

УДК 159.942:364.043.5
DOI: 10.31732/2663-2209-2025-78-588-594

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА

Наталя Шуй

Старша викладачка кафедри права, Вінницький торговельно-економічний інститут, здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, Державний торговельно-економічний університет, м. Вінниця, e-mail: n.shuy@knute.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3860-0418>

CONCEPTUAL BASES OF SELF-REGULATION OF THE EMOTIONAL SPHERE IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF A SOCIAL WORKER

Natalia Shui

Senior Lecturer, Department of Law, Vinnytsia Institute of Trade and Economics; PhD Student (third level of higher education, educational-scientific program), State University of Trade and Economics, Vinnytsia, e-mail: n.shuy@knute.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3860-0418>

Анотація. У статті досліджуються концептуальні засади саморегуляції емоційної сфери соціального працівника в умовах підвищеного емоційного навантаження, що притаманні професійній діяльності у сфері соціальної роботи. Актуальність теми зумовлена сучасними викликами – військовою, соціальною нестабільністю, психологічною травматизацією населення – які вимагають від соціальних працівників високої емоційної стійкості та вміння керувати власними емоційними реакціями. Методом дослідження є теоретичне обґрунтування психологічної структури та функціонального значення саморегуляції емоцій у професійному контексті. Методологія ґрунтується на міждисциплінарному аналізі сучасних підходів до саморегуляції, включаючи когнітивно-біхевіоральну, емоційно-компетентнісну та нейропсихологічну парадигми. У межах дослідження визначено, що ефективна емоційна саморегуляція включає такі ключові компоненти, як усвідомленість, контроль імпульсів, когнітивна переоцінка, прийняття та асертивність. Розглядається поняття "емоційної праці" як складової професійної взаємодії, що впливає на емоційний розвиток. Окреслено, що глибинна емоційна регуляція (автентичне проживання) позитивно корелює з професійною залученістю та психічним здоров'ям, на відміну від поверхневої дії (імітації емоцій). У статті наголошується на необхідності інституціоналізації тренінгових програм з розвитку емоційної саморегуляції у професійній підготовці соціальних працівників. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою індивідуалізованих стратегій підтримки фахівців, враховуючи їхній віковий, особистісний та професійний контекст. Отримані результати мають значення для вдосконалення практичного психоемоційного супроводу соціальних працівників, збереження їх професійної стійкості та забезпечення якісної соціальної допомоги населенню.

Ключові слова: Саморегуляція емоцій, емоційний інтелект, емоційне вигорання, соціальний працівник, психічне здоров'я.

Формули: 0; **рис.:** 0; **табл.:** 0; **бібл.:** 14

Abstract. The article explores the conceptual foundations of the self-regulation of social workers' emotional spheres under conditions of increased emotional stress inherent to professional activities in social work. The topic's relevance is determined by contemporary challenges, such as military and social instability and the psychological trauma experienced by the population, which require social workers to have high emotional stability and the ability to manage their own emotional reactions. The research method theoretically justifies the psychological structure and functional significance of emotional self-regulation in a professional context. This methodology is based on an interdisciplinary analysis of contemporary self-regulation approaches, including cognitive behavioral, emotional competence, and

neuropsychological paradigms. The study found that effective emotional self-regulation includes components such as awareness, impulse control, cognitive reappraisal, acceptance, and assertiveness. The concept of "emotional labor" is considered a component of professional interaction that affects emotional development risk. The study shows that deep emotional regulation (authentic living) positively correlates with professional engagement and mental health, in contrast to superficial action (imitation of emotions). The article emphasizes the need to institutionalize training programs for developing emotional self-regulation in the professional training of social workers. Further research prospects are related to developing individualized support strategies for specialists, taking into account their age, personality, and experience. These results are important for improving the practical psychosocial support of social workers, maintaining their professional stability, and ensuring high-quality social assistance.

Keywords: Emotional self-regulation, emotional intelligence, burnout, social worker, psychological well-being.
Formulas: 0; **fig.:** 0; **tabl.:** 0; **bibl.:** 14

Постановка проблеми. В мінливих умовах сьогодення професійна діяльність соціальних працівників характеризується високим рівнем емоційного навантаження. Вони щоденно працюють з людським горем, травмами (фізичними і психологічними), стражданнями, кризами, конфліктами та звинуваченнями. Низький рівень розвитку навичок саморегуляції емоційної сфери, інтенсивна взаємодія у професійному середовищі може стати джерелом серйозних дисфункцій, проявляючись у професійному вигоранні, зниженні продуктивності, погіршенні психічного та фізичного здоров'я фахівців, а також у формуванні деструктивних патернів професійної поведінки. Сучасні реалії, пов'язані зі зростанням соціальної напруги, економічною нестабільністю та війною, значно посилюють емоційне навантаження на соціальних працівників, вимагаючи від них підвищеної стресостійкості та здатності до ефективної саморегуляції емоцій. Незважаючи на визнання важливості цієї проблеми, в українській науковій літературі бракує комплексних досліджень, які б систематизували та узагальнили теоретичні підходи до розуміння та формування саморегуляції емоційної сфери саме у контексті професійної діяльності соціальних працівників. Існуючі дослідження здебільшого зосереджуються на загальних аспектах емоційного інтелекту або стресостійкості, не завжди пропонуючи глибокий аналіз конкретних теоретичних моделей, які б пояснювали механізми саморегуляції емоцій у специфічному професійному контексті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Феномен саморегуляції емоційної сфери особистості викликає активний дослідницький інтерес з кінця XX століття, коли саморегуляція перестає бути лише фрагментарним поняттям і стає об'єктом систематичних наукових досліджень. Зокрема, Д. Гоулман (1995), Н. Гранефскі (2009), Дж. Гросс (2003, 2007), Р. Ліхі (2016), Баумейстер (2007), Гофманн (2014), Закі та Вільямс (2013), Л. Бекіньова (2015), В. Гаврилькевич (2008), М. Гринців (2014), І. Зязюн (2004), В. Зарицька (2010, 2017), вивчали емоційну саморегуляцію в контексті когнітивного підходу, розглядаючи особистість як активний суб'єкт, здатний свідомо регулювати власні емоційні стани шляхом переоцінки, інтерпретації подій, контролю імпульсів та використання ефективних стратегій емоційного реагування.

Р. Альсаді (2025), М. Залуський (2023), В. Зарицька (2017), М. Макара-Студзінська (2023), А. Меддок (2025), С. Поль (2023), М. Рехман (2023), І. Сингаївська (2009; 2021), Ю. Тептюк (2021), А. Bapolisi (2022), Gross (2019), Hamel (2025), J. Hassard (2021), Ioana-Eva Kadariu та Dana Rad (2025), Mallory та Rupp (2015), J. Singh (2021) досліджували саморегуляцію емоційної сфери соціальних працівників у контексті професійної діяльності, емоційного вигорання, емпатії, травматичного стресу та психічної праці, виділяючи цю професійну здатність до свідомого управління емоціями як ключовий ресурс психічної стійкості та професійної ефективності.

Мета статті – на основі теоретичного аналізу обґрунтувати

концептуальні засади саморегуляції емоційної сфери соціальних працівників, розкрити її психологічну структуру та функціональне значення для соціальних працівників.

Виклад основного матеріалу дослідження. Професійна діяльність соціальних працівників, яка характеризується безперервною взаємодією з особами, що перебувають у складних життєвих обставинах, супроводжується високим рівнем емоційного навантаження та впливом стресогенних факторів. Згадані фактори вимагають від фахівців формування розвинених механізмів саморегуляції емоційної сфери. Ефективне управління власними емоціями є критично важливим для підтримання професійної працездатності, запобігання емоційному вигоранню та забезпечення якісної допомоги клієнтам. З огляду на зазначене, дослідження психологічних особливостей саморегуляції емоційної сфери соціальних працівників є актуальним напрямком як для вітчизняної, так і для зарубіжної психологічної науки.

Здатність до саморегуляції емоційної сфери є ключовою психологічною детермінантою, що забезпечує ефективність професійної діяльності соціальних працівників у сфері надання допомоги. Саморегуляція емоційної сфери у контексті професійної діяльності соціальних працівників розглядається як багатовимірний процес, що інтегрує емоційне усвідомлення, прийняття, контроль імпульсів та вибір адаптивних стратегій подолання стресу в умовах перманентного контакту з психосоціальними труднощами клієнтів.

Психологічна саморегуляція емоційної сфери є центральним внутрішнім ресурсом, який детермінує адаптацію соціальних працівників до високого рівня міжособистісного та професійного навантаження, особливо в умовах екстремальних стресогенних ситуацій, таких як пандемія COVID-19, криза та війна. Емоційна саморегуляція охоплює

комплекс когнітивних та поведінкових компонентів, зокрема: проактивну дію, контрольованість, адекватну експресію почуттів і потреб, асертивність та прагнення до добробуту, які формують інтегровану багатовимірну систему, що дозволяє фахівцям не лише ефективно контролювати власні емоційні стани, але й екологічно їх виражати у професійній взаємодії (Bagheri Sheykhangafshe F, Hajialiani V, Hasani J, 2021, с. 368). Емпіричні дані досліджень Bagheri Sheykhangafshe F, Hajialiani V, Hasani J (2021) свідчать про виражену позитивну кореляцію між емоційною саморегуляцією, психологічним благополуччям та соціальною підтримкою. Більше того, емоційна саморегуляція виконує медіаційну функцію у взаємозв'язку між зазначеними змінними. Таким чином, навіть за наявності соціальної підтримки, її вплив на відчуття життєвої задоволеності та внутрішнього ресурсу реалізується переважно через здатність індивіда до ефективного управління власними емоційними реакціями. Водночас, дефіцит емоційної саморегуляції асоціюється з підвищеним рівнем емоційного виснаження, порушенням стресостійкості та зниженням професійної ефективності, що актуалізує необхідність її цілеспрямованого розвитку в системі професійної підготовки та підтримки соціальних працівників.

A. Maddock (2025) підкреслює, що психологічна саморегуляція емоційної сфери соціальних працівників є визначальним особистісним ресурсом, який забезпечує стресостійкість, професійну ефективність та збереження емпатійної взаємодії з клієнтами в умовах інтенсивного емоційного напруження. Саморегуляція, на думку науковця, інтегрує комплекс когнітивних та афективних механізмів, зокрема: усвідомленість (майндфулнес), прийняття, децентрацію (відсторонене спостереження за власними ментальними процесами), самоспівчуття. Перераховані психологічні компоненти сприяють зниженню рівня

румінації та тривожності, що є основними предикторами емоційного виснаження, деперсоналізації та стресу. Натомість, їхній розвиток корелює з формуванням внутрішньої стабільності, адаптивності та відчуття професійного досягнення (A. Maddock, 2025). Таким чином, саморегуляція емоційної сфери постає не як навичка, а як особистісний ресурс, розвиток якого дозволить соціальним працівникам не зламатись під тиском обставин і залишатися продуктивним працівником.

У дослідженнях Ю. Тептюк (2021) психологічні особливості саморегуляції емоційної сфери соціальних працівників розглядаються як складова інтегративної властивості особистості – стресостійкості, що забезпечує ефективне функціонування в умовах інтенсивного професійного навантаження. Психологічними умовами розвитку саморегуляції емоційної сфери визначаються емпатійність, моральна нормативність, толерантність, професійна мотивація та застосування просоціальних і проблемно-орієнтованих копінг-стратегій. Ю. Тептюк виявила, що рівень сформованості емоційної саморегуляції залежить від вікових особливостей та професійного досвіду, що вимагає врахування індивідуально-психологічного ресурсу під час організації психологічної підтримки фахівців соціальної сфери (Ю. Тептюк, 2021). Відтак, стає зрозуміло, що програми розвитку саморегуляції емоційної сфери повинні бути індивідуалізованими і розроблятися відповідно до кожного конкретного колективу.

В. Зарицькою (2018) визначено, що саморегуляція емоцій є ключовим елементом емоційного інтелекту та складовою професіоналізму соціального працівника. Авторка інтерпретує її як внутрішній діалог між емоціями та раціональним мисленням, який дозволяє адекватно виявляти емоції відповідно до ситуації. Саморегуляція охоплює процеси самоспостереження, самооцінки та самовідповіді, а самоконтроль сприяє прояву цієї якості у професійній поведінці.

Значущим індикатором емоційної саморегуляції є емоційна стійкість – здатність мобілізувати необхідну інтенсивність емоцій у відповідальні моменти. Водночас, авторка підкреслює важливість розвитку самоефективності як когнітивного механізму, що лежить в основі регуляції емоційних станів, і пропонує шляхи її формування через тренінги, вправи, ігрові методи тощо, що сприяє не лише емоційному комфорту, а й збереженню психічного здоров'я соціального працівника.

Досліджуючи життєву орієнтацію як медіаційну змінну між емоційною безпекою та позитивною Я-концепцією серед соціальних працівників, R. Alsadi (2025) акцентує, що здатність до емоційної саморегуляції є одним із ключових компонентів психологічної стійкості фахівців соціальної сфери. Результати емпіричних досліджень науковиці підтверджують, що, незважаючи на перманентний вплив психологічного тиску, представники цієї професії демонструють здатність ефективно контролювати власні емоції, що сприяє збереженню їхнього психоемоційного благополуччя. Адаптивна регуляція емоційного реагування відповідно до ситуаційних вимог покращує процес адаптації та знижує ризик розвитку психоемоційних дисфункцій. У цьому контексті емоційна та психологічна компетентність постають детермінантами, за допомогою яких індивіди можуть ефективно керувати своїм емоційним досвідом та досягати успіху в емоційних аспектах професійної діяльності. Крім того, особистісна саморегуляція, що проявляється у здатності гнучко реагувати на труднощі та підтримувати позитивне емоційне налаштування, корелює з формуванням позитивної Я-концепції. Така емоційна стійкість не лише забезпечує професійну ефективність, але й слугує засобом профілактики вигорання.

А. Hochschildt (1983) ввела термін емоційної праці (emotional labor), яка, на наш погляд, може бути інтегрована до структури саморегуляції емоційної сфери

соціального працівника. Емоційна праця, як феномен, набуває все більшого поширення в сучасній сервісній економіці та полягає у вимозі до працівників активно регулювати свої емоційні прояви під час професійної взаємодії. Відтак, це передбачає складний процес аналізу та прийняття рішень щодо емоційного вираження: демонстрацію емоцій, яких насправді не відчувається, або приховування справжніх почуттів. Кінцевою метою такої регуляції є формування певних емоційних станів у клієнтів або партнерів, що сприяє досягненню організаційних цілей (Hochschild, 2012). Подібні очікування щодо емоційної праці характерні для широкого спектру професій, включаючи освіту, державне управління, юридичну сферу, догляд за дітьми, охорону здоров'я, соціальну роботу, індустрію гостинності, медіа, пропаганду та сферу безпеки, що відображає суттєве збільшення її актуальності порівняно з попередніми десятиліттями. Виходячи з вищезазначеного, M. Załuski, M. Makara-Studzińska (2023) у своєму дослідженні зазначають, що саморегуляція емоційної сфери – це ключова умова ефективної професійної діяльності соціальних працівників, оскільки їхня робота передбачає тривалий і глибокий емоційний контакт із людьми, які перебувають у стані вразливості, кризи або травматичного досвіду. У цьому контексті поняття емоційної праці набуває особливого значення як механізм, за допомогою якого фахівці регулюють прояви власних емоційних реакцій відповідно до очікувань клієнтів і професійних стандартів.

Дослідження свідчать, що глибинна дія, яка передбачає автентичну трансформацію внутрішнього емоційного стану, у поєднанні з контрольованою емпатією сприяє зниженню рівня емоційного виснаження та підвищує професійну залученість. Натомість поверхнева дія, тобто імітація бажаних емоцій при внутрішньому дисонансі, є фактором підвищеного ризику емоційного

вигорання, особливо в умовах високого стресу, браку соціальної підтримки чи зростаючих професійних вимог, як це спостерігалось під час пандемії. J. Singh, J. Hassard (2021) зазначають, що емоційна праця є невід'ємною частиною професійної діяльності для допоміжних фахівців, які повинні проявляти емпатію. Однак тривала емоційна залученість фахівця може призвести до вторинного травматичного стресу, що проявлятиметься симптомами, схожими на первинну травму, і негативно впливатиме на якість наданої допомоги. У цьому контексті саморегуляція емоцій відіграє роль захисної стратегії для психіки і допомагає уникнути вікарної травматизації у безпосередньому спілкуванні з клієнтами.

Важливо зазначити, що ефективність застосування стратегій саморегуляції є контекстно-залежною: адаптивна стратегія в одній ситуації може виявитися неадекватною або навіть дезадаптивною в іншій. Згаданий аспект є критично важливим для соціальної роботи, яка характеризується перманентною взаємодією з диверсифікованими емоційними контекстами та вимагає гнучкої адаптації регуляторних стратегій. Дослідження в галузі нейронаук значно поглиблюють розуміння стратегій саморегуляції емоційної сфери. Зокрема, виявлено, що майндфулнес (усвідомленість) та когнітивна переоцінка активують частково перетинні нейронні схеми, асоційовані з емоційною регуляцією. Цей факт свідчить про комплементарність зазначених стратегій, що дозволяє їх комбінувати залежно від ситуаційних вимог. В свою чергу, Goldin, Moodie & Gross (2019) дослідили, що прийняття і переоцінка сприяють зниженню емоційної реактивності, проте функціонують через відмінні фізіологічні та когнітивні механізми, розширюючи адаптивний арсенал соціальних працівників. З огляду на це, прийняття постає стратегією, тісно пов'язаною з практиками майндфулнес і полягає у наданні дозволу емоціям бути вираженими

(без оцінки чи уникнення). Застосування стратегії прийняття дозволяє соціальним працівникам ефективно взаємодіяти з болючими реаліями – травмами клієнтів, соціальною несправедливістю, системними бар'єрами – без емоційного паралічу або емоційного відчуження (Cădariu, Rad, 2025). Проте, важливо усвідомлювати, що емоційна регуляція вимагає значних когнітивних зусиль.

В дослідженні Nook, Satpute & Ochsner (2021) виявлено, що когнітивна переоцінка, хоч і ефективна, може бути виснажливою за умов високого рівня стресу і загрози, коли організм мобілізує ресурси для збереження життя. Зважаючи на сучасні реалії діяльності соціальних працівників в Україні, необхідно комплексно розвивати їх стратегії саморегуляції, оскільки чим ширший набір інструментів вони отримують, тим якіснішим стає їх життя і збільшується стійкість в умовах невизначеності. Значною мірою на здатність до ефективної саморегуляції впливають особистісні ресурси, зокрема загальна самоефективність, психологічна стійкість, здатність до рефлексії, а також наявність активного хобі та відчуття контролю над життєвою ситуацією. Натомість ізольованість, тривала взаємодія з негативними емоціями інших осіб, а також невідповідність між власними почуттями та необхідністю демонструвати професійний спокій – усе це створює серйозні виклики для емоційної саморегуляції в соціальній роботі та потребує системної профілактики на організаційному рівні (M. Załuski, M. Makara-Studzińska, 2023).

На підтвердження актуальності досліджень з теми саморегуляції емоційної сфери для сучасних фахівців слугує системне впровадження на європейському рівні практичних освітніх програм із соціальної роботи, що включають тренінги

з емоційної регуляції як один із базових компонентів навчальних курсів. Зазначені тренінги, як правило, інтегрують елементи курсів MBSR (зниження стресу на основі майндфулнесу), семінари з когнітивної переоцінки, стратегії прийняття та розвитку емоційної стійкості. Такі програми спрямовані не лише на підтримку психологічного благополуччя майбутніх фахівців, але й на зміцнення етичної та клієнтоцентричної практики (Cădariu, Rad, 2025). Аналізуючи українські дослідження, можна дійти висновку, що науковий інтерес до тематики саморегуляції емоційної сфери відносно недавній і нам належить розробити відповідні складові освітніх компонент, щоб готувати високопрофесійних та стійких соціальних працівників.

Висновки. Отже, аналіз досліджень психологічних особливостей саморегуляції емоційної сфери соціальних працівників виявляє певну закономірність: значна кількість ґрунтовних наукових праць у цій галузі була реалізована в країнах, що пережили масштабні катастрофи. Подібні події, спричиняючи високий рівень стресу, вимагали негайної та ефективної реакції від соціальних працівників, які, як фахівці «першого контакту», опинялися на передовій подолання кризових ситуацій. Зазначена тенденція є не випадковою, оскільки саме в умовах екстремального навантаження саморегуляція емоційної сфери постає одним із найбільш важливих психологічних феноменів, що забезпечують адекватне реагування на надзвичайні обставини та збереження професійної функціональності. Відтак підкреслюється її критична роль не лише у подоланні криз, але й у повсякденній практиці, що вимагає постійної емоційної адаптації та стійкості.

Література:

1. Зарицька, В. В. (2018). Саморегуляція емоцій як чинник професіоналізму сучасних соціальних працівників. У В. В. Нечипоренко (Ред.), *Соціальна та життєва практика в структурі професійної підготовки: теорія і практика: збірник тез*

Всеукраїнської науково-практичної конференції (с. 292). Видавництво Хортицької національної академії.

2. Сингаївська, І. В. (2021). Використання інтерактивних методів для розвитку психологічної

- компетентності майбутніх соціальних працівників. *Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології : матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 12–13 березня 2021 р.* (с. 174–176). Київ.
3. Сингаївська, І. В. (2009). Особливості використання інтерактивних методів у процесі вдосконалення психологічної компетентності керівників освітніх організацій. *Вісник післядипломної освіти*, 2(13), 304–308.
4. Тептюк, Ю. О. (2021). *Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій* (Канд. дис.). Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова.
5. Alsadi, R. A. (2025). Life orientation as a mediating variable between emotional security and the positive-self among social workers. *ResearchGate*. <https://www.researchgate.net/publication/391331010-Life-orientation-as-a-mediating-variable-between-emotional-security-and-the-positive-self-among-social-workers>
6. Bagheri Sheykhangafshe, F., Hajialiani, V., & Hasani, J. (2021). The role of resilience and emotion regulation in psychological distress of hospital staff during the COVID-19 pandemic: A systematic review study. *Journal of Research & Health*, 11(6), 365–374. <https://doi.org/10.32598/JRH.11.6.1922.1>
7. Cădariu, I.-E., & Rad, D. (2025, May). Emotional regulation and burnout prevention: Psychological contributions to sustainable social work practice. *Technium Social Sciences Journal*, 71, 233–250. <https://doi.org/10.47577/tssj.v71i1.12782>
8. Goldin, P. R., Moodie, C. A., & Gross, J. J. (2019). Acceptance versus reappraisal: Behavioral, autonomic, and neural effects. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 19(4), 927–944. <https://doi.org/10.3758/s13415-019-00690-7>
9. Hochschild, A. R. (1983). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. University of California Press.
10. Hochschild, A. R. (2012). Preface to the 2012 edition. In *The managed heart: Commercialization of human feeling* (pp. x). University of California Press.
11. Maddock, A. (2025). Examining potential psychological protective and risk factors for stress and burnout in social workers. *Clinical Social Work Journal*. <https://doi.org/10.1007/s10615-024-00924-3>
12. Nook, E. C., Satpute, A. B., & Ochsner, K. N. (2021). Emotion naming impedes both cognitive reappraisal and mindful acceptance strategies of emotion regulation. *Affective Science*, 2(2), 187–198.
13. Singh, J., & Hassard, J. (2021). Emotional labour, emotional regulation strategies, and secondary traumatic stress: A cross-sectional study of allied mental health professionals in the UK. *The Social Science Journal*. <https://doi.org/10.1080/03623319.2021.1979825>
14. Załuski, M., & Makara-Studzińska, M. (2023). Emotional burden in social professions and its implications – Presentation of own research results against a literature review. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, 23(4), 346–351. <https://doi.org/10.15557/PiPK.2023.0043>