

ФЕЩУК В. Соціально-психологічна підтримка психічного здоров'я молоді / Фещук В. // Актуальні проблеми психічного здоров'я: Збірник наукових праць [за матеріалами Всеукраїнської студентсько-викладацької науково-практичної інтернет-конференції (21 травня 2024 р.)] / Ред. колегія: К. Гавриловська, І. Загурська, Г. Пирог, Ю. Дем'янчук / Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2024. – С. 363-365.

Володимир Фещук

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
ОНП «Педагогічна та вікова психологія»

Науковий керівник:

Олег Мазяр, доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ПСИХІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ**

Динамічний розвиток сучасного суспільства супроводжується низкою викликів, які негативно впливають на психічне здоров'я молоді. Швидкі технологічні зміни, глобалізація, соціально-економічна нестабільність, екологічні кризи, пандемія COVID-19, соціальні медіа та військові конфлікти – все це призводить до проблем з навчанням, складних соціальних відносин, труднощів з професійним розвитком, зниження якості життя, порушення самопочуття, додаткового стресу та розвитку психічних розладів. Зростання кількості випадків депресії, тривоги та інших проблем психічного здоров'я серед молоді має серйозні наслідки, як для самих молодих людей, так і для суспільства в цілому [2, 3].

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я розуміється як стан благополуччя, при якому людина здатна реалізувати свої здібності, справлятися з життєвими стресами, ефективно працювати та вносити свій вклад у життя спільноти [4]. З огляду на це, психічне здоров'я молоді є не лише індивідуальним благополуччям, але й фактором, що впливає на соціальне здоров'я суспільства в цілому.

Різні дослідження підкреслюють значущість соціально-психологічної підтримки для психічного здоров'я молоді. Наприклад, дослідження Американської психологічної асоціації (АРА) показує, що підтримка від батьків, друзів та шкільних спільнот є критично важливою для зменшення стресу та покращення психічного здоров'я серед молоді. Високі рівні соціальної підтримки асоціюються з вищою резильєнтністю, що дозволяє молодим людям краще справлятися зі стресовими ситуаціями та знижує ризик розвитку депресивних і тривожних розладів [5].

Соціально-психологічна підтримка охоплює широкий спектр заходів, спрямованих на поліпшення психічного здоров'я через надання емоційної, інструментальної та інформаційної підтримки.

363



Рис. 1. Основні види соціально-психологічної підтримки молоді

Емоційна підтримка відіграє важливу роль у зміцненні психологічного благополуччя молоді, сприяючи відчуттю зрозумілості, цінності та прийняття, що підвищує самооцінку. Відчуття співчуття та розуміння з боку інших знижує соціальну ізоляцію, особливо актуальну серед молоді в умовах сучасних соціальних викликів. Крім того, емоційна підтримка сприяє розвитку навичок емоційної регуляції, допомагаючи молоді ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями та емоційними труднощами.

Інструментальна підтримка забезпечує практичну допомогу в розв'язанні життєвих проблем, таких як навчання, пошук роботи та побутові питання, що сприяє зниженню стресу та покращенню функціонування у повсякденному житті. Вона підвищує ефективність досягнення особистих і професійних цілей, що сприяє загальному відчуттю успіху та самозадоволення. Крім того, отримуючи конкретну допомогу, молоді люди здобувають нові навички, які можуть застосовувати у майбутньому, підвищуючи свою автономію та здатність до самостійного розв'язання проблем.

Інформаційна підтримка відіграє важливу роль у підтримці усвідомлених та обґрунтованих рішень серед молоді у складних життєвих ситуаціях, сприяючи зниженню ризику помилок та неефективних вирішень. Цей процес сприяє підвищенню самостійності шляхом розвитку критичного мислення та здатності аналізувати інформацію. Забезпечення доступу до різноманітних ресурсів і послуг дозволяє молоді ефективно використовувати наявні можливості для розв'язання власних проблем та досягнення поставлених цілей.

Емоційна, інструментальна та інформаційна підтримка виділені через їхню всебічну роль у зміцненні психічного здоров'я молоді. Кожен з цих видів підтримки відповідає на специфічні потреби молодих людей і сприяє їхньому психологічному благополуччю, ефективності у розв'язанні життєвих проблем та

здатності приймати обґрунтовані рішення. Разом вони забезпечують комплексний підхід до підтримки психічного здоров'я, допомагаючи молоді

364

успішно адаптуватися до викликів сучасного світу та досягати гармонійного розвитку.

Для покращення соціально-психологічної підтримки молоді можна впровадити низку програм та заходів. Наприклад, на шкільному рівні це може включати впровадження програм соціально-емоційного навчання, що сприяють розвитку емоційної грамотності та соціальних навичок, а також створення клубів і груп підтримки для учнів, де школярі можуть обговорювати свої проблеми та знаходити рішення разом з психологами чи педагогами. Університетські програми можуть охоплювати розширення менторських ініціатив та організацію тренінгів з міжособистісних взаємодій та управління стресом. Варто, також впроваджувати програми, спрямовані на залучення молоді до волонтерської діяльності, це сприятиме розвитку соціальної відповідальності та зміцненню соціальних зв'язків. На професійному рівні важливими є програми професійного менторства та розвитку лідерських якостей, спрямовані на підтримку молодих спеціалістів у їхній кар'єрній адаптації та особистісному зростанні. Ці ініціативи слугуватимуть створенню сприятливих умов для розвитку і соціально-психологічного самовизначення молоді на різних етапах її життєвого шляху і тим самим сприятимуть підтримці їхнього психічного здоров'я [1].

Підсумовуючи, можна сказати, що соціально-психологічна підтримка відіграє важливу роль у забезпеченні психічного здоров'я молоді. Дослідження підтверджують, що наявність підтримуючих соціальних зв'язків сприяє зниженню рівня стресу, покращує емоційне благополуччя та сприяє формуванню позитивного самосприйняття у молоді. Це підкреслює важливість організації програм і ініціатив, спрямованих на підтримку соціальних зв'язків та розвиток соціально-психологічних ресурсів серед молоді для покращення їхнього загального психічного благополуччя.

Література:

1. Власенко І. А., Фурман В. В., Рева О. М., Канюка І. О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.
2. Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A.. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2019. 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
3. Power, E., Hughes, S., Cotter, D., & Cannon, M.. Youth mental health in the time of COVID-19. *Irish Journal of Psychological Medicine*. 2020. 37(4), 301–305. doi:10.1017/ipm.2020.84
4. World Health Organization. «Mental health: strengthening our response». URL.: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
5. Zara A. Kids' mental health is in crisis. Here's what psychologists are doing to help. <https://www.apa.org>. URL:

<https://www.apa.org/monitor/2023/01/trends-improving-youth-mental-health#:~:text=URL:%20https://www.apa.org/monitor/2023/01/trends,100>
(date of access: 27.06.2024).

365