8. Сергієнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 376 с.

DOI https://doi.org/10.36059/978-966-397-631-0-20

Парфенюк О. М.
аспірантка 3 року навчання
лабораторії психології навчання ім. І. О. Синиці
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України
Науковий керівник: **Маслюк А. М.,**
доктор психологічних наук, доцент, головний науковий співробітник
лабораторії психології навчання ім. І. О. Синиці
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ОСОБИСТОСТІ В ПАРАДИГМІ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ШКОЛИ

У контексті сучасних суспільно-політичних трансформацій та тривалого впливу воєнного стану в Україні, категорія психологічної підтримки трансформується з індивідуального сервісу на фундаментальний елемент системи національної безпеки. Психологічна підтримка особистості постає як багатоаспектний феномен, що охоплює спектр теоретичних підходів та практичних втручань, спрямованих на збереження ментального здоров'я та мобілізацію внутрішнього потенціалу особистості. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю інтеграції світових стандартів допомоги з унікальним досвідом вітчизняної психологічної школи в умовах екстремальних викликів.

У сучасних умовах повномасштабної війни психологічна підтримка громадян України трансформується з вузькоспеціалізованої допомоги у фундаментальний елемент національної безпеки та соціальної стабільності. Цей феномен неможливо розглядати лише як реактивну відповідь на психотравмувальні події; він є складним, проактивним процесом, спрямованим на зміцнення психологічного благополуччя, розширення адаптаційних можливостей та розкриття внутрішнього потенціалу особистості. Психологічна підтримка виступає як динамічна система мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів, де суб'єкт, що

отримує допомогу, є активним учасником процесу власного відновлення та розвитку.

Сутнісна природа психологічної підтримки полягає в актуалізації внутрішніх сил індивіда. Згідно з концепцією генезису особистості, яку розвивав С. Максименко [3], людина є духовно-тілесним індивідом, чиє становлення нерозривно пов'язане з предметно-практичною діяльністю. Важливим аспектом є підвищення адаптивних можливостей, що передбачає розвиток ефективних копінг-стратегій у ситуаціях високої невизначеності. О. Кокун [1] у своїх працях з психофізіологічного забезпечення діяльності наголошує на комплексному характері адаптації, що охоплює як когнітивні, так і фізіологічні рівні. Оптимізація адаптаційних можливостей розглядається як система заходів, спрямована на підвищення надійності функціонування особистості за рахунок корекції її функціональних станів. Т. Титаренко [6] доповнює цю перспективу ідеєю життєстійкості, де підтримка виступає ключовим механізмом формування гнучкості, необхідної для збереження функціональності в умовах тривалого дистресу.

Вагомим внеском у подолання наслідків травматизації є праці О. Кочубейник [2], зосереджені на розвитку психологічної стійкості в умовах соціальних потрясінь. Окремо слід виділити підхід А. Маслюка [4] щодо необхідності спирання на українську гуманістичну традицію та волелюбний індивідуалізм як ментальні ресурси стійкості. В умовах війни особливого значення набуває модель першої психологічної допомоги (PFA) за Everly & Mitchell [7], спрямована на емоційну стабілізацію та відновлення відчуття безпеки.

У ситуаціях масштабних криз, таких як війна в Україні, навантаження на професійну систему психічного здоров’я стає надмірним. На допомогу приходить психосоціальна підтримка (ПСП), яка базується на роботі волонтерів та осіб, які можуть надавати базову психологічну підтримку. ПСП визначається як перетин психологічної та соціальної сфер, де допомога спрямована на запобігання довгостроковим негативним наслідкам та зміцнення соціальної згуртованості.

В умовах масштабних криз навантаження на професійну систему психічного здоров’я стає надмірним. Це зумовило розгортання Всеукраїнської програми ментального здоров’я «Ти як?», яка спрямована на розбудову якісної системи психосоціальної підтримки (ПСП) та формування культури піклування про ментальне здоров’я як основу якості життя.

Основними компонентами сучасної системи підтримки в Україні є:

Психосоціальна підтримка на первинному рівні: інтеграція послуг у базовий пакет медичних гарантій, що дозволяє сімейним лікарям надавати базову психологічну допомогу.

Центри життєстійкості: простори в громадах для діалогу, відновлення та взаємодії людей із різним досвідом війни.

Модель першої психологічної допомоги (PFA): використання протоколів Everly & Mitchell [7] та стандартів ВООЗ, що базуються на трьох кроках «Дивитись–Слухати–Направляти».

Ключовим інструментом ПСП є Перша психологічна допомога (ППД) [5], яка призначена для людей, що перебувають у гострому стресі внаслідок кризової події. Товариство Червоного Хреста України активно впроваджує навчання з ППД для волонтерів та представників екстрених служб (поліції, ДСНС), охоплюючи тисячі громадян щороку. ППД не є професійним консультуванням, а являє собою гуманну, підтримуючу допомогу, спрямовану на задоволення нагальних потреб та стабілізацію емоційного стану.

Соціально-позиційні ресурси та адаптація.

Дослідження О. Кочубейник вказують на важливість не лише внутрішніх якостей, а й соціально-позиційних ресурсів (статус, професійні зв'язки, приналежність до спільноти), які визначають доступ до структурної підтримки. Особливо гостро це питання постає для внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та біженців, для яких повернення додому є складним особистісним переживанням, що ставить під сумнів ідею «дому» як безпечного простору.

Успішна психологічна підтримка в цьому розрізі має враховувати:

Вольовий компонент, а саме здатність зберігати спокій та приймати рішення під тиском.

Інтелектуальний компонент забезпечує стабільність ціннісних орієнтацій.

Професійний компонент додає впевненості у власних діях через високу кваліфікацію.

Психологічна підтримка в умовах воєнного стану є інтегративним процесом, що поєднує фундаментальні розробки генетичної та психофізіологічної шкіл із сучасними гуманістичними підходами. Ефективність системи підтримки сьогодні залежить від синергії державних ініціатив (програма «Ти як?»), волонтерських рухів та наукового супроводу. Подальші дослідження мають зосереджуватися на оптимізації посттравматичного відновлення та розробці специфічних програм для різних категорій постраждалих, враховуючи як індивідуальні особливості, так і соціальний контекст воєнного часу.

Список використаних джерел:

1. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : «Міленіум» 2004. 265 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1513/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD_%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80_04.pdf

2. Кочубейник О. М. Поствійна. Чи є дорога додому? : монографія. Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2025. 252 с. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2026/01/kochubeynikmon2025maket.pdf

3. Максименко С. Д. Генетична психологія особистості: психічний розвиток і навчання. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології мені Г. С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 31. С. 7–19. URL: https://problemps.kpnu.edu.ua/article/view/157818/157110

4. Маслюк А. М. Психологія травми: практичний аспект. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. № 2. 2015. С. 72–77. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros_2015_2_13

5. Перша психологічна допомога. *Посібник для членів загону швидкого реагування товариства Червоного Хреста України*. Київ, 2017. С. 42. URL: https://redcross.org.ua/wp-content/uploads/2016/10/Перша-психологічна-допомога_ЗШР.pdf

6. Титаренко Т. М. (ред.) Соціально-психологічні технології відновлення особистості: практичний посібник. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Кропивницький, 2019. 210 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/717518/3/Практ.посіб.-2019-Соц.-психол.технології%20відновлення%20особистості-%28за%20ред.Т.М.Титаренко%29.pdf

7. Everly G. S., Mitchell J. T. Critical Incident Stress Management (CISM). *Aggression and Violent Behavior*. 2000. 5(1):23–40. URL: DOI: 10.1016/S1359-1789(98)00026-3