. P. 1979–1998. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcw164>
30. Maddock A. The Relationships between Stress, Burnout, Mental Health and Well-Being in Social Workers. *The British Journal of Social Work.* 2024. Vol. 54, Iss. 2. P. 668–686. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcad232>
31. Miller J. J., Grise-Owens E. Self-Care: An Imperative. *Social Work.* 2020. Vol. 65, Iss. 1. P. 5–9. <https://doi.org/10.1093/sw/swz049>
32. National Association of Social Workers (NASW). Code of Ethics. 2021. NASW Press.
33. O'Neill M., Slater G. Y., Batt D. Social Work Student Self-Care and Academic Stress. *Journal of Social Work Education.* 2019. № 55 (1). P. 141–152. URL: <https://www.jstor.org/stable/48543131> (дата звернення: 10.01.2026).
34. ProQOL. <https://proqol.org/proqol-1> (дата звернення: 20.01.2026).
35. Ratcliff M. Social Workers, Burnout, and Self-Care: A Public Health Issue. *Dela J Public Health.* 2024. № 10 (1). P. 26–29. <https://doi.org/10.32481/djph.2024.03.05>
36. Rose S., McCusker P., Mitchell M., Roesch-Marsh A., Jian M., Petrova L. Self-care in social work: An imperative or beyond reach? *The British Journal of Social Work.* 2025. Vol. 55, Iss. 3. P. 1455–1473. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcae204>
37. Salloum A., Kondrat D. C., Johnco C., Olson K. R. The role of self-care on compassion satisfaction, burnout and secondary trauma among child welfare workers. *Children and Youth Services Review.* 2025. № 49. P. 54–61. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.12.023>
38. Slozanska H. Burnout among Ukraine's Social Workers during the COVID-19 Pandemic: Insights from a Cross-Sectional Study. *J Metab Diabet Res.* 2025. № 2 (2). P. 1–9. <https://doi.org/10.61440/jmdr.2025.v2.11>
39. Snoubar Y., Piontkivska O., Stulnikova L. Mental health and psychosocial well-being of Ukrainian social work students affected by Russia's full-scale invasion. *The British Journal of Social Work.* 2025. Vol. 55, Iss. 6. P. 2894–2916. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcaf079>

40. Wu T., Lu C.-R. Understanding compassion fatigue among social workers: a scoping review. *Front. Psychol.* 2025. № 16. P. 1500305. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1500305>

41. Zagoriy Foundation, Соціоінформ: Дослідження «Професійне вигорання працівників некомерційного сектору». 2023. URL: <https://zagoriy.foundation/projects/doslidzhennya-profesijne-vigorannya-pracivnikiv-nekomercijnogo-sektoru/> (дата звернення: 05.02.2026).

References:

1. Baidarova, O. O., & Tsaryk, A. B. (2023). Ryzky vyhorannia volonteriv, yaki dopomahaiut postrazhdalym pid chas viiny [Risks of burnout of volunteers who help victims during the war]. In *Viiskova psykholohiia u vymirakh viiny i myru: problemy, dosvid, perspektyvy: materialy VIII Mizhnarodnoi nauko-ovo-praktychnoi konferentsii "Viiskova psykholohiia u vymirakh viiny i myru: problemy, dosvid, perspektyvy"* [Military psychology in the dimensions of war and peace: problems, experience, prospects: materials of the VIII International Scientific and Practical Conference "Military psychology in the dimensions of war and peace: problems, experience, prospects"] (Kyiv, September 22–23, 2023) (pp. 14–18) [in Ukrainian].

2. Baidarova, O., & Semigina, T. (2024). "We already need to run a marathon": an analysis of social work training experiences during wartime. *Social work and social education*, 2 (13), 70–82. [https://doi.org/10.31499/2618-0715.2\(13\).2024.316702](https://doi.org/10.31499/2618-0715.2(13).2024.316702)

3. Butylina, O. V., & Yevdokymova, I. A. (2025). Increasing the resilience of social service staff in the context of human resource management. *Public Administration and Social Work*, 2 (6), 41–46. <https://doi.org/10.32782/3041-1319/2025-2-6>

4. Havrylovska, K. (2025). Recovery strategies of social workers with different levels of professional burnout. *Social and Practical Psychology Journal*, 5, 7–12. <https://doi.org/10.32782/psy-2025-5-1>

5. ILDC. (2023). Research on burnout among providers of psychosocial assistance and support to people affected by the war. <https://ildc.org.ua/vygorannya/> (accessed January 16, 2026).

6. Ministry of Family, Youth and Sports of Ukraine (2005). Pro zatverdzhennia Etychnoho kodeksu spetsialistiv iz sotsialnoi roboty Ukrainy: Nakaz. № 1965. [On Approval of the Code of Ethics for Social Work Specialists of Ukraine: Order No. 1965]. <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v1965643-05> (accessed January 15, 2026).

7. Kolyadenko, S. M., & Illina O. V. (2023). Education of future social workers in the basics of self-care. *Scientific Bulletin of Kremenets Taras Shevchenko Regional Academy of Humanities and Pedagogy. Series: Pedagogical Sciences*, 16, 23–30. <https://doi.org/10.32782/2410-2075-2023-16.3>

8. Litovchenko, O., Kapustnyk, V., Zavgorodnii, I., Merkulova, T., Lysak, M., Perova, I., & Boeckelmann, I. (2023). Emotional burnout and professional

stress among social field workers during crisis events: pandemic and military conflict. *Ukrainian Journal of Occupational Health*, 19 (3), 172–180. <https://doi.org/10.33573/ujoh2023.03.172>

9. Ostrovska, N. O. (2023). Supervision of social workers as a condition for preventing professional burnout of specialists. *Social pedagogy: theory and practice*, 1, 29–36. <https://doi.org/10.12958/1817-3764-2023-4-29-36>

10. Semigina, T. (2025). Ethical standards and codes in social work: international and national context. *Social Work and Education*, 12 (3), 522–539. <https://doi.org/10.25128/2520-6230.25.3.19>

11. Slesarchuk, A. L. (2025). Prevention Of Professional Burnout Among Social Work Specialists In De-Occupied Territorial Communities. *Qualification work of a second-level (master's) education student in the specialty 231 Social work. Code of the academic group: MOSPm-1-24-1.4d. Date of presentation: 17.12.2025*, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University.

12. Stolyaryk, O., & Semigina, T. (2025). Integration of Self-Care Competence into Social Work Educational Programs: A Path to Professional Resilience. *Pedagogical Academy: Scientific Notes*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14655816>

13. Terlyga, O. (2024). Prevention of professional burnout of social workers in territorial social service centers. *Reporter of the Priazovskiyi state technical university. Section: Socially-humanitarian sciences and public administration*, 1 (12). <https://doi.org/10.31498/2617-2038.2024.12.320590>

14. Ager, W., & Ehrenreich, J. (2012). *Managing stress in humanitarian workers: Guidelines for good practice*. 3rd ed. Antares Foundation. <https://antaresfoundation.org/guidelines/> (accessed January 16, 2026).

15. Barsky, A. (2021, June 1). Ethics Alive: Special Report on the 2021 Revisions to the NASW Code of Ethics. New Language on Self-Care and Cultural Competence / Cultural Humility Takes Effect. *The new social worker*. <https://www.socialworker.com/feature-articles/ethics-articles/special-report-2021-revisions-nasw-code-of-ethics/> (accessed January 10, 2026).

16. Bride, B. E., & Figley, C. R. (2007). The Fatigue of Compassionate Social Workers: An Introduction to the Special Issue on Compassion Fatigue. *Clin Soc Work J*, 35, 151–153. <https://doi.org/10.1007/s10615-007-0093-5>

17. British Association of Social Workers. Code of Ethics. <https://basw.co.uk/policy-practice/standards>

18. Byrd, J. (2022). Autonomous Self-care: A Means to Mitigate Secondary Traumatic Stress Among Clinical Social Workers. *DSW Capstone Projects*. 28. https://uknowledge.uky.edu/csw_grad_reports/28

19. Canadian Association of Social Workers. (2024). Code of Ethics, Values and Guiding Principles. <https://www.casw-acts.ca/en/casw-code-ethics-2024> (accessed January 10, 2026).

20. Clark, S. L., Miller, B., Akin, B. A., Byers, K., Wright, K., Carr, K., & Hunt, M. K. (2025). Exploring the relationships between self-care and well-being outcomes among child welfare professionals. *Journal of Public Child Welfare*, 19 (1), 110–140. <https://doi.org/10.1080/15548732.2024.2306151>
21. Cocker, F., & Joss, N. (2016). Compassion Fatigue among Healthcare, Emergency and Community Service Workers: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*, 13 (6), 618. <https://doi.org/10.3390/ijerph13060618>
22. Cole, R, Fantus, S, Hawkins, L, Chakraborty, P. (2025). Professional Self-Care in Social Work Practice: A New Conceptual Framework. *Soc Work*, 70 (1), 31–38. <https://doi.org/10.1093/sw/swae049>
23. DeMarchis, J., Friedman, L., & Eyrich Garg, K. (2022). An ethical responsibility to instill, cultivate, and reinforce self-care skills. *Journal of Social Work Education*, 58 (2), 308–316. <https://doi.org/10.1080/10437797.2021.1895932>
24. Deutscher Berufsverband für Soziale Arbeit (DBSH) (2025). *Berufsethik*. <https://www.dbsh.de/profession/berufsethik.html> (accessed January 10, 2026).
25. Geoffrion, S., Lamothe, J., Morizot, J., & Giguère, C. É. (2019). Construct Validity of the Professional Quality of Life (ProQoL) Scale in a Sample of Child Protection Workers. *Journal of traumatic stress*, 32 (4), 566–576. <https://doi.org/10.1002/jts.22410>
26. Gusak, N., Martin, J. & Sousa, C. (2024). Reflections from a Seminar Series Supporting Ukrainian Social Workers in Time of War: Professional Solidarity and Human Rights. *J. Hum. Rights Soc. Work*, 9, 496–503. <https://doi.org/10.1007/s41134-024-00317-z>
27. International Federation of Social Workers / International Association of Schools of Social Work (IFSW/IASSW). (2018). Global Social Work Statement of Ethical Principles.
28. Jian, M., Mccusker, P., Mitchell M., Roesch-Marsh, A., Rose, S., & Petrova L. (2025). Social workers' views and experiences of self-care practices: a qualitative interview study. *Front Public Health*, 13, 1585900. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1585900>
29. Kinman, G., & Grant, L. (2017). Building Resilience in Early-Career Social Workers: Evaluating a Multi-Modal Intervention. *The British Journal of Social Work*, 47 (7), 1979–1998. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcw164>
30. Maddock, A. (2024). The Relationships between Stress, Burnout, Mental Health and Well-Being in Social Workers. *The British Journal of Social Work*, 54 (2), 668–686. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcad232>
31. Miller, J. J., & Grise-Owens, E. (2020). Self-Care: An Imperative. *Social Work*, 65 (1), 5–9. <https://doi.org/10.1093/sw/swz049>
32. National Association of Social Workers (NASW). (2021). Code of Ethics. NASW Press.
33. O'Neill, M., Slater, G. Y., & Batt, D. (2019). Social Work Student Self-Care and Academic Stress. *Journal of Social Work Education*, 55 (1), 141–152. <https://www.jstor.org/stable/48543131> (accessed January 10, 2026).
34. ProQOL. <https://proqol.org/proqol-1> (accessed January 20, 2026).
35. Ratcliff, M. (2024). Social Workers, Burnout, and Self-Care: A Public Health Issue. *Dela J Public Health*, 10 (1), 26–29. <https://doi.org/10.32481/djph.2024.03.05>
36. Rose, S., McCusker, P., Mitchell, M., Roesch-Marsh, A., Jian, M., Petrova, L. (2025). Self-care in social work: An imperative or beyond reach? *The British Journal of Social Work*, 55 (3), 1455–1473. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcae204>
37. Salloum, A., Kondrat, D. C., Johnco, C., Olson, K. R. (2025). The role of self-care on compassion satisfaction, burnout and secondary trauma among child welfare workers. *Children and Youth Services Review*, 49, 54–61. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.12.023>
38. Slozanska, H. (2025). Burnout among Ukraine's Social Workers during the COVID-19 Pandemic: Insights from a Cross-Sectional Study. *J Metab Diabet Res*, 1–9. <https://doi.org/10.61440/jmdr.2025.v2.11>
39. Snoubar, Y., Piontkivska, O., Stulnikova, L. (2025). Mental health and psychosocial well-being of Ukrainian social work students affected by Russia's full-scale invasion. *The British Journal of Social Work*, 55 (6), 2894–2916. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcaf079>
40. Wu, T. & Lu, C.-R. (2025). Understanding compassion fatigue among social workers: a scoping review. *Front. Psychol.* 16, 1500305. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1500305>
41. Zagoriy Foundation, Socioinform. (2023). Research “Professional burnout of non-profit sector employees”. <https://zagoriy.foundation/projects/doslidzhennya-profesijne-vigorannya-pracivnikiv-nekomeracijno-go-sektoru/> (accessed February 5, 2026).

О. О. Байдарова

Оглядова стаття

Дата першого надходження статті до видання: 23.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 15.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 22.05.2026