

догляду, на догляд за нею (призначається відповідно до Порядку надання щомісячної грошової допомоги особі, яка проживає разом з особою з інвалідністю I чи II групи внаслідок психічного розладу, яка за висновком лікарської комісії закладу охорони здоров'я потребує постійного стороннього догляду, на догляд за нею, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 02.08.2000 № 1192).

- компенсація фізичним особам, які надають соціальні послуги з догляду на непрофесійній основі (призначається відповідно до Порядку подання та оформлення документів, призначення і виплати компенсації фізичним особам, які надають соціальні послуги з догляду на непрофесійній основі 23 вересня 2020 р. № 859).

- тимчасова державна соціальна допомога непрацюючій особі, яка досягла загального пенсійного віку, але не набула права на пенсійну виплату (призначається відповідно до Порядку призначення тимчасової державної соціальної допомоги непрацюючій особі, яка досягла загального пенсійного віку, але не набула права на пенсійну виплату, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 27.12.2017 № 1098) [3].

Від волонтерів, християнських об'єднань, громадських організацій потребуючі люди можуть отримувати соціальну допомогу, як у грошовому вимірі, так і у вигляді продуктових наборів, засобів індивідуального догляду, медикаментів, одягу, взуття, посуду, постільна білизна, меблі, електротовари тощо.

Підсумовуючи, варто зазначити, що зазначені вище види соціальної допомоги населенню в мирний час, а в стані війни особливо, по можливості, надаються кожному потребуючому.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Конституція України. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://zakon.rada.gov.ua>.
2. Соціальна допомога [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://uk.wikipedia.org/wiki>.
3. Департамент соціального захисту населення [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://dszn.smr.gov.ua/derzhavna-sotsialna-dopomoga>.

**Анастасія Ятищук**

*кандидат психологічних наук,  
старший викладач кафедри психології та соціальної роботи,  
Західноукраїнський національний університет*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ СТРАТЕГІЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУСПІЛЬНОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

У сучасному світі суспільна невизначеність стала невід'ємною частиною життя. Це викликано глобальними економічними кризами, політичними нестабільностями, екологічними катастрофами, пандеміями та війнами. Розуміння того, як люди адаптуються до цих умов, є критично важливим для розробки ефективних психологічних і соціальних стратегій підтримки. Ця стаття

розглядає основні аспекти суспільної невизначеності та пропонує шляхи адаптації до таких умов.

Суспільна невизначеність визначається як відсутність стабільності та передбачуваності у соціальних, економічних і політичних сферах. Вона породжує підвищений рівень тривожності, стресу та почуття безпорадності серед населення. Відсутність стабільності та передбачуваності створює додатковий тиск на психіку людини, що може призводити до різних психологічних проблем. Це поняття охоплює широкий спектр явищ, що впливають на суспільство в цілому та на індивідуальне життя кожної людини окремо. Серед основних чинників, що сприяють невизначеності, можна виділити наступні:

1. Економічні фактори. Економічні кризи, безробіття, інфляція та нестабільність фінансових ринків створюють ситуації, в яких люди не можуть прогнозувати своє майбутнє та відчувають фінансову нестабільність.

2. Політичні фактори. Політична нестабільність, зміни у державному управлінні, конфлікти та війни призводять до невизначеності в політичному ландшафті та впливають на відчуття безпеки громадян.

3. Соціальні фактори. Соціальна нерівність, демографічні зміни, масова міграція та зміни в культурних цінностях можуть сприяти виникненню суспільної невизначеності.

4. Екологічні фактори. Екологічні катастрофи, зміни клімату та природні катаклізми також створюють умови невизначеності, які впливають на життя людей. За словами відомого соціолога Ульріха Бека: "Ми живемо в суспільстві ризику, де традиційні інститути не можуть забезпечити нам безпеку та стабільність, і де майбутнє стає все менш передбачуваним" [1]. Це висловлювання підкреслює той факт, що невизначеність стала постійною характеристикою сучасного життя, впливаючи на різні аспекти нашого існування.

Люди, що стикаються з високим рівнем невизначеності, часто відчувають проблеми з ментальним здоров'ям та різні психічні розлади. Невизначеність впливає на самооцінку, впевненість у майбутньому та загальне почуття безпеки. Втрата почуття контролю над власним життям може спричиняти хронічний стрес, що в свою чергу впливає на фізичне здоров'я. Невпевненість у завтрашньому дні стала постійною характеристикою сучасного життя, впливаючи на різні аспекти нашого існування.

Невизначеність у суспільстві має значний вплив на психологічний стан людей. Вона породжує низку психічних розладів, таких як тривожність, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші.

Згідно з дослідженням Лоуренса Гостіна, тривожність є природною реакцією на невизначеність: "Невизначеність підриває нашу здатність відчувати контроль над життям і безпеку, що в свою чергу призводить до хронічного стресу" [2]. Також дослідження Американської психологічної асоціації (АРА) показало, що хронічний стрес від невизначеності може призводити до фізичних симптомів, таких як головний біль, проблеми зі сном, харчуванням та ослаблення імунної системи [3]. Розширення відчуття безпорадності та вразливості в умовах невизначеності може призводити до депресії. Як зазначає психолог Мартін

Селігман, відчуття безпорадності може бути вирішальним чинником у розвитку депресії: "Коли люди відчувають, що вони не мають контролю над ситуацією, вони стають більш вразливими до депресивних станів" [4]. Невизначеність, особливо в умовах війни чи природних катастроф, може призводити до розвитку ПТСР. Дослідження, проведені серед жертв стихійних лих, показали, що тривале перебування у стані невизначеності значно підвищує ризик розвитку ПТСР [5]. Психологічний стрес від невизначеності також впливає на когнітивні функції. Люди можуть відчувати труднощі з концентрацією, пам'яттю та прийняттям рішень. Як зазначає психолог Роберт Сапольський: "Хронічний стрес може пошкодити префронтальну кору, частину мозку, що відповідає за виконавчі функції, що призводить до труднощів у прийнятті рішень" [6].

У такому швидкоплинному світі, сповненому невизначеності, важливу роль для підтримки психічного, і як наслідок фізичного здоров'я, відіграє психологічна адаптація. Психологічна адаптація – це процес, за допомогою якого індивідуум справляється з новими або зміненими обставинами, зберігаючи при цьому внутрішню рівновагу та ефективність функціонування. Адаптація включає в себе зміну поведінки, мислення та емоційних реакцій у відповідь на зовнішні стресори. Говорячи про стратегії психологічної адаптації варто згадати про розвиток резильєнтності. Резильєнтність або психологічна стійкість – це здатність швидко відновлюватися після стресових ситуацій. Згідно з дослідженням Джорджа А. Бонанно, люди з високим рівнем резильєнтності легше переживають стресові події та швидше повертаються до нормального стану [7]. Розвиток резильєнтності включає:

Позитивне мислення. Формування оптимістичного погляду на життя допомагає знижувати рівень тривожності. Американський психолог Мартін Селігман стверджує, що позитивне мислення підвищує здатність до подолання труднощів [4].

Саморегуляція. Навички контролю над своїми емоціями та поведінкою. Ключові техніки включають медитацію, дихальні вправи та майндфулнес.

Підтримка соціальних зв'язків. Соціальні зв'язки є важливим фактором у процесі адаптації. Підтримка з боку родини та друзів значно знижує рівень стресу. Багато психологів зазначають, що соціальна підтримка є ключовим фактором у збереженні психологічного здоров'я під час криз. Дослідження показують, що підтримка з боку родини та друзів значно знижує рівень стресу. Зокрема, дослідження авторів Джона Касіоппо та Вільяма Патріка вказують на те, що соціальна підтримка є ключовим чинником у збереженні психологічного здоров'я під час криз [8].

Планування та контроль. В умовах невизначеності планування та контроль є важливими для зниження рівня тривожності. Розробка конкретних планів дій та встановлення короткострокових цілей допомагає зберігати відчуття контролю над ситуацією.

Активне навчання та самовдосконалення. Постійний розвиток та навчання новим навичкам сприяють адаптації до змінних умов. Дослідження показують, що самоефективність, тобто віра у власну здатність досягати поставлених цілей, є важливим аспектом адаптації.

Звернення до професійної допомоги. У випадках, коли рівень стресу або тривожності стає надмірним, звернення до професійного психолога чи психотерапевта може бути необхідним. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) та інші терапевтичні підходи довели свою ефективність у подоланні стресу та тривожності [9].

Не менш важливу роль відіграють соціальні стратегії адаптації. Соціальні стратегії адаптації включають колективну взаємодопомогу, інформаційну підтримку та розвиток соціальних мереж. Активізація громадських ініціатив та волонтерських рухів допомагає підтримувати тих, хто знаходиться у важких умовах. Забезпечення населення достовірною інформацією знижує рівень тривожності та невизначеності. Використання соціальних медіа для підтримки зв'язків і обміну досвідом щодо подолання труднощів також є ефективним засобом адаптації. Це є критично важливим для зниження рівня тривожності та підвищення рівня адаптації. Інформаційна підтримка включає доступ до актуальної та достовірної інформації про соціальні зміни, ресурси та можливості. Дослідження показують, що поінформованість сприяє кращій адаптації та зниженню стресу [10].

Ефективна комунікація є важливим аспектом соціальної адаптації. Вона включає розвиток навичок активного слухання, емпатії та ефективного висловлення своїх думок. Розвиток комунікативних навичок сприяє кращій інтеграції в соціальне середовище та зниженню конфліктів.

Для ефективної адаптації до умов суспільної невизначеності рекомендується організовувати психологічні тренінги з розвитку стресостійкості та управління емоціями. Впровадження соціальних програм підтримки, які забезпечують основні потреби населення під час криз, є важливим елементом соціальної стратегії. Створення доступних послуг психологічної допомоги, особливо в кризові часи, сприяє підтримці ментального здоров'я населення.

Адаптація до умов суспільної невизначеності вимагає комплексного підходу, що включає як психологічні, так і соціальні стратегії. Розвиток резильєнтності, емоційної підтримки та колективної взаємодопомоги є ключовими факторами для подолання негативних наслідків невизначеності.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Beck, U. Risk Society. Towards a New Modernity. *Canadian Journal of Sociology*. November 1995. No 19(4). 544 p.
2. Gostin L. Global Health Law and Policy: Ensuring Justice for a Healthier World / ed. by Lawrence O. Gostin and Benjamin Mason Meier. Oxford University Press, 2024. P.159-164.
3. American Psychological Association (APA). Stress in America: Coping with Change, 2017. 13p. URL: <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2016/coping-with-change.pdf>
4. Seligman, M. E. P. Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. Pocket Books. New York, 1998.
5. Yehuda, R. Post-traumatic stress disorder. *New England Journal of Medicine*, 346(2), 2020, P. 108-114.
6. Sapolsky, R. M. Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping. Holt Paperbacks. 2004, New York. 560 p.

7. Bonanno, G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *Journal American Psychologist*, 59 (1), 2004. P. 20-28.
8. Cacioppo, J. T., Patrick, W. Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection. W.W. Norton & Company, 2009.
9. Beck, A. T. Cognitive Therapy of Anxiety Disorders. Guilford Press, 2011. 628 p.
10. Rutter, M. Resilience: Concepts, Findings, and Implications. *Journal Child Development*, 85(1), 2019. P.1-12.

**Марія Підгурська**

*старший викладач кафедри психології та соціальної роботи,  
Західноукраїнський національний університет*

**Віталій Нюня**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
зі спеціальності 231 Соціальна робота,  
Західноукраїнський національний університет*

## **ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ ЯК НЕОБХІДНА УМОВА СОЦІАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

В умовах сучасної української інтеграції підвищуються вимоги до якості підготовки фахівців у закладах вищої освіти. Управління персоналом, соціальною інфраструктурою, виробничими процесами вимагає інтегрованих знань і умінь. Професійних успіхів досягають, як правило, широко ерудовані особистості, які володіють не тільки глибокими професійними знаннями, але вільно орієнтуються у сферах соціального, економічного, культурного життя, виступають носіями передової культури. Висунута У. Моррісом наприкінці ХІХ ст. ідея «співдружності мистецтв» давно перетворилася у вагомий економічний фактор, який визначає рівень розвитку новітніх технологій, освіти і культури сучасних країн.

Тому культура стає важливим фактором соціалізації майбутнього фахівця. Навчальними програмами ЗВО України передбачено вивчення таких дисциплін як етика, риторика. Мета полягає не лише у засвоєнні молоддю духовних надбань людства та рідної культури, але й наближенні змісту навчальних програм з культурологічних дисциплін до завдань, що пов'язані з конкретною спеціалізацією студента, місцем його працевлаштування.

Культосвітня робота у загальноосвітній школі часто зводиться до обов'язкових заходів з боку шкільного керівництва, молоді відводиться пасивна роль. Як результат – студент-першокурсник не має достатнього досвіду засвоєння культури, сформованих естетичних смаків, уподобань та ідеалів. Значну частину студентства складають випускники шкіл із сільської місцевості, невеличких міст, де інфраструктура культури обмежена роботою бібліотеки, клубу, церкви. Ця група молоді орієнтована на пасивне сприймання культури через екран телевізора, обрядовість, Інтернет. Принцип самоорганізації студентського колективу вимагає усвідомленого ставлення до формування особистої культури, відповідно вступ до ЗВО пов'язаний із