

СОЦІАЛЬНЕ ОТОЧЕННЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПЕРЕЖИВАННЯ ЩАСТЯ МОЛОДІ

Драчук Вікторія

Динамічні трансформації, що охопили всі сфери соціуму, актуалізують питання щодо переосмислення чинників, що забезпечують психологічне благополуччя молоді. Молодість як етап онтогенезу характеризується інтенсивним пошуком життєвих орієнтирів, кристалізацією ідентичності та прагненням до самореалізації. Центальною проблемою постає пошук надійних психологічних ресурсів, які дозволяють особистості не просто адаптуватися до змін, а й відчувати стан щастя та задоволеності життям. Традиційно щастя розглядалося як внутрішній конструкт, проте сучасна психологічна наука дедалі частіше звертається до екстернальних ресурсів, ключовим серед яких є соціальне оточення.

Для сучасної молоді ресурсний потенціал стосунків реалізується через механізми соціальної підтримки, яка, згідно з дослідженнями I. Brissette, S. Cohen та T. Seeman, виконує захисну функцію, нівелюючи вплив стресових факторів, що відбувається завдяки зміні сприйняття труднощів: знаючи про наявність підтримки, людина оцінює виклики як менш загрозливі, що зберігає її емоційну рівновагу. Соціальне оточення надає можливість для безпечного вираження почуттів та отримання дієвих порад, що стимулює перехід від пасивного хвилювання до активного розв'язання проблем. Таким чином, підтримка друзів чи родини не усуває саму проблему, але суттєво знижує рівень тривоги та запобігає зниженню суб'єктивного відчуття щастя. Для молодшої людини така соціальна інтегрованість стає надійним фільтром, який дозволяє підтримувати високу задоволеність життям навіть у періоди нестабільності [1–5].

Метою тези є обґрунтування соціального оточення як психологічного ресурсу переживання щастя молоді.

У структурі соціального оточення молоді фундаментальне місце посідає

інститут сім'ї, який виступає базовим ресурсом збереження ментального здоров'я та емоційної стабільності. Функціонування стабільної сімейної системи забезпечує умови для задоволення базових потреб: безпека, емоційна близькість, визнання та повага. В межах психології щастя сімейне середовище інтерпретується як простір, що створює передумови для самореалізації та самоствердження індивіда, де емоційна підтримка слугує буфером проти зовнішніх стресорів.

У період молодості дружні зв'язки виступають одним із найбільш значущих предикторів суб'єктивного благополуччя, трансформуючись із розважальних контактів у глибоку систему взаємопідтримки. На відміну від сімейних зв'язків, дружба базується на вільному виборі та рівності, що дозволяє молодій людині експериментувати з ідентичністю та отримувати безумовне прийняття. Сучасні дослідження (Helliwell) вказують на те, що друзі виступають головним джерелом «соціального капіталу», де спільне проживання позитивних емоцій та взаємна довіра формують стале відчуття захищеності. Для молоді друзі – це не просто коло спілкування, а простір, де реалізується потреба в приналежності без тиску соціальних зобов'язань.

Взаємодія в освітньому або професійному середовищі забезпечує молоду людину специфічним ресурсом – почуттям компетентності та соціальної значущості. Колеги відіграють роль «дзеркала» професійного успіху: підтримка в робочому колективі знижує рівень тривоги перед майбутнім і нівелює стрес від виконання нових завдань (Fisher). Психологічна безпека в цьому колі дозволяє молодій людині відчувати себе частиною більшої системи, де спільна мета та визнання здобутків з боку рівних за статусом стають потужним стимулом для переживання задоволеності життям.

Хоча контакти зі знайомими, сусідами чи людьми з широкого кола інтересів є менш інтенсивними, вони відіграють критичну роль у розширенні соціального горизонту. Згідно з теорією М. Грановеттера, саме «слабкі зв'язки» постають

джерелом нової інформації та нетипового досвіду, що сприяє когнітивній гнучкості молоді. Відчуття включеності в широку соціальну мережу дає молодій людині розуміння різноманітності світу та допомагає уникнути соціальної ізоляції.

Підсумовуючи вищевикладене, можна констатувати, що соціальне оточення сучасної молоді виступає не лише середовищем її життєдіяльності, а й фундаментальним багатоплановим ресурсом переживання щастя. У ході аналізу встановлено, що кожен рівень соціальної взаємодії забезпечує специфічні потреби особистості у визнанні та соціальній навігації. Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні трансформації соціального ресурсу в умовах тотальної цифровізації, а також у порівняльному аналізі впливу реальної та віртуальної взаємодії на рівень психологічного благополуччя молодих дорослих.

Список використаних джерел

1. Helliwell J. F., Layard R., Sachs J. D. World Happiness Report 2023. New York : Sustainable Development Solutions Network, 2023. 159 p.
2. Waldinger R., Schulz M. The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness. New York : Simon & Schuster, 2023. 352 p.
3. Fisher R. Social Support and Well-being in the Workplace. *Journal of Applied Psychology*, 2020. Vol. 105, No. 4. P. 340–360.
4. Twenge J. M. iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy. New York : Atria Books, 2020. 352 p.
5. Іванова О. О. Безпосереднє соціальне оточення (колектив, сім'я) як чинник становлення особистості. Сучасний рух науки: матеріали VIII міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (3–4 жовтня 2019 р.). Дніпро, 2019. С. 716–719.