

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.2.16>**Волошин В. М.***кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри реабілітаційної психології та фізичного виховання
Подільського державного університету
ORCID: 0009-0003-4084-4013*

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ОСОБИСТОСТІ

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF THE INDIVIDUAL

У статті здійснено теоретичне обґрунтування та систематизацію теоретико-методологічних засад психологічної підтримки особистості в умовах сучасних суспільних викликів. Актуальність дослідження зумовлена зростанням потреби у психологічній підтримці в контексті воєнних подій, глобальної невизначеності, соціально-економічних трансформацій і цифровізації суспільства.

Метою статті є визначення сутності психологічної підтримки особистості, її основних принципів, підходів, механізмів та напрямів реалізації. Для досягнення поставленої мети використано комплекс теоретичних методів, зокрема аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, а також порівняльний та інтерпретаційний аналіз сучасних наукових підходів.

Обґрунтовано, що психологічна підтримка є самостійним комплексним напрямом сучасної психології, який має виражену профілактично-розвивальну спрямованість і орієнтований на активізацію внутрішніх ресурсів особистості, зміцнення її психологічної стійкості та сприяння самореалізації. Встановлено, що теоретико-методологічну основу психологічної підтримки становить інтеграція гуманістичного, когнітивно-поведінкового, екзистенційно-феноменологічного, позитивно-психологічного та системно-ресурсного підходів. Особливу увагу приділено ресурсній моделі BASIC Ph як ефективному інструменту психологічного відновлення в умовах війни та криз. Запропоновано інтегративну модель психологічної підтримки особистості, що включає діагностично-оцінний, стабілізаційно-ресурсний, розвивально-корекційний та профілактично-розвивальний блоки й реалізується на індивідуальному, груповому та соціально-системному рівнях.

Узагальнено основні методи і технології психологічної підтримки, зокрема першу психологічну допомогу, кризове консультування, мотиваційну фасилітацію, тренінги стресостійкості, групову роботу, інтегративні психотехнології та практики самопомоги. Доведено, що ефективність психологічної підтримки забезпечується дотриманням принципів суб'єктності, системності, контекстуальності, інтегративності, ресурсної орієнтованості, безпечності та етичності. Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричною перевіркою ефективності запропонованої моделі та її адаптацією до різних категорій населення.

Ключові слова: психологічна підтримка особистості, теоретико-методологічні засади, резильєнтність, психологічна стійкість, ресурсний підхід, кризове консультування, самопомога, інтегративна модель.

The article provides a theoretical substantiation and systematization of the theoretical and methodological foundations of psychological support for the individual under contemporary social challenges. The relevance of the study is обусловлена the growing need for psychological support in the context of war-related events, global uncertainty, socio-economic transformations, and the digitalization of society.

The purpose of the article is to define the essence of psychological support for the individual, its main principles, approaches, mechanisms, and directions of implementation. To achieve this aim, a set of theoretical methods was used, including analysis, synthesis, generalization, systematization, as well as comparative and interpretative analysis of modern scientific approaches.

It is substantiated that psychological support constitutes an independent and comprehensive field of modern psychology, characterized by a pronounced preventive and developmental orientation and aimed at activating the individual's internal resources, strengthening psychological resilience, and promoting self-realization. It has been established that the theoretical and methodological basis of psychological support lies in the integration of humanistic, cognitive-behavioral, existential-phenomenological, positive-psychological, and systemic-resource approaches. Special attention is given to the BASIC Ph resource model as an effective tool of psychological recovery under conditions of war and crises. An integrative model of psychological support for the individual is proposed, which includes diagnostic-assessment, stabilization-resource, developmental-corrective, and preventive-developmental blocks and is implemented at the individual, group, and socio-systemic levels.

The main methods and technologies of psychological support are generalized, including psychological first aid, crisis counseling, motivational facilitation, resilience training, group work, integrative psychotechnologies, and self-help practices. It is proved that the effectiveness of psychological support is ensured by adherence to the principles of subjectivity, systemicity, contextuality, integrativity, resource orientation, safety, and ethics. Prospects for further research are associated with the empirical verification of the effectiveness of the proposed model and its adaptation to different categories of the population.



Key words: psychological support of the individual, theoretical and methodological foundations, resilience, psychological stability, resource-based approach, crisis counseling, self-help, integrative model.

Постановка проблеми. У сучасних умовах суспільного розвитку, позначених динамічними соціально-економічними змінами, глобальною невизначеністю та поширенням кризових і травматичних подій, серед яких особливе місце займають наслідки воєнних дій, пандемій і техногенних катастроф, значно актуалізується проблема психологічної підтримки особистості. Людина як суб'єкт життєдіяльності змушена постійно адаптуватися до нестабільних умов, зберігати психічне здоров'я, реалізовувати власний потенціал і водночас мобілізувати внутрішні ресурси для подолання викликів. У цьому контексті психологічна підтримка постає не лише як інструмент практичної допомоги, а як важливий чинник забезпечення психологічної стійкості, розвитку резильєнтності та підтримання якості життя особистості у професійній, освітній, сімейній і ширшій соціальній взаємодії.

Попри наявність значної кількості наукових досліджень, присвячених окремим аспектам психологічної допомоги, підтримки й реабілітації, що відображено у працях Т. М. Титаренко, О. В. Завгородньої, В. Г. Панка та інших учених, теоретико-методологічні засади психологічної підтримки особистості залишаються недостатньо узгодженими та інтегрованими. Сучасний стан досліджень демонструє низку концептуальних розходжень, що вказують на складність і багатовимірність цієї проблеми. З одного боку, спостерігається суттєве зростання практичного запиту на психологічну підтримку в умовах кризи, тоді як теоретичні моделі часто мають фрагментарний характер і розвиваються в межах окремих парадигм без належного синтезу. З іншого боку, актуалізується потреба в осмисленні особистості як цілісної системи з урахуванням її мотиваційно-ціннісної, емоційно-вольової, когнітивної та поведінкової сфер, однак науковий дискурс і надалі тяжіє до вузькоспеціалізованих підходів, що не повною мірою враховують взаємодію внутрішніх ресурсів і зовнішніх впливів. Водночас наявні емпіричні дані щодо ефективності окремих технік психологічної підтримки не супроводжуються достатньо розробленою уніфікованою методологічною базою, яка б дозволяла системно обґрунтовувати та прогнозувати процеси її надання в різних контекстах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний стан наукових досліджень теоретичних і методологічних засад психологічної підтримки особистості характеризується значною активізацією, особливо в українській психологічній науці після 2022 року. Це пов'язано з впливом повномасштабної війни, яка актуалізувала проблеми кризової підтримки, резильєнтності, стресостійкості та психологічної адаптації в екстремальних умовах.

Аналіз публікацій 2022–2026 рр. свідчить про переважання прикладних і технологічних досліджень над фундаментальними теоретико-методологічними узагальненнями. Так, О. Сорока розкриває

засади авторської психотехнології розвитку стресостійкості корабельних фахівців, акцентуючи на поєднанні ресурсів особистості (емоційних, когнітивних, фізіологічних) з принципами саморегуляції та професіоналізму в ризиконебезпечних професіях [6]. Аналогічно, І. Я. Мельничук розробляє основи розвитку та корекції резильєнтності як здатності особистості протистояти стресам, інтегруючи системний і ресурсний підходи [4].

У контексті освітнього середовища О. Никоненко та В. Козачук аналізують аспекти копію як стратегії подолання стресу, а також психологічної підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни, підкреслюючи необхідність поєднання теоретичних засад з практичними інструментами [5].

Міжнародні та порівняльні дослідження також акцентують на інтегративних моделях. Зокрема, О. О. Хоменко пропонує концептуальну модель психологічної підтримки студентської молоді в несприятливих умовах, що ґрунтується на принципах системності, контекстуальності, суб'єктності та ресурсності, інтегруючи когнітивний, емоційний, поведінковий та інтегративний напрями [9].

Класичні теоретичні основи (гуманістичний підхід К. Роджерса, системний детермінізм, ресурсна модель BASIC Ph M. Лаада) продовжують розвиватися в роботах О. Кихтюка, з оновленнями в пізніших виданнях, В. Панка та інших, проте переважно в контексті підготовки практичних психологів [2].

Метою статті є теоретичне обґрунтування та систематизація теоретико-методологічних засад психологічної підтримки особистості, визначення її сутності, основних принципів, підходів, механізмів і напрямів реалізації в умовах сучасних суспільних викликів.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використано комплекс теоретичних методів наукового пізнання, зокрема аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію наукових джерел, що дозволило розкрити сутність психологічної підтримки особистості та її місце в системі сучасної психологічної допомоги. Також застосовано порівняльний та інтерпретаційний аналіз сучасних наукових підходів до вивчення психологічної підтримки, що дало можливість визначити провідні механізми її реалізації в умовах кризових і повсякденних життєвих ситуацій.

Виклад основного матеріалу. Психологічна підтримка особистості у сучасній психологічній науці розглядається як складне багатовимірне явище, що охоплює систему організованих впливів, спрямованих на активізацію внутрішніх ресурсів людини, зміцнення її адаптаційного потенціалу, забезпечення психологічної стійкості та створення умов для повноцінної самореалізації. Особливої значущості вона набуває в ситуаціях підвищеної невизначеності, соціальних змін, кризових подій і травматичних викликів.

Теоретико-методологічне підґрунтя психологічної підтримки формується на основі низки наукових підходів. Представники гуманістичної психології, насамперед Карл Роджерс, наголошували на важливості безумовного прийняття особистості, емпатійного ставлення та автентичності фахівця. Саме такі умови створюють безпечний психологічний простір, у якому людина здатна до самопізнання, особистісного зростання та самоактуалізації [13].

Екзистенційно-феноменологічна традиція розглядає підтримку особистості через категорії сенсу життя, свободи вибору, відповідальності та ставлення людини до власного існування. Такий підхід набуває особливої актуальності в умовах воєнних подій, втрат, травматичних переживань та екзистенційних криз, коли перед особою постає потреба переосмислення життєвих цінностей і перспектив [14].

Важливе місце посідають ідеї позитивної психології та салютогенного підходу, розробленого Аароном Антоновським. У центрі уваги цих концепцій перебувають не патологічні прояви, а ресурси здоров'я, життєстійкість, резильєнтність та здатність людини підтримувати внутрішню рівновагу. Значущим чинником виступає відчуття когерентності, що включає сприйняття життя як зрозумілого, керованого та осмисленого [11].

Системний і ресурсний підходи трактують особистість як відкрити динамічну систему, яка постійно взаємодіє із соціальним, культурним та інформаційним середовищем. У цьому контексті практичну цінність має модель BASIC Ph, запропонована Мулі Лахад. Вона описує шість провідних каналів подолання труднощів: віру та цінності, емоційне вираження, соціальну взаємодію, уяву й творчість, когнітивне осмислення та фізичну активність. Зазначена модель широко використовується у кризовому консультуванні та психологічному супроводі населення в умовах війни [1].

Методологічне підґрунтя психологічної підтримки визначається системою базових принципів, які забезпечують наукову обґрунтованість, цілісність і практичну ефективність професійної допомоги особистості. Саме вони окреслюють логіку побудови підтримувального процесу, вибір методів втручання та специфіку взаємодії між фахівцем і клієнтом. Серед таких принципів особливого значення набувають системність, контекстуальність, інтегративність, безпечність і поетапність, що дозволяють враховувати складність сучасних життєвих викликів та індивідуальні потреби людини.

Важливе значення мають принципи системності та контекстуальності, що передбачають урахування багаторівневої зумовленості психологічних труднощів. Особистісні переживання розглядаються у взаємозв'язку з сімейними відносинами, соціальним середовищем, культурними чинниками та актуальними суспільними умовами. У сучасній реальності до таких умов належать воєнні події, вимушена міграція, економічна нестабільність, цифровізація повсякденного життя та зростання інформаційного навантаження [8].

Не менш значущим є принцип інтегративності, який орієнтує фахівця на гнучке поєднання методів різних психологічних шкіл залежно від індивідуального запиту клієнта, характеру проблеми, стадії кризового стану та наявних ресурсів особистості. Такий підхід дозволяє адаптувати психологічну підтримку до конкретної життєвої ситуації та підвищувати її результативність.

У роботі з наслідками психотравмуючих подій особливого значення набувають принципи безпеки та поетапності. Допомога має здійснюватися поступово, з урахуванням психологічної готовності людини до опрацювання складного досвіду. У сучасній практиці широко застосовується трифазова модель роботи з травмою, що включає стабілізацію емоційного стану, безпосереднє опрацювання травматичного матеріалу та подальшу інтеграцію пережитого досвіду в структуру особистості [12].

Окрему роль відіграє принцип ресурсної орієнтованості, який передбачає зосередження уваги не лише на проблемах і симптомах, а передусім на сильних сторонах людини, її внутрішньому потенціалі, попередньому досвіді подолання труднощів і можливостях розвитку. Такий підхід сприяє формуванню життєстійкості, підвищенню самооцінки та відновленню відчуття контролю над власним життям.

Необхідною умовою професійної діяльності залишається принцип етичності, що включає повагу до гідності особистості, безумовне прийняття, конфіденційність, добровільність участі та недопущення шкоди. Етичні стандарти забезпечують довіру між клієнтом і фахівцем та створюють безпечний простір для психологічної взаємодії [3].

Розглянуті теоретичні підходи та методологічні принципи створюють концептуальну основу психологічної підтримки особистості й визначають логіку її побудови в сучасних умовах. Вони дають змогу перейти від загального розуміння закономірностей психологічної допомоги до розроблення конкретних моделей професійного супроводу, орієнтованих на потреби людини, специфіку кризової ситуації та наявний ресурсний потенціал.

У цьому контексті особливої актуальності набуває інтегративна модель психологічної підтримки особистості, у межах якої теоретичні принципи реалізуються через конкретні психотехнології, спрямовані на стабілізацію психоемоційного стану, активізацію внутрішніх ресурсів та формування адаптивних способів подолання труднощів

Практична реалізація інтегративної моделі психологічної підтримки особистості передбачає використання комплексу сучасних технологій і методів, спрямованих на стабілізацію психоемоційного стану людини, активізацію її ресурсного потенціалу та забезпечення умов для особистісного відновлення і розвитку. Вибір конкретних засобів залежить від характеру проблемної ситуації, індивідуальних особливостей клієнта, рівня його адаптаційних можливостей та етапу переживання кризи. Узагальнення основних методів і технологій психологічної підтримки особистості подано в табл. 1.

Основні методи та технології психологічної підтримки особистості

Метод / технологія	Основний зміст	Результат
Перша психологічна допомога	Підтримка в гострій кризі: вислухати, заспокоїти, зорієнтувати	Зниження стресу, відчуття безпеки
Кризове консультування	Допомога у подоланні наслідків травматичних подій	Емоційна стабілізація
Мотиваційна фасилітація	Переосмислення досвіду, пошук ресурсів і сенсів	Посилення суб'єктності, мотивації
Тренінги стресостійкості	Розвиток саморегуляції та адаптивних навичок	Підвищення резильєнтності
Групова робота	Групи підтримки, психоедукація, обмін досвідом	Соціальна підтримка, зниження ізоляції
Інтегративні психотехнології	Поєднання КПТ, арт-терапії, тілесних і mindfulness-практик	Комплексне відновлення
Самодопомога	Дихальні вправи, щоденник, BASIC Ph, творчі техніки	Зміцнення внутрішніх ресурсів

Одним із базових інструментів є перша психологічна допомога, що застосовується в гострих стресових ситуаціях та безпосередньо після психотравмуючих подій. Її зміст ґрунтується на принципах спостереження за станом людини, уважного слухання, забезпечення базової підтримки, надання достовірної інформації та спрямування до спеціалізованої допомоги за потреби. Визначальним етичним орієнтиром виступає принцип недопущення додаткової шкоди.

Важливе місце посідає кризове консультування, спрямоване на швидке відновлення психологічної рівноваги, зниження рівня дистресу та пошук адаптивних способів реагування на складні життєві обставини. У сучасній українській психології значного поширення набули підходи мотиваційно-дискурсивної фасилітації, розроблені Тетяною Титаренко, що орієнтовані на переосмислення життєвого досвіду, активізацію внутрішньої суб'єктності та відновлення особистісної перспективи [7].

Ефективним напрямом практичної роботи є тренінгові програми розвитку стресостійкості та резильєнтності. Такі програми сприяють формуванню навичок саморегуляції, управління емоціями, конструктивного подолання труднощів, підтриманню внутрішньої рівноваги та здатності адаптуватися до змінних умов життя [10].

Суттєвий потенціал має групова форма роботи, яка забезпечує можливість соціальної підтримки, нормалізації переживань та обміну досвідом між учасниками. Психоедукаційні групи, тренінги взаємодопомоги, терапевтичні групи та групи підтримки створюють умови для отримання корективного емоційного досвіду, розвитку комунікативних навичок і зниження почуття ізоляції [14].

У сучасній практиці дедалі ширше застосовуються інтегративні психотехнології, що поєднують елементи когнітивно-поведінкової терапії, екзистенційного підходу, тілесно-орієнтованих методів, арт-терапії та технік усвідомленості. Таке поєднання дає змогу комплексно впливати на когнітивну, емоційну, поведінкову й тілесну сфери особистості.

Окремим напрямом виступають технології самодопомоги, спрямовані на самостійну підтримку психологічного благополуччя. До них належать розвиток ресурсних каналів за моделлю BASIC Ph, використання дихальних практик, ведення щоденників самоспостереження, вправи усвідомленості, творчі техніки та підтримання соціальних контактів [1].

Висновки. Проведене дослідження теоретичних і методологічних засад психологічної підтримки особистості дає підстави для формулювання таких висновків.

Психологічна підтримка особистості постає як самостійний комплексний напрям сучасної психологічної науки і практики, який не обмежується межами психотерапії чи психологічного консультування, а характеризується вираженою профілактично-розвивальною спрямованістю. Її основним призначенням є активізація внутрішніх ресурсів людини, зміцнення психологічної стійкості та створення умов для повноцінної самореалізації в повсякденних і кризових життєвих обставинах.

Встановлено, що теоретико-методологічну основу психологічної підтримки становить інтеграція гуманістичного, когнітивно-поведінкового, екзистенційно-феноменологічного, позитивно-психологічного та системно-ресурсного підходів. Особливої актуальності в сучасних умовах набуває ресурсна модель BASIC Ph, запропонована Мулі Лахад, яка забезпечує ефективне використання різних каналів психологічного відновлення в умовах війни, цифровізації суспільства та соціальних змін.

Обґрунтовано інтегративну модель психологічної підтримки особистості, що включає діагностично-оцінний, стабілізаційно-ресурсний, розвивально-корекційний та профілактично-розвивальний блоки. Реалізація моделі можлива на індивідуальному, груповому та соціально-системному рівнях, що дозволяє враховувати як особистісні потреби людини, так і специфіку її соціального середовища. Запропонована структура відповідає актуальним викликам сучасної України, зокрема наслідкам психотравматизації, воєнним реаліям та цифровому формату взаємодії.

До провідних методологічних принципів сучасної психологічної підтримки належать суб'єктність, системність, контекстуальність, інтегративність, ресурсна орієнтованість, безпечність та етичність. Дотримання зазначених принципів забезпечує ефективність професійної допомоги, підвищує її адресність та сприяє запобіганню вторинній травматизації.

Аналіз сучасних наукових джерел засвідчив, що значна частина новітніх досліджень зосеред-

жується переважно на прикладних аспектах розроблення окремих психотехнологій для кризових умов. Водночас недостатньо сформованим залишається цілісний теоретико-методологічний апарат, здатний інтегрувати класичні та сучасні наукові підходи в єдину концептуальну систему. У цьому контексті запропонована модель може розглядатися як спроба подолання зазначеної наукової прогалини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Гавриловська К. П. Модель BASIC Ph у роботі психолога. *Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-практ. семінару, 23 квітня 2020 р. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. С. 14–15.*
2. Кихтюк О., Федотова Т. Психологічна підтримка особистості: методи та особливості роботи клінічного психолога. *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 38. С. 63–75. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-38-63-75>.
3. Максименко С.Д. Концепція розвитку психогенетичного потенціалу особистості в період війни. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. Т. 5, № 2. 7 с. DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5230>.
4. Мельничук І. Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. Вип. 2(4). С. 82–87. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-12>.
5. Никоненко О. В., Козачук В. Теоретико-методологічні аспекти дослідження копінгу як психологічної стратегії подолання стресу. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 3(79). С. 429–436. DOI: [10.31732/2663-2209-2025-79-429-436](https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-79-429-436).
6. Сорока О. Теоретико-методологічні засади психотехнології розвитку стресостійкості корабельного фахівця. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. Вип. 16. С. 33–38. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2023.16.5>.
7. Титаренко Т. М. *Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя* : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
8. Титаренко Т. М. *Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації* : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
9. Хоменко О. О. Концептуальна модель психологічної підтримки студентської молоді у несприятливих умовах життєдіяльності. *Вісник Академії праці, соціальних відносин і туризму. Серія: економіка, психологія та управління*. 2025. № 4. С. 2–7. DOI: <https://doi.org/10.54929/3041-2390-2025-04-02-07>.
10. Шарапова Ю. В. Концептуальна модель створення центру резильєнтності в Україні під час воєнного стану для студентів вищих навчальних закладів. *Габітус*. 2025. Вип. 69. Т. 1. С. 270–275. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.47>.
11. Antonovsky A. *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco : Jossey-Bass Publishers, 1987. 218 p.
12. Herman J. L. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror*. New York : Basic Books, 1997. 290 p.
13. Rogers C. R. *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. Boston: Houghton Mifflin, 1951. 560 p.
14. Yalom I. D. *Existential Psychotherapy*. New York : Basic Books, 1980. 546 p.

Дата першого надходження статті до видання: 20.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 24.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026