

РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ У РОЗВИТКУ ЖИТТЄВОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Горкушова Еліза

Перехід від дитинства до юнацького віку знаменує собою час суттєвих змін у житті особистості. Біологічні, когнітивні, соціальні та емоційні трансформації інтенсивно відбуваються в усіх сферах розвитку: неврологічна пластичність, притаманна юнацтву й молоді, робить людину гнучкою для адаптації до змін, але також і вразливою до ризикованої поведінки – надто на тлі соціальної турбулентності і нестабільності, політико-економічних криз і щоденних життєвих ризиків. Тому надзвичайно актуальним для молодих людей, які проживають в Україні й щоденно зазнають впливу травмівних подій, пов'язаних зі збройним конфліктом (або як безпосередні учасники, або як свідки трагічних випадків), виявляється пошук шляхів розвитку й підтримки емоційної стабільності та формування психологічної і життєвої стійкості. Одним з найбільш дієвих інструментів у цьому процесі виявляється соціальна підтримка молоді [1–5].

Мета тези – описати роль соціальної підтримки студентської молоді у профілактиці поведінкових проблем і розвитку життєвої стійкості.

Соціальна підтримка, що розглядається в науковій літературі як надання психологічних та матеріальних ресурсів, спрямованих на допомогу людям у подоланні стресу [4], відіграє важливу роль у психічному здоров'ї і попередженні деструктивної поведінки. Така підтримка пов'язана із загальним благополуччям, оскільки вона передає позитивні емоції, самоцінність та передбачуваність, як показали емпіричні дослідження останніх десятиліть, проведені у різних країнах [2–3]. Науковці довели, що саме соціальна підтримка є важливим фактором благополуччя дітей та підлітків [2], молоді [1], а також якості життя дорослих людей [4].

Дослідники переконують, що соціальна підтримка може функціонувати як посередницький та компенсаторний механізм, котрий допомагає пояснити, як попередній несприятливий життєвий досвід або проблеми з психічним здоров'ям

впливають на якість життя особистості. Наприклад, дослідження, проведене в Ізраїлі, показало, що соціальна підтримка також опосередковує зв'язок між негараздами дитинства (зокрема переживанням досвіду збройного конфлікту і терактів – бомбардувань, насильства, втрати рідних) та благополуччям у молоді, яка здобуває професійну освіту або починає працювати [2].

Соціальна підтримка студентської молоді – це комплекс державних, регіональних та університетських заходів, спрямованих на створення належних умов для життя, навчання та розвитку молодих людей. Традиційно вона включає в себе фінансову допомогу (щомісячні соціальні стипендії, виплати), психологічний супровід (консультації психологів ЗВО для зниження рівня стресу та адаптації до нових умов життя), житлову підтримку (забезпечення місцями в гуртожитках та пільгове проживання), правову та соціальну допомогу (юридичні консультації, допомога в оформленні документів, пільговий проїзд тощо).

Врешті, соціальна підтримка студентської молоді – це система психологічної, педагогічної, соціальної та емоційної допомоги, спрямована на забезпечення успішної адаптації, особистісного розвитку, психологічного благополуччя та соціальної активності здобувачів освіти в умовах освітнього середовища [4].

У часи суспільних криз ключовою складовою соціальної підтримки студентства стає забезпечення психологічної та емоційної підтримки через консультативні служби, віртуальні сесії та групи підтримки: це «...допомагає зберегти психічне здоров'я та підтримує загальний стан студентського середовища. Студентське життя ґрунтується на взаємодії у спільноті та взаємодопомозі.

Створення платформ для обміну інформацією, досвідом та безбар'єрної комунікації між студентами сприяє об'єднанню їхніх зусиль у подоланні труднощів» [1, с. 685]. Емпіричні дослідження показали, що міжособистісні стосунки мають вирішальне значення для того, щоб допомогти молоді справлятися зі стресовими ситуаціями та пом'якшувати наслідки травмивних подій. У літературі соціальна

підтримка описується як дії, що здійснюються значущими іншими людьми, включаючи членів сім'ї, друзів або колег, щоб допомогти людині [4]. Значення має не якість чи кількість отриманої (фактичної) соціальної підтримки, а те, наскільки вона сприйнята людиною: адже тоді вона сприяє співчуттю до себе, благополуччю та щастю, а також знижує гостроту пережитого стресу. Ті молоді люди, які відчують більш сильну соціальну підтримку, імовірно, матимуть краще психічне благополуччя, що можна пояснити емоційними, інформаційними та інструментальними ресурсами, які вона надає.

Таким чином, соціальна підтримка студентської молоді стає нині головною умовою розвитку психологічної стійкості студентства та подолання ними різних життєвих викликів. Лише об'єднаними зусиллями закладів вищої освіти, держави, місцевих громад і соціальних працівників можна створювати умови для якісного навчання, розвитку та дозвілля молодих громадян української держави. Важливу роль у наданні такої соціальної підтримки відіграють ресурси соціальної роботи, котра має інтегруватися в різних форматах у життєдіяльність академічного середовища закладу освіти, виступаючи інструментом профілактики поведінкових порушень, психологічних проблем і засобом розвитку життєвої стійкості молоді.

Список використаних джерел

1. Camara M., Bacigalupe G., Padilla P. The role of social support in adolescents: Are you helping me or stressing me out? *International Journal of Adolescence and Youth*, 2017. № 22(2). P. 123–136.
2. Leiting M., Beck K., Seker S., Bürgin D., d'Huart D., Fegert J.M., Jenkel N., Boonmann C., Schmeck K., Schmid M. The role of social support in the association between adolescent emotional and behavioral problems and quality of life in young adulthood in youth residential care leavers. *BMC Public Health*, 2025. Dec 27. № 26(1). P.206.
3. Meuleman E.M., van der Veld W.M., Laceulle O.M. *et al.* Youth Perceived Social Support and Symptom Distress: A Random-Intercept Cross-Lagged Panel Model. *J. Youth Adolescence*, 2024. № 53. P. 117–129
4. Візнюк І. М. та ін. Ментальне здоров'я волонтерів: генезис психосоматичних порушень в умовах ПТСР. *Медицина невідкладних станів*. Т. 20, № 8. 2024. С. 56–64. DOI: <https://doi.org/10.22141/2224-0586.20.8.2024.1807>
5. Дідух І.Я., Комар І.В., Петришин Р.А. Соціальна підтримка студентської молоді в Україні в умовах війни. *Вісник науки та освіти. Серія «Педагогіка»*, 2023. № 11(17). С. 680–691.