

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра педагогіки та соціальної роботи**

**Адаптація молоді до соціальних змін
у великому місті**

**Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)**

Виконала:

студентка 4 курсу, 401 групи
Дутка Юлія Романівна

Керівник:

кандидат історичних наук,
доцент **Кармалюк С. П**

*До захисту допущено на
засіданні кафедри
протокол № від «__» _____ 2025 року
Зав. кафедрою _____ проф. Тимчук Л.І.*

АНОТАЦІЯ

Дутка Ю.Р. Адаптація молоді до соціальних змін у великому місті – кваліфікаційна робота.

У сучасному світі, де великі міста функціонують як центри економічного, соціального та культурного розвитку, успішна адаптація молоді до соціальних змін та трансформацій є надзвичайно важливою.

В роботі розкрито особливості соціальної адаптації молодих людей до змін у великому місті. Автором розглянуто основні теоретичні та методичні підходи які сприяють адаптації молоді до нового соціального середовища, представлено порівняльний аналіз адаптаційних. Закцентувавши увагу на соціалізації як базовій складовій становлення особистості, автор проаналізував теоретичні моделі соціалізації.

Автор обґрунтовує ідею, що адаптація молоді до соціальних змін у великому місті є багатовимірним процесом, який потребує комплексної підтримки як з боку громадськості так і держави. Ефективна адаптація молоді можлива за умови скоординованої діяльності на рівні освіти, психологічної допомоги, соціального залучення й цифрової трансформації.

Опрацювавши отримані в ході опитування результати, дослідник констатує, що значна частина підлітків та молоді, яка переїхала до Чернівців, хоч і має ознаки внутрішньої напруги, схильності до самокритики, невпевненості у соціальних контактах та залежності від зовнішньої оцінки, разом з демонструє позитивні тенденції, такі як готовність до саморефлексії, брати на себе відповідальність, віру в себе, що свідчить про наявність потенційних ресурсів для успішної адаптації.

Ключові слова: соціальні зміни, молодь, моделі адаптація, велике місто, соціально-психологічна підтримка, соціальні програми.

ABSTRACT

Dutka Y.R. Adaptation of youth to social changes in a big city - qualification work.

In the modern world, where large cities function as centres of economic, social and cultural development, the successful adaptation of youth to social changes and transformations is extremely important.

The work reveals the features of social adaptation of young people to changes in a big city. The author considers the main theoretical and methodological approaches that contribute to the adaptation of young people to the new social environment, presents a comparative analysis of adaptation. Focusing on socialization as a basic component of personality formation, the author analysed theoretical models of socialization.

The author substantiates the idea that the adaptation of youth to social changes in a big city is a multidimensional process that requires comprehensive support from both the public and the state. Effective adaptation of youth is possible under the condition of coordinated activities at the level of education, psychological assistance, social inclusion and digital transformation.

Having processed the results obtained during the survey, the researcher states that a significant part of adolescents and young people who moved to Chernivtsi, although they have signs of internal tension, a tendency to self-criticism, insecurity in social contacts and dependence on external assessment, at the same time demonstrate positive trends, such as readiness for self-reflection, taking responsibility, self-confidence, which indicates the presence of potential resources for successful adaptation.

Keywords: social changes, youth, adaptation models, big city, socio-psychological support, social programs.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ Ю.Р. Дутка

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРИТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПИТАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ ДО ЗМІНИ СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА	9
1.1.Особливості соціальної адаптації молоді у великому місті.....	9
1.2.Моделі адаптації та інтеграції молоді до зміни соціального середовища.....	18
1.3.Соціально-психологічна підтримка молоді та забезпечення їх базових потреб у міському соціумі	25
Висновки до першого розділу	36
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ ЗАХОДИ ЩОДО СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ ДО ЖИТТЯ У ВЕЛИКОМУ МІСТІ.....	38
2.1. Соціальні програми та ініціативи для адаптації молоді на місцевому рівні.....	38
2.2. Роль освіти та культурних інституцій у процесі адаптації молоді.....	46
2.3. Аналіз результатів соціальної адаптації молоді у великому місті.....	52
Висновки до другого розділу	58
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	64
ДОДАТКИ.....	73

ВСТУП

Актуальність теми. Формування нових соціальних реалій, зумовлених повномасштабним вторгненням російської федерації, зумовило зростання соціальної напруженості на усіх рівнях суспільного життя. Найбільш чутливими до подібних змін, виявились діти та молодь. В силу, незалежних від них обставин, вони були змушені покинути звичне середовище, змінити місце проживання та звикати до нових умов, досить часто, у великому місті.

У сучасному світі, де «великі міста, з населенням понад 250 тисяч осіб» [17.1] функціонують як центри економічного, соціального та культурного розвитку, успішна адаптація молоді до соціальних змін та трансформацій є надзвичайно важливою. Великі міста приваблюють молодих людей можливістю самореалізації, кар'єрного зростання та культурного розвитку. Водночас вони створюють унікальні виклики і труднощі, пов'язані з конкуренцією, анонімністю та швидкими змінами.

Незрозумілість нового соціального простору та його суб'єктів, є суттєвою перешкодою для розвитку конструктивних форм соціальної взаємодії та налагодження нових соціальних зв'язків. Молодь, перебуваючи у фазі становлення особистості (соціальної, психологічної, світоглядної), значно більше, ніж інші вікові групи, схильна підпадати під різноманітні впливи. Вона реагує на них більш безпосередньо та активно, що зумовлює високий рівень невизначеності у соціальній поведінці та мінливість ціннісних орієнтацій.

Ще нещодавно подібні тенденції не були такими виразними, адже майбутнє для молодих людей здавалося більш передбачуваним. Проте, в умовах, коли на території країни ведуться активні бойові дії, сотні тисяч людей стали вимушеними переселенцями, кардинально трансформуються багато соціальних інститутів й виникають нові групи соціальних ризиків. За таких обставин, головним завданням

громадянського суспільства є недопущення соціальних конфліктів серед молоді, адже вони провокують невпевненість, сприяють зростанню соціальної напруженості та порушують соціальний порядок. Не сприяє успішній адаптації молоді до соціальних змін у великому місті також, переважно застаріла, соціальна інфраструктура й недостатній рівень її інклюзивності. Як результат, менеджмент на муніципальному рівні, не завжди може ревалентно включитись в процес реадаптації дітей і молоді з числа новомістян, що залишає простір для діяльності громадських організацій, зокрема й таких як «СОС Дитячі містечка».

Вплив міста на молодь є складним та багатограним. Існує як багато потенційних переваг, так і ризиків, пов'язаних з життям у місті, і їх вплив на адаптацію конкретної дитини чи молодої людини також залежатиме від індивідуальних обставин та її досвіду.

Успішна адаптація молоді до нового середовища сприятиме розвитку в них стійкості, гнучкості та інших важливих життєвих навичок, які мають безпосередній вплив на їхню подальшу самореалізацію. Адже «соціальні зміни - процес виникнення, поширення, трансформації та зникнення суспільних і культурних явищ, соціальних відносин, інституцій, практик і способів поведінки індивідів та соціальних груп» [41.1]. І якщо молода людина має проблеми з адаптацією в новому середовищі, то зменшується її економічна продуктивність, в неї менша ймовірність успішно працевлаштуватися та досягти успіху в кар'єрі, як результат вона може перетворитись в економічний тягар для громади. Неспроможність молоді адаптуватися до нових реалій, призводить до формування почуття відчуженості, що в свою чергу може підштовхнути її до злочинних дій, маргіналізації і може навіть призвести до соціальних заворушень.

Розглядаючи проблему адаптації молоді до соціальних змін у великому місті, варто зауважити, що стан наукової розробки даної теми, серед українських науковців, є недостатнім. На сьогодні майже відсутні фундаментальні наукові роботи і монографії з даної проблематики. Серед окремих публікацій та

дисертаційних досліджень варто виокремити працю К.Є. Демиди [16] «Соціально-психологічні чинники адаптації сільської молоді до навчання у вищих навчальних закладах I та II рівнів акредитації», в якій авторка розкрила диференційний вплив соціально-психологічних чинників на молодь з сільського соціокультурного середовища. Також авторка дослідила сукупність особистісних рис, які сприяють успішній адаптації молоді. Заслуговує на належну увагу доробок Л.І. Дябел, [19] О.О. Жмурко [20], Н.В. Єзерської [22], С.П. Кармалюка [24-25], де автори дослідили проблематику соціальної адаптації студентів-першокурсників, питання інтеріоризації, соціально-психологічні особливості адаптації підлітків, вплив сучасних трансформаційних процесів на механізм і форми соціальної, економічної та політичної адаптації молоді особи.

Г.М. Локтіонова [28] зупинилась на проблематиці соціально-педагогічної роботи з жіночою молоддю в умовах великого міста, а В.Л. Щербина зосередився на вивченні впливу соціально-психологічної моделі адаптації на процес соціалізації особистості в умовах багатокладного суспільства. Досить цікавими є напрацювання А.Р. Черниш [45], щодо соціального захисту молоді через її успішну соціальну інтеграцію. Заслуговує на увагу й дослідження Т.М. Шульги [49], щодо впливу освітньо-культурної діяльності на успішну соціальну адаптацію молоді в полікультурному середовищі. Варта уваги також колективна праця за редакцією професора О.О. Резвана [41] «Соціально-психологічний супровід у мегаполісі», в якій автори аналізують соціально-психологічні проблеми, з якими стикаються міські жителі в мирний час і в час війни, характеризують особливості соціально-психологічної адаптації вітчизняних та іноземних здобувачів вищої освіти до умов проживання в мегаполісі, визначають специфічні чинники формування молодіжних субкультур в умовах великих міст.

Серед зарубіжних науковців, дана проблема є більш популярною. Серед науковців, які досліджували проблему адаптації молоді до соціальних змін варто виокремити напрацювання Г. Арслана [54], який зосередився на вивченні проблеми

психологічної стійкості й психічного здоров'я молоді у великих містах. Цікавими є дослідження К. Кушнера і Дж. Махона [56], щодо ролі міжкультурної компетентності в освіті для успішної інтеграції молоді в нове середовище, й К. Фергюсона[57], який вивчав структурні та культурні предиктори інтеграції молоді в новий соціум. Досить актуальною є праця Б. Куцюруба, Л. Годдена, Дж. Босіка [59] про роль соціальної підтримки для успішної адаптації молоді в міському середовищі. Також ми не могли оминати увагою роботу Т. Стефенсон [64], присвячену формуванню потужної самоідентичності підлітків.

Об'єктом дослідження є соціальна адаптація молоді в урбанізованому просторі.

Предметом дослідження є шляхи адаптація молодих людей до зміни соціального середовища.

Виходячи з вище зазначеного, **метою дослідження** є вивчення особливостей адаптації молоді до зміни соціального середовища у великому місті.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні **завдання**:

- визначити особливості успішної соціальної адаптації молоді до життя у великому місті;
- проаналізувати моделі адаптації та інтеграції молоді до зміни соціального середовища;
- вивчити вплив соціальної підтримки на забезпечення базових потреб молоді у міському соціумі;
- розглянути наявні соціальні програми та ініціативи успішної адаптації молоді на місцевому рівні;
- розкрити роль освіти та культурних інституцій у процесі адаптації молоді до зміни соціального середовища;
- проаналізувати результати опитування та молоді щодо їхньої соціальної адаптації у нашому місті.

Методи дослідження: для вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів дослідження: теоретичний, прогностичний, діагностичний (опитування), порівняльний, понятійно-термінологічний, історико-ретроспективний аналіз і синтез при вивченні літератури та джерельної бази.

Базою дослідження є діяльність Чернівецького осередку міжнародної незалежної благодійної організації соціального спрямування «СОС Дитячі містечка» з допомоги дітям і підліткам з числа внутрішньо переміщених осіб.

Наукова новизна роботи полягає у визначенні особливостей успішної адаптації молоді до соціальних змін у великому місті, аналізі її найбільш успішних моделей, а також визначенні впливу освіти та культурних інституцій на пристосування молоді до зміни соціального середовища. В дослідженні проаналізовані проблеми з якими стикається молодь в процесі соціальної адаптації в місті Чернівці.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути використані в процесі реалізації соціальних ініціатив органами місцевого самоврядування, закладами освіти та неурядовими організаціями щодо сприяння адаптації молоді до соціальних змін у великому місті.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження були представлені на двох студентських наукових конференціях Чернівецького національного університету: (16–17 квітня 2024 р., С.72-73 URL: https://www.chnu.edu.ua/media/np4nfjpo/fppsr_2024.pdf; 12 -15 травня 2025 р.,) й на XXIV міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні дослідження в соціальній сфері» (Одеса, 18 листопада 2024 р., С.26 -29., URL: https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/11207/%d0%9a%d0%b0%d1%80%d0%bc%d0%b0%d0%bb%d1%8e%d0%ba_%d1%82%d0%b5%d0%b7%d0%b8.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Структура роботи. Логіка дослідження зумовила структуру кваліфікаційної роботи, яка складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних

джерел і літератури - 65 найменувань, 5.додатків. Також робота містить 1 таблицю і 6 рисунків. Загальний обсяг роботи 77 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ ДО ЗМІНИ СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА

1.1. Особливості соціальної адаптації молоді у великому місті.

Соціальна інтеграція молоді через систему освіти у великому місті виступає одним із провідних напрямів її адаптації до умов сучасного урбанізованого середовища. «Соціальна адаптація – вид взаємодії особи з соціальним середовищем, в ході якого відбувається погодження вимог та сподівань обох взаємодіючих сторін. Адаптація означає пристосування індивіду до рольових функцій, соціальних норм, до соціальних спільностей, прошарків, верств, інститутів організацій, до умов функціонування різних сфер суспільства»[20]. Успішність процесу соціальної адаптації залежить від низки ключових чинників, зокрема доступності закладів освіти, рівня освітніх послуг, а також наявності можливостей для професійного розвитку. На жаль «соціальна інтеграція молоді не перебуває у фокусі уваги держави сьогодні та не визнається одним із важливих векторів соціальної політики, що є абсолютно невиправданим»[45]. Доступ до якісної освіти є одним із найвагоміших детермінантів успішної соціальної адаптації. Великі міста, як правило, забезпечують ширший спектр освітніх інституцій, що створює сприятливе середовище для набуття молоддю знань, умінь і компетентностей, необхідних для ефективного входження у соціальну структуру мегаполісу. Водночас, «проблема соціальної адаптації в підлітковому віці актуальна через переформування світогляду особистості, зміну ціннісних орієнтацій, коли авторитет дорослих знижується» [22].

Рівень здобутої освіти безпосередньо впливає на здатність молоді успішно адаптуватися до соціальних умов великого міста. Особи з професійною або вищою освітою мають кращі можливості працевлаштування, доступ до більш престижних професій і більшу ймовірність формування стабільних соціальних контактів. Освіта не лише підвищує конкурентоспроможність молоді людини на ринку праці, а й сприяє її соціальній мобільності та інтеграції до середовища великого міста. Завдяки професійному зростанню та фінансовій стабільності, що забезпечуються освітнім рівнем, молодь досягає вищого соціального статусу, реалізує власний потенціал і активно долучається до соціального життя міста.

Водночас, варто враховувати, що вступ до вищого навчального закладу нерідко супроводжується потраплянням юнаків і дівчат у нове, незнайоме соціальне середовище, що може спричиняти порушення усталених поведінкових патернів і викликати емоційне напруження. Як зазначають дослідники, «зі вступом до вищого навчального закладу юнаки і дівчата потрапляють у нові, незвичні для них умови, що неминуче спричиняє ламання динамічного стереотипу і пов'язаних з ним емоційних переживань. Нерідко соціально-психологічна дезадаптація породжує втрату сформованих позитивних установок і відносин студента-першокурсника» [2].

«Молодість, охоплюючи як підлітковий, так і юнацький вік, є періодом життя, наповненим різноманітними змінами та викликами»[32]. Тому досить важливим є питання доступності освіти для всіх верств населення. Попри те, що великі міста зазвичай пропонують розмаїття освітніх програм і можливостей для самореалізації, молодь із соціально вразливих груп може стикатися з обмеженим доступом до якісної освіти через матеріальні труднощі або низький соціальний статус. Такі обмеження звужують спектр доступних навчальних закладів і програм, що ускладнює процес соціальної адаптації, поглиблює відчуття соціальної ізоляції та потенційно спричиняє маргіналізацію частини молоді.

Для подолання зазначених викликів необхідно реалізовувати системну державну політику, орієнтовану на забезпечення рівного доступу до якісної освіти для всіх категорій населення. Одним із дієвих напрямів такої політики є впровадження цільових стипендіальних (грантових) програм та соціальної підтримки для молоді з малозабезпечених родин. Крім того, важливим кроком є розвиток освітньої інфраструктури не лише у великих містах, а й у менших населених пунктах, зокрема містах районного значення, що дозволяє зменшити освітню нерівність і сприяти ширшому охопленню молоді освітніми можливостями.

Крім того, важливо підтримувати соціально орієнтовані ініціативи, спрямовані на підвищення освітнього рівня молоді у великих містах. Йдеться про створення додаткових програм неформальної освіти, спеціалізованих курсів та майстер-класів, які сприяють розвитку комунікативних здібностей, креативного мислення, підприємницьких навичок та інших компонентів, важливих для повноцінної соціальної інтеграції. Такі заходи мають не лише компенсаторний характер, а й сприяють формуванню конкурентоспроможної особистості, здатної адаптуватись до динамічного ритму урбаністичного життя. Адже «освіта як соціальний інститут розвивається в умовах постійних протиріч суспільних потреб і стану освіти, потреб і соціальних планів соціальних груп відносно освіти» [26].

Залежно від соціального контексту, особистісних особливостей та викликів урбанізованого середовища, адаптація може набувати різних форм: економічної, етнокультурної, психосоціальної, технологічної тощо. Кожен із цих аспектів має власну специфіку впливу на процес входження молодої людини в нове соціальне середовище та формування її повноцінної взаємодії з оточенням.

Етнічна та культурна інтеграція є невід'ємною складовою соціальної адаптації молоді у великому місті. Враховуючи поліетнічність та багатокультурність сучасного урбаністичного середовища, вплив культурних і етнічних чинників на процес інтеграції є надзвичайно важливим. У таких умовах

формуються нові моделі співіснування, взаємодії та міжкультурного діалогу, які визначають рівень залучення молоді до соціального життя міста. Взаємини між представниками різних етнічних спільнот можуть як сприяти формуванню почуття приналежності до нового середовища, так і ускладнювати адаптацію в разі наявності упереджень, дискримінації чи конфліктів. Отже, забезпечення культурної відкритості, толерантності та інтеркультурної комунікації є ключовими умовами успішної адаптації молоді в багатонаціональному середовищі.

«Поняття «культурна інтеграція» включає уявлення про стан внутрішньої цілісності культури і узгодженості між її різними елементами. Термін «культурна інтеграція» з'явився в працях американських культурологів. «Культурна інтеграція» інтерпретується різними дослідниками по-різному: як логічна, емоційна або естетична узгодженість між культурними значеннями; як відповідність між культурними нормами і реальною поведінкою носіїв культури; як функціональна взаємозалежність між різними елементами культури (звичаями, інститутами, культурними практиками і т. п.)»[11].

Усвідомлення культурного різноманіття та сприйняття великого міста як простору мультикультурної взаємодії можуть значно сприяти ефективній адаптації молоді. Розуміння цінності культурної різноманітності, повага до інших культурних традицій та відкритість до міжетнічного діалогу формують основу для гармонійного співіснування. Такий підхід сприяє створенню позитивного соціального клімату, знижує ризики конфліктів і сприяє консолідації молоді навколо спільних цінностей громадянського суспільства.

Це особливо важливо сьогодні, коли велика кількість дітей та молодих людей, з причин війни опинились в кардинально іншому культурному середовищі. Адже, етнічні та культурні конфлікти можуть виступати серйозним бар'єром для успішної адаптації молоді в умовах урбанізованого середовища. Непорозуміння, стереотипне мислення та прояви дискримінації нерідко призводять до виникнення відчуженості, емоційного дискомфорту та почуття неприйнятності серед

представників різних етнічних і культурних спільнот. Одним із засобів подолання таких бар'єрів є активне залучення молоді до культурного життя міста, участь у спільних святкуваннях, фестивалях, тематичних подіях, що репрезентують різноманітні культурні традиції. Такі заходи сприяють розвитку міжкультурного розуміння, налагодженню конструктивної взаємодії та формуванню толерантного соціального простору.

Велике місто постає як своєрідний культурний мультиплекс, у якому кожна етнічна й культурна спільнота формує унікальні елементи спільного соціального простору. Такий підхід відкриває широкі можливості для молоді щодо вивчення, усвідомлення та ціннісного прийняття культурного розмаїття. Актуалізація цього ресурсу сприяє не лише ефективній адаптації, а й формуванню відкритого громадянського суспільства, де взаємна повага та толерантність є основоположними принципами соціальної взаємодії.

«Для сприяння культурній інтеграції важливо розвивати міжетнічні програми та ініціативи, спрямовані на підтримку взаєморозуміння та співпраці між різними етнічними групами. Це може включати в себе організацію міжкультурних заходів, тренінгів з міжетнічної комунікації та розвиток міжкультурних освітніх програм» [53].

Економічна адаптація молоді у великому місті є ще одним важливим виміром процесу інтеграції в нове соціальне середовище. Її основу становить аналіз ринку праці та доступність можливостей для працевлаштування. У великих містах ринок праці характеризується високою конкуренцією, динамічними змінами у сфері зайнятості, а також зростаючими вимогами до кваліфікації працівників. У таких умовах молоді люди часто стикаються з труднощами працевлаштування, нестабільністю трудових контрактів та високим рівнем тимчасового або часткового безробіття.

Особливо вразливими є молоді спеціалісти без достатнього досвіду роботи, які лише починають свій професійний шлях. Це створює додаткове психологічне

навантаження та може ускладнити процес соціальної адаптації. Для пом'якшення цих ризиків важливим є функціонування програм підтримки молодіжної зайнятості, профорієнтаційних центрів, стажувань та програм першого робочого місця.

Проте, великі міста водночас відкривають значні можливості для кар'єрного зростання та професійного самореалізації. Саме у великих урбаністичних центрах зосереджені головні офіси компаній, інноваційні стартапи, наукові кластери, що створюють попит на молодих і перспективних спеціалістів. Це дає змогу молоді не лише реалізовувати свої знання та навички, а й ставати частиною сучасних трансформацій у сфері праці.

Утім, слід враховувати й зворотний бік економічного потенціалу великих міст, де «нестабільність робочих місць може стати серйозною перешкодою для економічної адаптації молоді. Багато робіт піддаються автоматизації або заміщені новими технологіями, що призводить до зміни вимог до робочої сили та зменшення кількості доступних робочих місць»[60]. У таких умовах особливої ваги набуває розвиток гнучких навичок, постійне навчання (lifelong learning) та адаптивність до технологічних змін.

Отже, економічний вимір адаптації є невід'ємною складовою інтеграції молоді в міське середовище, що вимагає комплексного підходу з боку державних структур, роботодавців і самої молоді.

Взаємозв'язок між економічною ситуацією та соціальною адаптацією молоді у великому місті є невід'ємною частиною ширшого процесу соціальних змін. Економічна нестабільність, зокрема високий рівень безробіття та ненадійність зайнятості, може зумовлювати зростання соціальної відчуженості, підвищення рівня стресу й зниження якості життя молоді. Ці явища мають не лише економічний, а й соціально-психологічний вимір.

Для подолання означених проблем необхідно реалізовувати комплексну державну та муніципальну політику, орієнтовану на формування стабільного та

інклюзивного ринку праці. До ефективних інструментів такої політики належать підтримка молодіжного підприємництва, розвиток малого та середнього бізнесу, стимулювання інноваційної економіки, а також системна підтримка навчання, перекваліфікації та підвищення кваліфікації молоді.

Також важливою є підтримка програм та ініціатив, спрямованих на підвищення кваліфікації та професійного розвитку молоді. Надання доступу до курсів навчання, стажувань та практик допомагає молодим людям здобувати необхідні навички та досвід для успішної кар'єри. Такі програми є дієвим засобом подолання бар'єрів на ринку праці та підвищення адаптаційного потенціалу молоді.

Психологічна адаптація та соціальна підтримка відіграють ключову роль у процесі входження молоді в урбаністичне середовище. Переїзд у велике місто супроводжується зміною звичного способу життя, середовища спілкування, ритму повсякденності, що нерідко викликає підвищену тривожність, стрес і почуття дезорієнтації. Наявність доступу до психологічної допомоги, підтримки з боку молодіжних та соціальних служб, громадських ініціатив та освітніх інституцій значно полегшує процес адаптації та сприяє формуванню емоційної стійкості.

«Самоідентифікація грає важливу роль у психологічній адаптації молоді. Знайти своє місце у великому місті, визначити свої цілі та цінності, зберегти свою індивідуальність у масовому суспільстві може бути складним завданням. Підтримка психолога або кількісні практики самопізнання можуть допомогти молоді зрозуміти себе та свої потреби краще» [64].

У цьому контексті важливо сприяти формуванню у молоді навичок саморефлексії, усвідомленості, а також стимулювати участь у програмах особистісного розвитку.

Психосоціальна підтримка також є важливою складовою успішної адаптації молоді у великому місті. «Становлення цілісної особистості за умов соціальної трансформації відбувається під впливом низки відмінних за культурним типом

інституційних вимог з боку суспільства, які представлені чинниками суб'єктивного (внутрішньо екзистенційного) та об'єктивного (зовнішньо соціалізаційного) характеру»[50]. Молоді люди можуть зіткнутися з різними труднощами, такими як відчуття самотності, невпевненість у собі або структурна соціальна ізоляція.

Роль дружби та соціальних зв'язків також надзвичайно важлива у психологічній адаптації молоді. Створення мережі підтримки, взаємодопомога та спільні заняття допомагають молодим людям відчувати себе менш самотніми та більш інтегрованими у нове міське середовище. Формування позитивного мікросоціального оточення сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню суб'єктивного добробуту.

Соціальна підтримка також може включати в себе доступ до соціальних послуг та програм для молоді, які допомагають вирішувати практичні життєві проблеми. Йдеться, зокрема, про підтримку в пошуку житла, наданні фінансової допомоги, сприянні працевлаштуванню або забезпеченні доступу до медичних та психологічних послуг. Такі заходи є критично важливими для зміцнення адаптаційного потенціалу молоді та створення умов для її повноцінного включення в міське життя.

Технологічна адаптація стала важливою складовою соціальної інтеграції молоді у великому місті. Сучасні цифрові технології, зокрема Інтернет, соціальні мережі та мобільні додатки, відкривають широкі можливості для комунікації, самовираження та доступу до корисної інформації. Онлайн-сервіси, освітні платформи, форуми й віртуальні спільноти стають не лише інструментами зв'язку, а й чинниками формування нових соціальних зв'язків, розвитку інтересів і включення до спільнот за інтересами. Учасники таких спільнот отримують як інформаційну, так і емоційну підтримку, що сприяє зниженню рівня тривожності й полегшенню адаптації в міському середовищі.

«Соціальні мережі дозволяють нам легко підтримувати зв'язок зі старими друзями та знайомитися з новими людьми з усього світу. Ми можемо обмінюватися повідомленнями, фотографіями, відео чи аудіозаписами в режимі реального часу, що дозволяє нам відчувати зв'язок навіть на великій відстані. Соціальні мережі стали потужною платформою для висловлення своїх думок, ідей та переконань. Вони дозволяють швидко та легко поширювати інформацію серед широкої аудиторії. Соціальні мережі також сприяють активізації громадської думки, створенню обговорень та формуванню позицій щодо важливих суспільних питань.

Соціальні мережі надають платформу для виявлення творчих здібностей та самовираження. Ми можемо поділитися своїми творами, такими як фотографії, малюнки, музика, вірші та інше. Це стимулює розвиток талантів та дозволяє нам знайти спільну мову з іншими творчими людьми, що сприяє натхненню та взаємному зростанню» [9].

Онлайн-сервіси також виступають ефективним інструментом пошуку роботи, здобуття освіти та професійного саморозвитку. Платформи дистанційного навчання, відкриті онлайн-курси, сервіси з підготовки до співбесід або аплікацій на вакансії - усе це розширює можливості молоді щодо підвищення кваліфікації й адаптації до вимог сучасного ринку праці.

Віртуальні спільноти стають простором не лише для соціального спілкування, а й для обміну ідеями, отримання порад, пошуку менторів і взаємної підтримки. Це особливо важливо для молоді, яка шукає нові соціальні орієнтири у незнайомому урбаністичному середовищі.

Разом з тим, технологічна інтеграція має і свої ризики. Надмірне використання соціальних мереж може спричиняти почуття ізоляції, зниження соціальної активності в оф-лайн-просторі, труднощі у формуванні емоційно значущих міжособистісних контактів. Деякі молоді люди можуть втратити

навички живої комунікації, що ускладнює повноцінну інтеграцію в соціальне середовище.

Крім того, не всі молоді особи мають рівний доступ до цифрових технологій. Цифровий розрив між соціальними групами здатен посилювати нерівність в умовах адаптації. У цьому контексті важливою залишається державна політика, орієнтована на забезпечення доступу до інтернету, сучасних пристроїв та цифрової грамотності для всіх категорій молоді, незалежно від місця проживання чи матеріального становища.

1.2. Моделі адаптації та інтеграції молоді до зміни соціального середовища.

Соціалізація є складним і багатогранним процесом формування особистості, який передбачає поступове засвоєння індивідом соціальних норм, цінностей і моделей поведінки, що регулюють його взаємодію з навколишнім соціумом. У межах сучасних наукових підходів виокремлюють кілька ключових моделей соціалізації, серед яких: «психоаналітична, або «особистісного контролю» (З. Фрейд); «рольового тренінгу» (Т. Парсонс); «соціального навчання» (Г. Долат, Б. Скіннер та ін.); «міжособистісного спілкування» (Ч. Кулі, Дж. Мід та ін.); «когнітивна» (Ж. Піаже, А. Маслоу та ін.); «еволюційна» (Е. Еріксон). Усі вони розглядають соціалізацію як процес взаємодії людини з навколишнім світом, хоча деякі з них обмежують терміни перебігу соціалізації віковими рамками - дитинство, юність, зрілість» [29].

Для кращого розуміння адаптаційного процесу нами запропоновано узагальнену модель, що включає основні етапи пристосування молоді до соціальних змін у великому місті. Ми спробували виокремити етапи адаптації

молоді до нових соціальних умов у великому місті (див. табл. 1.1). Ці етапи охоплюють шокову фазу, етап пошуку нової ідентичності, поступову адаптацію та фінальну інтеграцію. Кожен із зазначених етапів супроводжується специфічними викликами та змінює характер взаємодії індивіда із соціальним середовищем.

Таблиця 1.1

Етапи адаптації молоді до соціальних змін у великому місті

Етапи адаптації	Опис
1.Шоковий період	Молодь може відчувати стрес та збентеження при зіткненні з новими соціальними умовами, які можуть відрізнятися від їхнього звичного середовища. Цей період характеризується відчуттям незручності та непевності.
2. Пошук нової ідентичності	Молодь починає активний пошук нового місця в соціумі та визначення своєї ролі у нових умовах. Це може включати експериментування з новими соціальними групами та рольовими моделями.
3. Адаптація	Під час цього етапу молодь починає засвоювати нові соціальні норми, цінності та звичаї, щоб легше інтегруватися в нове середовище. Вони навчаються пристосовуватися до вимог та очікувань нового соціуму.
4. Інтеграція	На цьому етапі молодь стає повноцінним членом соціального середовища, здатним узгоджувати свої потреби та бажання з вимогами та очікуваннями оточуючих. Інтеграція означає здатність знаходити баланс між своїми індивідуальними цілями та соціальними обмеженнями.

Кожна з цих фаз «характеризується окремими викликами та етапами трансформації у взаємодії особистості з новим соціальним контекстом, що формують її адаптаційну траєкторію в умовах урбанізованого середовища»[59].

Розуміння процесу адаптації молоді до зміни соціального середовища охоплює різні теоретичні моделі, що допомагають у поясненні та аналізі цього явища. Однією з таких моделей є концепція ступеневого адаптаційного процесу, згідно якої, адаптація молоді до життя у великому місті здійснюється через послідовні стадії: початковий шок і відчуття дискомфорту у новому середовищі, подальший пошук нових соціальних ролей і формування особистісної ідентичності, а також завершальна фаза - закріплення набутих навичок і повноцінна інтеграція в соціальну структуру міського простору. Такий підхід

дозволяє трактувати «адаптацію як процес, що розгортається в часі, охоплюючи різні аспекти індивідуального досвіду та соціальної взаємодії»[57].

«Державою здійснюється сприяння в створенні умов для формування механізмів соціалізації та інтеграції молоді в суспільні процеси, соціального захисту та підтримки молодих осіб, залучення їх до громадського життя, здобуття освіти, необхідних знань та навиків для особистісного та професійного становлення тощо» [45, с. 176].

У межах теоретичного осмислення адаптації варто також звернути увагу на модель ресурсної адаптації, яка акцентує на значущості наявних та доступних ресурсів у процесі пристосування молоді до соціальних змін. До таких ресурсів належать освітні можливості, економічна стабільність, культурна включеність та інші соціальні блага, що полегшують входження у нове середовище й знижують рівень адаптаційного стресу.

Окрему увагу дослідники приділяють психологічній моделі адаптації, яка фокусується на внутрішньому стані особистості. Вона підкреслює роль індивідуальних психологічних характеристик - таких як самооцінка, рівень стресостійкості та психологічна гнучкість - у здатності молодої людини ефективно реагувати на виклики нового соціального контексту та вирішувати конфлікти, що виникають у процесі адаптації.

Не менш важливою є модель культурної адаптації, яка відображає «значущість міжкультурного взаєморозуміння, прийняття культурних відмінностей та інтеграції ціннісних орієнтацій»[56]. Даний підхід акцентує увагу на необхідності розуміння та засвоєння культурних норм нової соціальної спільноти як умови успішного входження молоді в урбаністичне середовище.

Окрему роль відіграє фізичне середовище великого міста - його облаштування, транспортна доступність, безпека публічних просторів. Як зазначено у джерелах, «Повісити розклад руху міського транспорту, позначити зупинку відповідним знаком, вольовим рішенням мера заборонити тривалі за

часом безкоштовні парковки для авто, збільшити пішохідну частину в центрі міста, вписати в техзавдання для підрядника ставити бордюри «під нуль» - це прості і недорогі речі» [14], які суттєво впливають на самопочуття молоді та створюють сприятливі умови для її адаптації у новому середовищі.

Окрім уже згаданих чинників, значний вплив на процес адаптації справляють також історичні та політичні умови. Історичний контекст, а також специфіка культурних традицій можуть формувати особливе сприйняття нової соціальної дійсності та детермінувати характер інтеграційних процесів. Водночас політична стабільність, якість державної політики, рівень демократичності та доступ до базових ресурсів є визначальними у формуванні сприятливого адаптаційного середовища.

Не можна оминути й екологічні фактори - зокрема стан довкілля, рівень забруднення повітря, доступ до чистої води - що впливають на фізичне та психоемоційне здоров'я молоді, а отже, й на її здатність ефективно адаптуватися до нових умов проживання.

Нарешті, одним із найвагоміших чинників адаптації виступає соціальна підтримка. Надання молоді доступу до інформації про доступні ресурси, програми та послуги є важливим кроком на шляху до їхньої успішної адаптації. Інформаційні кампанії, цифрові платформи й консультаційні сервіси сприяють обізнаності молодих людей про свої права, можливості та шляхи до самореалізації в новому середовищі.

Порівняльний аналіз різних моделей адаптації дозволяє краще зрозуміти їхню специфіку та практичну ефективність у контексті великих міст. Модель ступеневого адаптаційного процесу відображає послідовну динаміку інтеграції - від шоккової реакції до повного включення в соціум. Її перевагою є акцент на часову протяжність процесу та внутрішні зміни в особистості.

Натомість модель соціальної інтеграції більше зосереджується на зовнішніх аспектах - включенні в соціальні зв'язки, мережі та інституції. Порівнюючи ці

підходи, можна дійти висновку, що кожна з моделей розкриває різні грані процесу адаптації, і їхнє поєднання дозволяє отримати комплексне уявлення про нього.

Модель ресурсної адаптації підкреслює першочергову важливість матеріальної бази - наявності освітніх, фінансових, культурних та інформаційних ресурсів. У свою чергу, модель психологічної адаптації акцентує на внутрішніх механізмах особистості, її стресостійкості, емоційній стабільності та здатності до саморегуляції, що особливо важливо в умовах високої динаміки міського життя.

Політичні програми та ініціативи також можуть суттєво впливати на здатність молоді адаптуватися до соціальних змін у великому місті. Зміни у законодавстві, впровадження державних програм підтримки молоді, доступ до соціальних сервісів - усе це формує інституційне підґрунтя для полегшення переходу до нових умов життя та інтеграції в соціум.

Особливої уваги заслуговує роль родини та шкільного середовища у процесі адаптації. Сім'я часто виступає базовим джерелом емоційної, психологічної й матеріальної підтримки, у той час як навчальні заклади формують простір для соціалізації, навчання та розвитку. Важливу функцію в цій системі виконують і фахівці соціальної роботи, які сприяють створенню підтримувального середовища для молоді, особливо вразливої категорії. Як слушно зазначено, «Підтримувати, допомагати, дбати - ось гасло тих, хто завжди поруч, коли, здавалося б, уже нікого немає і допомоги чекати немає звідки. Жити не лише для себе, а й для того, щоб стати для іншої людини надійним плечем, а іноді й дороговказом» [21].

Крім того, важливим елементом професійної інтеграції є наявність менторських програм, які слугують ефективним засобом підтримки адаптації молоді. Такі програми дають можливість молодим людям отримувати цінні поради, зворотний зв'язок і супровід з боку досвідчених фахівців, що сприяє подоланню труднощів у новому соціальному середовищі.

Значущу роль у процесі адаптації відіграє і психологічна підтримка. Програми психологічного супроводу мають передбачати «індивідуальні

консультації, групові заняття та спеціалізовані тренінги, які допомагають молоді знижувати рівень тривожності, формувати стресостійкість і покращувати загальний емоційний стан» [63].

Соціальні ініціативи, які пропонують громадські організації та волонтерські проекти також можуть забезпечити підтримку молоді у процесі адаптації.. Вони створюють сприятливе середовище для активної взаємодії, залучення до суспільно значущої діяльності та формування позитивних соціальних зв'язків, що полегшує інтеграцію молодого людини у нову спільноту.

Важливим чинником адаптаційного потенціалу молоді є також її особистісні характеристики та внутрішні ресурси. Зокрема, такі якості, як самоконтроль, самодисципліна, упевненість у собі та здатність до розв'язання проблем, є критично значущими для ефективного подолання труднощів, які виникають під час входження у нове соціальне середовище.

Значну роль у формуванні адаптивного ресурсу молоді відіграють програми професійної підготовки. Вони створюють умови для набуття ключових знань і практичних навичок, необхідних для успішної інтеграції в ринок праці та соціум загалом. Закон України «Про професійну (професійно-технічну) освіту» наголошує, що «професійне (професійно-технічне) навчання передбачає формування і розвиток професійних компетентностей особи, необхідних для професійної діяльності за певною професією у відповідній галузі, забезпечення її конкурентоздатності на ринку праці та мобільності, перспектив її кар'єрного зростання впродовж життя» [38]. Сформована мережа контактів і допомоги - з боку родини, друзів, навчального або професійного середовища - значно полегшує входження у нове середовище. Водночас відсутність такої підтримки, ізоляція або соціальна дезінтеграція можуть стати істотною перешкодою на шляху до успішної адаптації.

Культурна складова є невід'ємною частиною адаптації молоді до нових соціальних умов. Усвідомлення й прийняття цінностей, норм і моделей поведінки,

притаманних новому середовищу, є важливою умовою успішної інтеграції. Як зазначається в дослідженнях, «Культурна адаптація – це входження людини або групи осіб до іншої етнокультури, системи цінностей та орієнтирів, пристосування до нового етнокультурного середовища, засвоєння (у повному обсязі або частково) регуляторів соціальної поведінки у новій спільноті. Процес культурної адаптації розгортається в часі й соціальному просторі; він двосторонній: з одного боку відбувається сприйняття суб'єктами культурної адаптації нових норм та цінностей, а з іншого – вплив суб'єктів культурної адаптації на етнокультурне середовище» [3].

Усі розглянуті моделі адаптації мають як сильні сторони, так і певні обмеження залежно від специфіки урбанізованого середовища. Наприклад, модель ступеневого адаптаційного процесу допомагає простежити логіку та етапність входження молоді в нове середовище, але не завжди враховує індивідуальну динаміку та особистісні відмінності. Натомість модель соціальної інтеграції фокусується на зовнішній взаємодії та соціальних зв'язках, хоча може нехтувати внутрішніми психологічними трансформаціями.

Модель ресурсної адаптації визначає доступ до матеріальних та соціальних ресурсів як головний чинник адаптаційного успіху, проте не повною мірою охоплює культурні або емоційні аспекти. Модель культурної адаптації, зі свого боку, дозволяє глибше зрозуміти роль міжкультурної взаємодії та етнокультурного контексту, однак може бути менш ефективною без урахування соціально-економічних умов, у яких перебуває молодь.

У процесі адаптації молоді до соціальних змін у великому місті важливе місце посідають теоретичні моделі, що пояснюють динаміку та багатогранність цього явища. Кожна з моделей - ступенева, ресурсна, психологічна, культурна чи соціальної інтеграції - акцентує увагу на окремих складниках адаптаційного процесу та пропонує свій аналітичний інструментарій.

Адаптація формується під впливом широкого кола факторів - від економічних і культурних до екологічних та політичних. Особистісні якості, підтримка з боку соціального оточення, доступ до ресурсів, а також ефективна державна політика є вирішальними умовами успішної інтеграції молоді до нового соціального контексту.

Комплексний підхід до розуміння адаптації, який поєднує різні моделі та враховує специфіку урбанізованого середовища, дозволяє розробити ефективні стратегії підтримки молоді в період соціальних трансформацій. Глибше зрозуміти роль міжкультурної взаємодії та етнокультурного контексту, однак може бути менш ефективною без урахування соціально-економічних умов, у яких перебуває молодь.

1.3. Соціально-психологічна підтримка молоді та забезпечення їх базових потреб у міському соціумі.

Культурний шок розглядається як один із центральних чинників, що впливають на соціально-психологічну адаптацію молоді у великому місті. Цей феномен виявляється у формі дезорієнтації та психологічного дискомфорту, що виникають внаслідок розбіжностей між звичайними цінностями, нормами, традиціями та новим культурним контекстом урбанізованого середовища. Для молодих людей, які «переїжджають до великих міст, цей досвід може бути особливо гострим через велику етнокультурну різноманітність міського населення. У ряді випадків він спричиняє емоційне напруження, стресові стани та негативно впливає на загальне психічне здоров'я» [55].

Реакції на культурний шок у молодіжному середовищі можуть варіюватися - від почуття ентузіазму й цікавості - до емоційного виснаження, почуття

ізолюваності чи навіть культурного конфлікту. Процес адаптації в такому випадку передбачає активне ознайомлення з новими соціальними нормами, засвоєння культурних кодів, а також пошук балансу між збереженням власної ідентичності та інтеграцією в нову культурну систему. На думку ряду дослідників, «частіше всього «культурний шок» асоціюється з негативними наслідками, і лише окремі індивіди звертають увагу на його позитивний бік» [65]. «При сприятливих умовах входження в нову культуру індивід проходить цикл «стрес - адаптація - особистісне зростання». Культурна криза дає стимул, необхідний для розвитку і зростання особистості» [4].

Попри це, частина молоді в умовах культурного шоку може відчувати себе ізолюваною або навіть відчуженою від навколишнього соціального середовища, особливо якщо вона не володіє мовою або не має досвіду міжкультурної взаємодії. У таких випадках надзвичайно важливою є підтримка з боку громади, доступ до служб допомоги й створення умов для м'якого входження у нове середовище.

Соціально-психологічна адаптація молоді в місті часто реалізується через формування нових соціальних зв'язків і мереж комунікації. Урбаністичне середовище створює численні можливості для встановлення міжособистісних контактів з представниками різних культур, етнічних груп і соціальних верств. Наявність соціального кола, дружніх контактів і підтримки є потужним буфером проти відчуття ізоляції й сприяє активному включенню молоді до життя громади.

Важливу роль у цьому процесі відіграє розвиток навичок саморегуляції. Здатність до управління емоційним станом, застосування методів релаксації - зокрема медитації та позитивного мислення - допомагає молоді знижувати рівень стресу та легше адаптуватися до нових викликів. Такі практики не лише зміцнюють психічне здоров'я, а й сприяють загальному емоційному благополуччю в новому соціокультурному середовищі. Ряд науковців підкреслюють, що «одним із найбільш важливих чинників процесу соціалізації, який відбувається в студентському віці, є формування ціннісної сфери студентів. Також важливим

чинником успішної саморегуляції поведінки студентів можна назвати рефлексію, яка залежить від розвитку здатності до самопізнання, самоаналізу, уміння критично оцінювати власні дії. Завдяки розвитку рефлексивних якостей у студентів з'являється бажання відчувати та регулювати професійне навчання, аналізувати власні досягнення, моделювати поведінку та діяльність відповідно до мети та інтересів, мотивів та попереднього досвіду» [48].

Слід зазначити, що стресові чинники є постійним супутником життя у великому місті (див рисунок 1.1). Такі умови можуть суттєво впливати на психоемоційний стан особистості, знижуючи адаптаційний потенціал і викликаючи додаткові труднощі в процесі соціальної інтеграції.

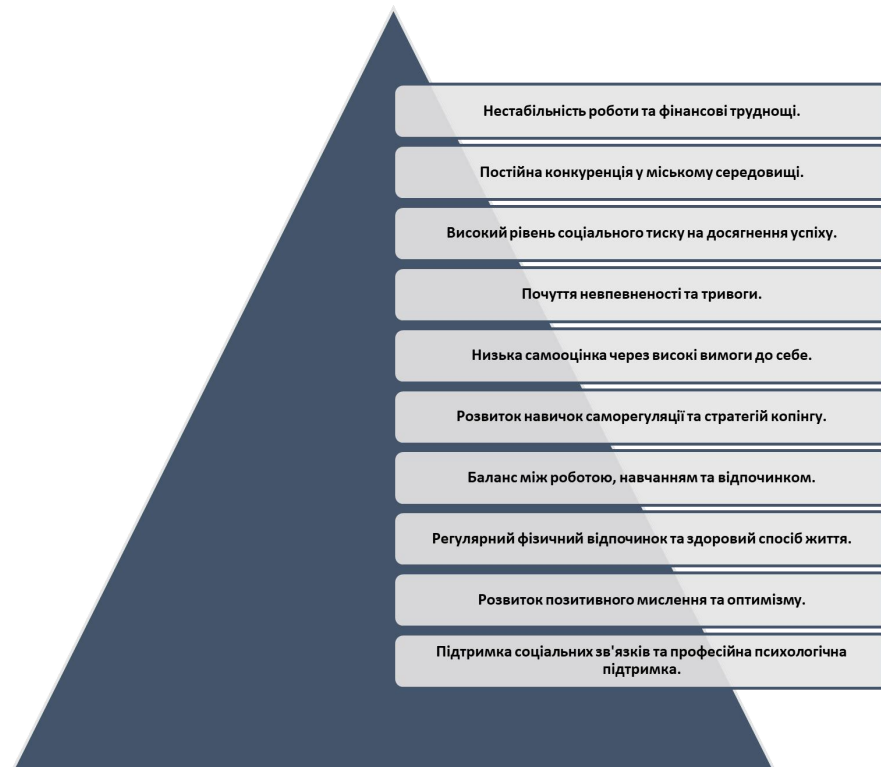


Рисунок 1.1. Аспекти стресу та психологічних аспектів міського життя

У такому середовищі молоді люди нерідко відчують тиск, пов'язаний із необхідністю досягнення високих результатів та відповідності суспільним очікуванням. Це спричиняє виникнення емоційної напруги, тривожності, невпевненості у собі й зниження самооцінки. Важливо, щоб молодь опановувала

дієві стратегії подолання стресу й підтримки психічного здоров'я в умовах підвищеного навантаження.

Водночас на думку багатьох дослідників «розвиток навичок саморегуляції та використання методів релаксації, таких як медитація, глибоке дихання або йога, може бути ефективним способом для людей, які живуть у міському середовищі, щоб керувати стресом та покращити своє психічне благополуччя. Підтримка сильних соціальних зв'язків та мереж також є важливою для забезпечення відчуття приналежності та підтримки, що може допомогти людям краще справлятися з важкими ситуаціями» [43].

Важливим аспектом збереження ментального здоров'я є також досягнення балансу між професійною, навчальною та особистою діяльністю. Регулярна фізична активність, збалансований режим сну й харчування, а також дозвілля - усе це сприяє зниженню впливу стресових факторів і підтримці емоційної рівноваги.

Крім того, розвиток позитивного мислення та оптимістичних установок дозволяє молоді інакше сприймати виклики, які постають перед ними у великому місті. Такий підхід допомагає знаходити конструктивні рішення в складних ситуаціях. У випадках, коли рівень напруги стає критичним, звернення до професійного психолога чи консультанта може стати необхідною умовою для збереження психічного добробуту та стабільного функціонування в новому соціальному середовищі.

З іншого боку, урбаністичне середовище також може створювати умови для формування позитивної ідентичності та самореалізації. Молодь часто знаходить спільноти та соціальні групи, з якими вона себе ідентифікує, поділяючи спільні цінності, інтереси та способи самовираження. Це сприяє посиленню почуття приналежності й забезпечує стабільність особистісного «Я» у складному соціальному контексті мегаполісу.

Як бачимо, «спільноти та соціальні мережі відіграють життєво важливу роль у забезпеченні молоді почуттям приналежності, підтримки та можливостей для

розвитку. Ці мережі можуть допомогти молоді краще адаптуватися до нового середовища, надаючи їм доступ до ресурсів, інформації та соціальної взаємодії» [52].

Формування соціальної ідентичності та самоідентифікації є невід'ємною частиною соціально-психологічної адаптації молоді до урбаністичних змін. У багатокультурному середовищі великого міста, де перетинаються численні соціальні, етнічні та культурні спільноти, процес самовизначення значно ускладнюється. Молоді люди змушені активно взаємодіяти з різними соціальними групами, що впливає на їхнє усвідомлення себе та визначення власного місця в суспільстві.

Водночас, «вплив мас-медіа на формування ідентичності молоді є складним і багатограним. Мас-медіа можуть як посилювати, так і кидати виклик існуючим уявленням про себе та світ, а також пропонувати нові моделі ідентичності для наслідування. Культурні продукти, такі як музика, кіно та мистецтво, також відіграють важливу роль у формуванні цінностей, переконань та поведінки молоді» [12].

У міському контексті молодь має змогу обирати власну ідентичність з-поміж широкого спектра соціальних і культурних моделей. Це відкриває більше можливостей для самореалізації, проте водночас може призводити до невизначеності, фрагментарності соціальної ідентичності та постійної її переоцінки. Така динаміка ускладнює процес формування стабільного «Я-образу» та викликає потребу у підтримці з боку соціального оточення.

Залучення молоді до діяльності спільнот і соціальних мереж урбаністичного середовища сприяє не лише соціальній інтеграції, а й особистісному та професійному розвитку. Через участь у таких спільнотах молоді люди здобувають нові знання, розвивають навички та накопичують досвід, що має суттєве значення для їхнього кар'єрного поступу та загального зростання.

Окрему увагу варто приділити задоволенню базових потреб молоді як фундаментальному чиннику її соціальної адаптації в умовах великого міста. Одним із критично важливих аспектів є забезпечення житлових умов. Доступ до житла напряму впливає не лише на рівень соціального благополуччя, а й на психологічний комфорт та відчуття стабільності. Адже, «доступність житла є ключовим фактором, що впливає на соціальну адаптацію молоді у великих містах. Високі ціни на житло та обмежена доступність оренди можуть призвести до фінансових проблем, соціальної ізоляції та погіршення психічного та фізичного здоров'я молодих людей» [58].

Це відкриває більше можливостей для самореалізації, проте водночас може призводити до невизначеності, фрагментарності соціальної ідентичності та постійної її переоцінки. Така динаміка ускладнює процес формування стабільного «Я-образу» та викликає потребу у підтримці з боку соціального оточення. та оптимістичних установок дозволяє молоді інакше сприймати виклики, які постають перед ними у великому місті. Такий підхід допомагає знаходити конструктивні рішення в складних ситуаціях. У випадках, коли рівень напруги стає критичним, звернення до професійного психолога чи консультанта може стати необхідною умовою для збереження психічного добробуту та стабільного функціонування в новому соціальному середовищі. є постійним супутником життя у великому місті. Високий темп повсякденного життя, конкуренція, інформаційне перевантаження, проблеми з працевлаштуванням, фінансами або житлом - усе це чинники, що спричиняють психологічне напруження серед молоді. Такі умови можуть суттєво впливати на психоемоційний стан особистості, знижуючи адаптаційний потенціал і викликаючи додаткові труднощі в процесі соціальної інтеграції. і мереж комунікації.

Урбаністичне середовище створює численні можливості для встановлення міжособистісних контактів з представниками різних культур, етнічних груп і соціальних верств. Наявність соціального кола, дружніх контактів і підтримки є

потужним буфером проти відчуття ізоляції й сприяє активному включенню молоді до життя громади.

Якість житлових умов також виступає як важливий детермінант успішної адаптації. Неналежне житло з проблемами вентиляції, опалення, безпеки чи акустики здатне спричинити зростання рівня стресу та загальне погіршення фізичного й психічного стану. У зв'язку з цим постає потреба у реалізації політики, спрямованої на підвищення якості житлових об'єктів, підтримку молоді через орендні програми, субсидії та розвиток соціального житлового будівництва.

Доцільним також є створення спеціалізованих житлових ініціатив для молоді - зокрема сучасних гуртожитків, доступних колівінг-просторів або підтримки молодих сімей. Такі програми можуть не лише покращити матеріальні умови, а й сприяти формуванню спільнот, що підсилюють соціальну інтеграцію.

Як зазначає Роман Федоренко, «чинником, який свідчить про недостатню підготовленість значної частини молоді до сімейного життя, є відсутність у неї власного житла. Лише 34 % молодих сімей мають власне окреме житло, а отже й можливість самостійно розв'язувати свої сімейні проблеми, 28 % змушені винаймати квартиру чи мешкати в гуртожитку. Понад третина молодих сімей мешкає на житловій площі батьків або інших родичів (37 %). Житлова залежність і ведення спільного з батьками господарства стримують процес дорослішання, набуття навичок самостійного життя, формування відповідальності за родину, уміння покладатися на власні сили в розв'язанні складних проблем» [44, с. 122–123].

Важливим також є урахування різноманіття потреб молоді під час формування житлової політики. Студенти, молоді працівники, молоді сім'ї - кожна з цих груп має свої специфічні вимоги та обмеження, які необхідно враховувати при плануванні й реалізації державних і муніципальних програм.

Соціально-психологічна адаптація також тісно пов'язана з економічними можливостями молоді. Рівень зайнятості, стабільність доходів, доступ до

легального ринку праці - усе це визначає, наскільки молодь здатна самостійно забезпечити базові потреби. Економічна нестабільність, високе безробіття та поширеність тимчасової зайнятості створюють бар'єри до інтеграції.

Обмежені доходи ускладнюють доступ до житла, освіти, охорони здоров'я та інших життєво важливих сфер. Тому актуальним є комплексний підхід до вирішення проблем бідності серед молоді, що включає створення нових робочих місць, підтримку підприємництва, розширення доступу до професійної освіти та впровадження соціальних програм підтримки.

Пріоритетним завданням є створення стабільних та достатньо оплачуваних робочих місць для молоді. Це може включати в себе розвиток секторів економіки, які створюють багато робочих місць для молодих людей, таких як інформаційні технології, туризм та послуги. Крім того, важливо забезпечити молодим людям доступ до якісної освіти та професійної підготовки, що сприятиме їхній конкурентоспроможності на ринку праці.

Зменшення нерівності в оплаті праці та забезпечення рівних можливостей для молоді на ринку праці є ключовими факторами для сприяння їх соціальній адаптації та інтеграції у великих містах. В цьому контексті важливим компонентом є співпраця України з Міжнародною організацією праці щодо реалізації «Програми гідної праці», яку було підписано Міністерством соціальної політики України разом з Міжнародною організацією праці у квітні 2012 року. Основною метою цієї програми є сприяння гідній праці як ключовому фактору продуктивності та важливому елементу розвитку соціально-трудової галузі в Україні. Програма визначає основні цілі та очікувані результати відповідних заходів, які реалізуються МОП спільно з її тристоронніми партнерами в Україні, та включає такі пріоритетні завдання: підвищення рівня зайнятості та соціального захисту, забезпечення гендерної рівності та недискримінації на робочих місцях, налагодження ефективного соціального діалогу, покращення умов праці, впровадження міжнародно-трудових норм та стандартів» [30].

У межах соціально-психологічної адаптації молоді до умов великого міста ключове значення має розробка та впровадження соціальних програм підтримки для осіб із низьким рівнем доходу. Такі програми повинні включати заходи, спрямовані на забезпечення житлом, доступ до медичних послуг, освітніх ресурсів та задоволення інших базових потреб. Завдяки цьому вдається істотно зменшити фінансове навантаження на молодь, підвищити їхню життєстійкість і сприяти успішному входженню у соціальне середовище мегаполіса.

Важливим напрямом також є розвиток фінансових механізмів підтримки молодих підприємців та інноваційних стартапів. Участь молоді у підприємницькій діяльності здатна не лише забезпечити власне працевлаштування, а й створити нові робочі місця, стимулювати інновації та пожвавити економічну активність міста. Особливо актуальною ця підтримка стає в умовах соціально-економічної нестабільності, спричиненої збройним конфліктом, коли молоді люди потребують додаткових ресурсів для реалізації власних ідей.

Підтримка підприємницьких ініціатив серед молоді виступає потужним інструментом економічної адаптації та соціального самоствердження. «Та однією з головних проблем, з якою стикаються у наш час молоді підприємці, є фінансування. Подекуди для того, щоб започаткувати нове підприємство чи зробити релокацію виробництва на нове місце, доводиться продавати власне житло, авто, залазити у величезні борги. Банки поки вкрай неохоче кредитують стартапи, розуміючи високу ризикованість таких вкладень коштів. Проте з будь-якого правила є винятки» [36].

Охорона здоров'я є невід'ємною складовою успішної соціальної адаптації молоді у великому місті. Проблеми доступу до медичних послуг часто пов'язані з нерівномірним розташуванням лікувальних закладів, нестачею ресурсів та якістю медичного обслуговування, особливо у соціально вразливих районах. Молоді люди можуть відчувати труднощі з доступом до якісної медичної допомоги, що

ускладнює адаптаційні процеси та підвищує ризики для фізичного і психічного здоров'я.

Не менш важливим аспектом є наявність ефективних страхових програм. Страхування відіграє ключову роль у забезпеченні доступу до медичних послуг, проте висока вартість страхових пакетів часто є непосильною для молоді, яка не має стабільного джерела доходу. Це обмежує їхні можливості у сфері охорони здоров'я та посилює соціальну вразливість.

Особливої уваги потребують профілактичні заходи, які мають на меті не лише лікування, а й запобігання хворобам. Сюди належать масові медичні огляди, вакцинація, інформаційні кампанії щодо здорового способу життя, а також залучення молоді до програм просвітницького характеру. Такі ініціативи сприяють формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я та є інструментом зниження соціальної напруги.

Окремий виклик становить доступ до послуг ментального здоров'я. Стресові фактори, характерні для урбаністичного середовища - висока конкуренція, соціальна ізоляція, інформаційне перевантаження - мають суттєвий вплив на психоемоційний стан молоді. Забезпечення безперешкодного доступу до психологічної допомоги, індивідуального консультування та психотерапії є необхідною умовою ефективної соціалізації та адаптації молодого покоління.

У цьому контексті перспективним напрямом є створення спеціалізованих молодіжних центрів і клінік, орієнтованих на потреби саме цієї вікової категорії. Такі установи здатні забезпечити доступність якісної медичної допомоги, включно з ментальним супроводом, і тим самим посилити рівень благополуччя молоді. Адже, як слушно зазначено, «доступність та якість медичної допомоги – основні показники, що визначають ефективність системи охорони здоров'я у будь-якій країні світу і рівень цивілізованості цієї країни» [35].

Ключову роль у задоволенні базових потреб молоді відіграють також соціальні служби та інфраструктура підтримки. Завдання соціальних служб

полягає в наданні «всебічної допомоги - від тимчасового житла до психологічного супроводу - молодим людям, які перебувають у кризових або маргіналізованих ситуаціях» [61]. Йдеться, зокрема, про фінансову підтримку молодих сімей, сприяння у здобутті освіти, професійній підготовці та працевлаштуванні, а також спеціальні програми реабілітації для молоді з інвалідністю або осіб, які пережили травматичні події.

Важливим інструментом інтеграції молоді у соціальне життя мегаполіса є також реалізація цільових програм: мовні курси для мігрантів, тренінги професійної орієнтації, культурно-освітні ініціативи для залучення представників різних етнічних і соціальних груп. Особливої уваги заслуговує забезпечення доступу до програм психосоціальної підтримки: як у формі індивідуального консультування, так і в групових форматах, що сприяють соціалізації та зниженню рівня тривожності в період адаптації.

Розширення спектра соціальних послуг для молоді з особливими потребами - ще один напрям, що потребує системної реалізації. До таких послуг належать підтримка дітей-сиріт, молоді з інвалідністю, представників маргіналізованих груп. Також ефективними є менторські та волонтерські програми, які створюють можливості для соціальної активності, обміну досвідом і професійного зростання. Участь у подібних ініціативах сприяє формуванню навичок комунікації, відповідальності та самореалізації.

Соціально-психологічна адаптація молоді у великому місті є складним і багатовимірним процесом, що охоплює як вплив зовнішніх факторів, так і внутрішні ресурси особистості. Культурний шок, попри свою негативну конотацію, може стати поштовхом до особистісного зростання за умов наявності підтримки та належних умов адаптації. Формування нових соціальних зв'язків і спільнот, розвиток навичок саморегуляції, доступ до психологічної допомоги та задоволення базових потреб - усе це складає основу успішної адаптації. Важливим є комплексний підхід, який передбачає міжгалузеву співпрацю в галузі освіти,

охорони здоров'я, соціальної політики та економіки. Ефективна система підтримки молоді, особливо вразливих категорій, має включати доступне житло, гідну працю, соціальні послуги й можливості для самореалізації. Лише за таких умов адаптація до динамічного й часто стресового середовища великого міста може стати не викликом, а платформою для зростання і розвитку молоді особистості.

Висновки до першого розділу

Проведений аналіз особливостей соціальної адаптації дітей та молоді до змін у соціальному середовищі великого міста свідчить про складність і багатогранність цього явища. Сучасне урбанізоване середовище відкриваючи нові можливості для особистісного розвитку, освіти та кар'єрного зростання, водночас ставить перед молоддю численні виклики: високу конкуренцію, соціальну анонімність, швидкий темп життя та інформаційне перевантаження.

Закцентувавши увагу на соціалізації як базовій складовій становлення особистості, ми розглянули теоретичні моделі соціалізації - психоаналітичну, рольову, когнітивну, соціального навчання та інші, які дають змогу глибше осмислити механізми засвоєння норм, цінностей та моделей поведінки в умовах нового соціального середовища.

Було представлено порівняльний аналіз адаптаційних моделей - ступеневої, ресурсної, психологічної та культурної. Кожна з них акцентує увагу на певних факторах, що впливають на адаптацію: наявність ресурсів, психоемоційна стабільність, культурне середовище, соціальні зв'язки. Варто зауважити, що кожна модель має свої переваги залежно від контексту, у якому перебуває молодь.

В процесі інтеграції молодів в міське середовище, важливу роль відіграє соціально-психологічна адаптація. Особливу увагу варто надати феномену культурного шоку, ролі стресу та необхідності розвитку навичок саморегуляції. Проведене нами дослідження, підтвердило, що успішна адаптація потребує доступу до житла, медичних послуг, освіти та працевлаштування. Водночас вагомими є підтримка з боку соціальних служб, реалізація менторських програм, волонтерство та інші інструменти соціальної інтеграції.

Як проміжний результат, можна зробити висновок, що адаптація молоді у великому місті є не лише індивідуальним викликом, а й суспільним завданням, яке потребує стратегічного підходу з боку держави, громади та інституцій. Ефективність адаптації значною мірою залежить від поєднання внутрішніх ресурсів молоді з наявними можливостями соціального середовища, політик підтримки, інклюзивної інфраструктури та розвиненої системи соціальних сервісів. Розуміння цих процесів створює підґрунтя для подальшої розробки практичних рішень, що сприятимуть гармонічній інтеграції молоді в сучасне урбаністичне середовище.

РОЗДІЛ 2

ПРАКТИЧНІ ЗАХОДИ ЩОДО СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ ДО ЖИТТЯ У ВЕЛИКОМУ МІСТІ

2.1. Соціальні програми та ініціативи для адаптації молоді на місцевому рівні.

Менторські програми посідають важливе місце серед практичних інструментів підтримки молоді в умовах урбанізованого середовища. Вони надають молодим людям можливість отримати індивідуальну допомогу, поради та настанови від досвідчених наставників у таких сферах, як професійний розвиток, навчання та особистісне зростання. У контексті великого міста, де молодь стикається з високим рівнем конкуренції, психологічним тиском і складнощами соціальної адаптації, роль менторства стає особливо актуальною.

Однією з ключових переваг менторських програм є персоналізований підхід до підтримки. Наставники надають не лише знання, а й практичні рекомендації, адаптовані до конкретної ситуації, що дозволяє молоді краще орієнтуватися у складних життєвих умовах мегаполіса, долати труднощі та сформувати власну траєкторію розвитку.

Ще одним важливим аспектом є формування соціального капіталу: завдяки участі в менторських програмах молоді люди мають змогу розширити свою мережу контактів, познайомитися з потенційними роботодавцями, партнерами або наставниками у професійному середовищі. Це сприяє не лише швидшій адаптації до міського ритму життя, а й інтеграції в професійну спільноту. Таким чином, менторські програми виконують не лише функцію емоційної та інформаційної

підтримки, але й сприяють соціальній мобільності та активному включенню молоді в динамічне середовище великого міста.

«Ефективне менторство в цьому контексті відіграє важливу роль, оскільки допомагає передати знання, навички та цінності від старших колег до новачків, сприяючи їх професійному й особистому зростанню» [51]. Вільне спілкування з досвідченими фахівцями, які можуть бути наставниками та надають професійну підтримку, допомагає молодим людям визначити свої кар'єрні цілі, розробити план їх досягнення та здобутки необхідні навички.

Крім того, менторські програми відіграють помітну роль у підтримці навчального процесу. Вони дозволяють молоді отримувати індивідуалізовану допомогу в опануванні складних предметів або тем, що є особливо актуальним в умовах інтенсивного навчального навантаження та конкуренції у великих містах. Ментори допомагають роз'яснити складні концепції, розвивають критичне мислення й мотивують до академічного успіху.

Не менш важливим є вплив менторства на особистісний розвиток. Ментори можуть виступати як рольові моделі, стимулюючи розвиток таких рис, як впевненість у собі, навички лідерства, вміння комунікувати та працювати в команді. Через особисту взаємодію з наставником молоді люди отримують не лише технічні знання, але й емоційну підтримку, що формує впевненість у власних силах та підвищує рівень самореалізації.

Водночас варто враховувати, що попри орієнтацію державних і комунальних закладів культури на молодь, багато з них не мають чітких стратегій для залучення певних категорій молодого населення. І хоча, «державні і комунальні заклади культури в містах часто вважають молодь своєю цільовою аудиторією. Проте заклади культури іноді не мають окремих стратегій залучення молодих людей. Вони часто працюють з школярами і студентством, а також з молодими людьми, які мають дітей. Водночас рідко мають спеціальні програми і події, що орієнтовані на працезайняту молодь, яка завершила формальну освіту» [18].

У великому місті, де соціальна ізоляція та почуття самотності можуть стати поширеним явищем, соціальні клуби та гуртки виконують роль важливих майданчиків для інтеграції молоді в активне соціальне життя. Вони створюють умови для побудови нових знайомств, обміну досвідом та емоційної підтримки серед однолітків, об'єднаних спільними інтересами. Це значною мірою знижує рівень емоційного напруження та сприяє формуванню стійких соціальних зв'язків.

Соціальні клуби та гуртки також відіграють значну роль у розвитку особистісного потенціалу молоді. Залежно від напрямку, вони можуть пропонувати учасникам можливості для розвитку творчих здібностей (наприклад, театральні студії, музичні гуртки, літературні об'єднання), фізичної активності (спортивні секції, фітнес-групи), інтелектуального саморозвитку (дебатні клуби, клуби настільних ігор, технічні гуртки тощо). Така участь не лише збагачує молодь новими навичками, але й формує відчуття успішності та впевненості у власних силах.

Окремо варто відзначити потенціал соціальних клубів у розвитку громадянської відповідальності. Через участь у волонтерських, благодійних і громадських ініціативах молодь долучається до активного життя громади, формує навички соціального служіння, емпатії та взаємодії. Це сприяє формуванню усвідомленої громадянської позиції та готовності брати участь у житті міста.

Сучасні засоби соціальної комунікації, зокрема месенджери (Telegram, Viber), відео платформи (Zoom, Google Meet), соціальні мережі (Facebook, Discord), дозволяють молодим людям підтримувати зв'язок поза межами фізичних зустрічей, що робить соціальні зв'язки ще стійкішими. Такі платформи забезпечують постійний обмін інформацією, організацію заходів та сприяють тривалому згуртуванню молодіжного середовища навіть за межами клубної діяльності.

Засоби соціальної комунікації, які використовуються у роботі соціальних клубів та гуртків, дозволяють молодим людям активно взаємодіяти та

спілкуватися навіть поза зустрічами та заходами. Це сприяє побудові міцних стосунків та сприяє вирішенню проблем соціальної ізоляції та відчуття самотності у великому місті.

Соціальні клуби також сприяють неформальній освіті молоді. Вони організовують лекції, воркшопи, тренінги з різних тем - від фінансової грамотності до лідерства й міжкультурної комунікації. Завдяки цьому молодь може розвивати навички, які не завжди охоплюються шкільною або університетською програмою, що підвищує їхню адаптивність до викликів сучасного урбанізованого світу.

Програми психологічної підтримки виступають ключовим ресурсом для молодих людей, які стикаються з викликами соціальної адаптації у великому місті. У міському середовищі, де високий рівень навантаження, конкуренції та постійні зміни є нормою, такі програми забезпечують молоді інструменти для збереження психічного здоров'я. Основними формами реалізації цієї підтримки є консультативні служби, цілодобові гарячі лінії та цифрові платформи, які пропонують конфіденційні й доступні послуги для тих, хто перебуває у стані емоційної нестабільності.

Окрім прямої психологічної допомоги, ці ініціативи виконують просвітницьку функцію, навчаючи молодь розпізнавати ознаки стресу, тривожності або депресії та вчасно звертатися по допомогу. Вони створюють безпечний простір, де молоді люди можуть відкрито говорити про свої труднощі, шукати підтримки та навчатися методів саморегуляції. У великих містах, де ризики психоемоційного вигорання значно вищі, такі програми набувають особливої цінності. Адже, «студентські роки – час, коли молоді люди починають жити окремо від родини, опановують складний навчальний матеріал, роблять перші кроки в професії. Це велике навантаження на психічне здоров'я. Нині ж, під час війни, це навантаження може стати критичним»[13]. У цьому контексті розширення доступу до професійної психологічної допомоги є не лише засобом

подолання окремих труднощів, а й інвестицією в психоемоційну стійкість молодого покоління.

Телефонні гарячі лінії є одним із найпоширеніших інструментів кризової допомоги. Вони надають молоді можливість звернутися за психологічною підтримкою в будь-який час доби, отримати анонімну консультацію від фахівців і оперативно реагувати на кризові ситуації. Особливо цінним є той факт, що звернення через гарячу лінію не потребує попереднього запису чи фізичної присутності, що знижує бар'єр для отримання допомоги.

Цифрові ресурси - веб сайти, мобільні додатки, онлайн-платформи - також стають дедалі важливішими в контексті ментального благополуччя молоді. Вони містять інформаційні матеріали, інтерактивні тести, медитаційні аудіофайли, відео з порадами та тематичні форуми для підтримки. Такі ресурси особливо важливі для молоді, яка шукає конфіденційності або перебуває у віддалених районах, де складно знайти фахівця оф-лайн.

Консультативні центри, своєю чергою, пропонують більш глибоку роботу з проблемами: індивідуальні консультації, групові тренінги, психотерапевтичні сесії. Такі зустрічі сприяють не лише вирішенню конкретних психологічних труднощів, але й розвитку емоційного інтелекту, комунікативних навичок та особистісної стійкості. Вони створюють простір довіри, де молоді люди можуть відкрито обговорювати свої проблеми з професіоналами та однолітками.

Програми психологічної підтримки можуть також орієнтуватися на конкретні життєві виклики, які часто постають перед молоддю в умовах мегаполісу: робочий стрес, соціальна ізоляція, конфлікти в особистому або сімейному колі, складнощі міжособистісної взаємодії. Індивідуальні чи групові формати допомоги дозволяють знайти відповідні механізми розв'язання цих проблем, зміцнюючи психологічну стійкість молоді та сприяючи їхній більш ефективній адаптації.

Не менш значущою складовою адаптаційних стратегій є програми інтеграції молоді з числа новомістян та мігрантів. Такі ініціативи допомагають новоприбулим адаптуватися до нового культурного контексту, освоїти мову, зрозуміти особливості соціальних норм, знайти роботу та побудувати нові соціальні зв'язки. «Молодь - примітна група в інтеграційному процесі. Вона не лише становить значну частину мігрантів та біженців, але також є частиною можливих механізмів подолання проблем біженців та мігрантів... Забезпечуючи соціалізацію, вона прямо чи опосередковано сприяє участі молоді в політичному житті та підвищує репрезентативність і культуру демократії» [34].

Програми навчання мови становлять фундаментальний елемент інтеграції молоді з числа мігрантів, оскільки опанування мови країни перебування є запорукою ефективної комунікації, доступу до освіти, працевлаштування та активної участі в житті спільноти. Такі програми дозволяють молоді долати мовний бар'єр, що є одним із перших викликів адаптації в новому середовищі.

Не менш важливими є програми культурної адаптації, що знайомлять новоприбулих з ціннісними орієнтирами, правовими нормами, традиціями та етикетом нової країни. Це сприяє запобіганню міжкультурним непорозумінням і зміцненню соціальної згуртованості у міських громадах.

Професійне навчання та перекваліфікація - ще один ключовий напрям, який допомагає молодим мігрантам адаптуватися до вимог місцевого ринку праці. Такі програми дозволяють опанувати затребувані спеціальності, підвищити конкурентоспроможність та інтегруватися в економічну структуру міста.

Додатковим вектором інтеграції виступають ініціативи з психологічної підтримки, що враховують пережитий досвід міграції, втрати, стресу та культурного шоку. Психологічний супровід допомагає молоді з числа мігрантів розв'язувати емоційні проблеми, зберегти внутрішню рівновагу та формувати позитивне ставлення до нового середовища.

Інтеграція також передбачає ознайомлення з наявними соціальними послугами: програми консультування, медичного супроводу, юридичної допомоги, інформування про права і можливості. Така інфраструктура підтримки відіграє вирішальну роль у підвищенні рівня обізнаності та соціальної захищеності молоді-мігрантів.

Культурні та освітні заходи, такі як фестивалі, виставки, лекції та інші події, можуть також сприяти інтеграції мігрантів, допомагаючи їм відчувати себе частиною місцевої спільноти та знайти спільні точки контакту з місцевим населенням.

Процес інтеграції мігрантів потребує зусиль обох сторін - як самих новоприбулих, так і державних структур приймаючої країни. Влада має створити умови, які сприятимуть включенню мігрантів у соціальне та економічне життя: забезпечити доступ до освіти, охорони здоров'я, мовної підготовки, а також ініціювати громадські ініціативи, що формують сприятливе соціальне середовище. У європейських країнах «діють комплексні програми інтеграції на локальному, національному, регіональному та загальноєвропейському рівнях. Ці програми містять широкий комплекс заходів, та охоплюють всі основні сфери життя суспільства - від економіки до освіти і культури, обов'язково передбачають курси громадянської інтеграції, що включають у себе вивчення мови, ознайомлення з історією та культурою приймаючого суспільства, формування соціальної компетенції - уміння орієнтуватися у великому місті (користуватися громадським транспортом, банківською карткою тощо)» [39, с.12]. Водночас в Україні такий цілісний інструментарій інтеграції поки що відсутній, що ускладнює системну підтримку молоді з числа мігрантів.

У великих містах молодь часто стикається з труднощами виходу на ринок праці, відсутністю професійного досвіду або нерозумінням механізмів працевлаштування. У цьому контексті програми підтримки зайнятості та професійної орієнтації є важливим інструментом адаптації. Вони реалізуються

державними центрами зайнятості, освітніми установами, громадськими організаціями або в межах корпоративної соціальної відповідальності і передбачають: «тренінги зі складання резюме та підготовки до співбесід; курси професійної орієнтації та soft skills; майстер-класи з підприємництва; оплачувані стажування та практику у партнерських організаціях» [31].

Залучення молоді до подібних програм не лише сприяє підвищенню конкурентоспроможності, але й зміцнює відчуття впевненості у власних силах, що є критично важливим для адаптації в умовах економічної конкуренції великого міста.

Молодіжні простори та хаби - це сучасні інституції, які забезпечують безпечне середовище для самореалізації, творчого та інтелектуального розвитку молоді. Вони часто функціонують як центри неформальної освіти, платформи для громадянської активності й простори для креативного нетворкінгу. Серед їхніх найпоширеніших активностей: «воркшопи та лекції з актуальних тем; інкубатори молодіжних проєктів; відкриті обговорення з експертами; конкурси міні-грантів для молодіжних ініціатив» [37].

Такі хаби, як «МолоДвіжЦентр» у Львові або київська «Platforma», слугують місцями, де молодь може не лише отримати нові знання, але й відчутти приналежність до активної спільноти. Це сприяє формуванню ідентичності, розвитку громадянської позиції та впевненого входження у доросле життя.

З огляду на стрімке зростання цифровізації, програми розвитку цифрової грамотності набувають дедалі більшої значущості в контексті соціальної адаптації молоді. Насамперед, вони спрямовані на: опанування базових і просунутих цифрових навичок (офісні інструменти, бази даних, електронна пошта); безпечне користування онлайн-сервісами (банкінг, держпослуги, електронна освіта); підвищення медіаграмотності та навичок цифрового самозахисту; знайомство з сучасними IT-платформами для працевлаштування чи самозайнятості (Canva, Google Workspace, Notion тощо). Такі програми дозволяють молоді краще

орієнтуватися в цифровому середовищі, що є невід'ємною частиною сучасного міського життя. Платформи на кшталт «Дія. Цифрова освіта» в Україні або «Coursera for Campus» у Європі створюють доступ до якісного навчання з будь-якої точки країни [31].

Як бачимо, адаптація молоді до соціальних змін у великому місті є багатовимірним процесом, що потребує комплексної підтримки з боку інституцій, спільнот і держави. Менторські програми, соціальні клуби, освітні ініціативи та інструменти психологічної підтримки створюють важливі умови для самореалізації молоді, подолання стресів та інтеграції у складне міське середовище.

Крім індивідуальної та емоційної підтримки, особливу роль відіграють практичні заходи: програми працевлаштування, створення молодіжних хабів і розвиток цифрової грамотності. Ці інструменти не лише сприяють професійному становленню та економічній мобільності молоді, а й зміцнюють її соціальний капітал і здатність брати активну участь у житті громади.

Таким чином, ефективна адаптація молоді потребує скоординованої діяльності на рівні освіти, психологічної допомоги, соціального залучення й цифрової трансформації, що забезпечить сталий розвиток як молодої особистості, так і міського суспільства в цілому.

2.2. Роль освіти та культурних інституцій у процесі адаптації молоді.

Освітні інституції - школи, університети, коледжі та інші навчальні заклади - відіграють ключову роль у процесі соціальної адаптації молоді до життя у великому місті. Вони не лише надають академічні знання, але й формують у студентів соціальні навички, необхідні для орієнтації в урбаністичному

середовищі. Шкільна освіта готує молодь до подальшого навчання та професійної діяльності, закладаючи основу для самореалізації та соціальної інтеграції. Вищі навчальні заклади, у свою чергу, створюють умови для глибшого осмислення суспільних процесів і формування активної громадянської позиції.

Окрім формального навчання, важливу роль відіграють додаткові освітні програми, гуртки, факультативи та екстракурси, що реалізуються у межах навчальних закладів. Такі ініціативи сприяють адаптації молоді до соціальних викликів міського життя, допомагаючи здобути необхідні для цього компетентності. Зокрема, програми, що фокусуються на розвитку комунікативних навичок, емоційного інтелекту та самоусвідомлення, є надзвичайно корисними в умовах постійної взаємодії з різними соціальними групами.

Емоційний інтелект, як комплексна особистісна якість, включає як внутрішньо особистісні (самооцінка, самопізнання, самоконтроль, відповідальність, мотивація досягнень, гнучкість), так і міжособистісні компоненти (емпатія, толерантність, відкритість до діалогу, здатність до співпраці). Як зазначено в науковій літературі: «У структурі емоційного інтелекту особливо виокремлюють два аспекти: внутрішньо особистісний і міжособистісний. Перший містить такі компоненти: самооцінка, усвідомлення власних почуттів, впевненість у собі, терплячість, самоконтроль, відповідальність, мотивація досягнень, оптимізм, гнучкість; другий – включає емпатію, антипатію, толерантність, комунікабельність, відкритість, діалогічність. Розвиненість означених якостей особистості значною мірою впливає на ефективність професійної діяльності», а набуті навички є важливими для успіху в особистому та професійному житті» [6, с. 120].

Освітні заклади також виступають осередками соціальної інтеграції через організацію заходів, спрямованих на згуртування молоді. Серед таких активностей - студентські клуби, волонтерські проєкти, спортивні змагання, фестивалі, дебатні клуби, тощо, які сприяють формуванню комунікативних зв'язків, розвитку

лідерських якостей та відчуття спільності серед молоді. Завдяки таким заходам діти та молодь отримує досвід колективної взаємодії, що є цінним у подальшій соціальній адаптації.

Зміст навчальних програм дедалі частіше адаптується до потреб сучасного міського середовища. Інтеграція курсів з управління стресом, тайм-менеджменту, цифрової грамотності та міської мобільності дозволяє молоді краще орієнтуватися у викликах швидкоплинного життя мегаполісу. Такий підхід сприяє формуванню адаптивної, стресостійкої особистості, готової до самостійного життя в умовах інтенсивного інформаційного та соціального тиску.

Не менш важливою є співпраця між освітніми установами та ринком праці. Налагодження партнерства із підприємствами, бізнесами, культурними та громадськими організаціями дає можливість молоді проходити практику, брати участь у стажуваннях, проєктній діяльності, а також знайомитися з професійними реаліями. Така взаємодія полегшує перехід від освіти до трудової діяльності, сприяє впевненості в професійному виборі та забезпечує конкурентоспроможність випускників.

Важливу роль у формуванні культурної ідентичності та креативного мислення відіграють також культурні інституції - музеї, театри, філармонії, арт-простори, бібліотеки. Їхня діяльність розширює світогляд молоді, сприяє естетичному та духовному розвитку, а також формує почуття причетності до культурного контексту великого міста. Участь у культурному житті громади підвищує соціальну включеність та допомагає адаптуватися до нових цінностей і норм великого міста.

Культурні інституції виступають не лише джерелом знань, а й потужним ресурсом для соціальної взаємодії та формування ідентичності. Відвідування музеїв, галерей і театрів сприяє розумінню історичного та культурного контексту, формує зв'язок між індивідом та суспільством. Саме в музеї «особливо помітно, що при всіх культурних відмінностях, крім девіацій, базові цінності субкультури і

загальної культури єдині. Кожне покоління, соціальна група мають свій культурний світ, але вони не протирічать культурі домінуючій» [33, с.12].

Театральне мистецтво створює умови для емоційної рефлексії, діалогу та критичного осмислення дійсності. Перебування в театрі об'єднує глядачів, сприяє соціальній згуртованості та розвиває навички співпереживання - якості, критично важливі в умовах урбанізованого середовища.

Фестивалі та культурні події виступають простором для міжкультурного діалогу, знайомства з новими стилями мислення та способами вираження, стимулюючи соціальну активність і розширюючи коло соціальних контактів. Участь у таких заходах допомагає молоді краще зрозуміти структуру міського життя, відчувати себе його частиною та знайти можливості для самореалізації.

Культурні установи також є важливою платформою для виявлення й підтримки молодих талантів. Вони забезпечують простір для творчої діяльності, ініціатив та креативних практик, сприяючи розвитку самовираження, впевненості в собі та культурної самопрезентації.

Місцеві ініціативи в освіті та культурі відіграють ключову роль у підтримці адаптації молоді до нових соціальних умов у великому місті. Наприклад, деякі місцеві школи спільно з місцевими компаніями організовують програми стажування та практик для студентів, що допомагають їм отримати практичний досвід та підготуватися до майбутньої кар'єри.

Також, існують програми з профорієнтації, де молодь може долучитися до майстер-класів та лекцій від представників різних галузей і отримати більше інформації про свої можливості у майбутньому.

Культурні події на місцевому рівні - виставки, театральні фестивалі, концерти, інтерактивні проєкти - забезпечують не лише дозвілля, а й формують активну позицію молоді як учасників міського культурного процесу. Участь у таких заходах розширює соціальні зв'язки, знайомить із культурним надбанням різних спільнот та сприяє зростанню громадянської свідомості. «Нині ми

переконались: за рівнем свідомості, реальним прагненням до змін та готовністю нести відповідальність за майбутнє суспільство суттєво випереджає владу. Сучасна молодь сприймає все, що відбувається в країні з загостреним почуттям патріотизму та справедливості. Вона творитиме нову державу – з рівними можливостями для всіх» [10].

Бібліотеки як культурні й освітні осередки активно долучаються до формування молодіжного середовища. Сучасні бібліотеки організовують не лише доступ до книг, а й проводять кінопокази, публічні лекції, зустрічі з митцями, мовні клуби, тренінги та арт-терапевтичні заходи, адаптовані під потреби молоді. Такі ініціативи сприяють зниженню соціальної ізоляції, розвитку критичного мислення та залученню молодих людей до громадського життя.

Водночас активно розвиваються локальні платформи для обміну досвідом і знаннями між молодими людьми. Молодіжні хаби, коворкінги або відкриті простори, які підтримуються як органами місцевого самоврядування, так і громадськими організаціями, слугують майданчиками для співпраці, запуску соціальних і культурних проєктів, обміну ідеями та взаємопідтримки.

Чимало муніципалітетів впроваджують програми підтримки молодіжного підприємництва - мікрогранти, освітні акселератори, консультації з бізнес-наставниками. Це не лише сприяє розвитку локальної економіки, а й створює умови для самореалізації та професійного становлення молоді у межах рідного міста.

Особливу увагу в контексті міжкультурного діалогу заслуговують освітні ініціативи, спрямовані на розвиток міжкультурної компетентності. Курси, воркшопи або навчальні модулі з міжкультурної комунікації дозволяють молоді поглибити знання про інші культури, розвинути толерантність, навички діалогу та спільної дії. Така освіта сприяє зменшенню стереотипів, попередженню дискримінації та побудові інклюзивного міського середовища.

Інклюзивна освіта є одним із аспектів рівноправної участі молоді в освітньому процесі. Вона передбачає створення умов, за яких усі молоді люди, незалежно від фізичних, психологічних чи соціальних особливостей, можуть здобувати освіту у загальному середовищі. В освітніх закладах великого міста це проявляється у впровадженні універсального дизайну навчання, доступної інфраструктури, а також системи індивідуального супроводу. Такий підхід не лише «знижує бар'єри у доступі до знань, а й сприяє соціальній інтеграції, формуючи у молоді почуття рівності, гідності та активної участі в житті громади. У контексті сучасного українського суспільства, де інклюзія поступово переходить від декларативного рівня до практичної реалізації, інклюзивна освіта стає однією з умов стабільного соціального розвитку» [27].

Також, освітні заклади можуть організовувати програми академічного обміну або вивчення мов за кордоном, що дає можливість студентам безпосередньо зануритися в нове культурне середовище, отримати цінний досвід спілкування, адаптації та толерантності.

Міжкультурне навчання як процес формування знань, умінь та цінностей, необхідних для ефективної взаємодії з представниками інших культур, стає особливо актуальним в умовах глобалізованого світу. Як наголошує В. Боднаренко, «міжкультурну комунікацію варто розглядати як багатофункціональне явище, яке охоплює, по-перше, знання норм і принципів комунікативної поведінки в іншому соціально-культурному середовищі, здатність перетворювати їх на міжкультурні відносини, а по-друге, формування специфічних якостей, емпатію та самооцінку» [8, с.36].

Значну роль у підтримці міжкультурного розуміння відіграють культурні заходи - фестивалі, виставки, вечори національних культур - які створюють безпечне середовище для знайомства з різними традиціями, практиками та цінностями. Участь у спільних міжнародних проєктах, академічних дослідженнях

чи творчих ініціативах сприяє не лише поглибленню знань, а й формує довіру, взаємоповагу та відкритість у молодіжному середовищі

Освітні та культурні інституції відіграють ключову роль у процесі соціальної адаптації молоді у великому місті. Вони формують не лише академічні знання та фахові компетентності, але й розвивають навички міжособистісної взаємодії, критичного мислення, емоційного інтелекту та стресостійкості -усе це необхідне для ефективної інтеграції у складне урбаністичне середовище.

Завдяки активній участі у молодіжному житті, культурних заходах, фестивалях, міжкультурних проєктах та місцевих ініціативах молоді люди отримують змогу розвивати почуття приналежності, національної та локальної ідентичності, розширювати соціальні зв'язки та формувати громадянську позицію.

Особливе значення має впровадження інклюзивної освіти, розвиток цифрових освітньо-культурних платформ, а також участь у міжнародних програмах обміну, що сприяють міжкультурному діалогу, підвищенню толерантності та формуванню глобального світогляду. Таким чином, освіта й культура виступають не лише каналами знання, а й фундаментом соціального згуртування, самореалізації та сталого розвитку молоді у великому місті.

2.3. Аналіз результатів соціальної адаптації молоді у великому місті.

З метою вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації дітей та молоді до умов життя у великому місті нами було проведене анкетне опитування за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда. У дослідженні взяв участь 21 респондент, яким було запропоновано відповісти на 101 питання. Методика дозволяє виявити рівень самосприйняття, емоційного стану, міжособистісної взаємодії, самооцінки та загальної адаптованості особистості.

Через обмеження обсягу, для аналізу були обрані 15 репрезентативних запитань, згрупованих за змістовими напрямками, що найкраще відображають актуальні тенденції адаптації дітей і молоді у великому місті, та які продемонстрували найбільшу варіативність відповідей серед респондентів, охоплюють ключові аспекти адаптації: емоційний стан, соціальні взаємини, рівень впевненості, відкритість, критичність до себе тощо. Отже:

Комунікативна відкритість та соціальні бар'єри. Питання в напрямку: 1, 2, 10, 24, 56 (див. Додаток А).

Результати засвідчують, що більшість опитаних не мають значних труднощів у міжособистісному спілкуванні, демонструють відкритість та готовність до взаємодії. Водночас певна частина респондентів виявляє ознаки комунікативної скутості або дискомфорту у великих групах, що може свідчити про потребу у створенні безпечного середовища для соціалізації (див. рисунок 2.1).

1. Я випробовую незручність, коли вступаю з ким-небудь у розмову.

21 відповідь



Рис. 2.1. Перше питання дослідження.

Як бачимо на діаграмі: 5 осіб відповіли, що це їм абсолютно не властиво, 2 - що це на них схоже, 3 - це до мене не відноситься. Більшість молоді демонструє відкритість, але виявляється певна частка емоційно закритих респондентів, що може свідчити про потребу в емоційній безпеці.

1. **Самооцінка, впевненість та емоційне самосприйняття.** Питання в напрямку : 4, 5, 11, 39, 65, 85, 99 (Додаток Б).

Спостерігається доволі критичне ставлення до себе, що проявляється у високій самокритичності та заниженій самооцінці. Частина респондентів демонструє схильність до почуття провини, невпевненості, що може заважати ефективному самовираженню та адаптації в соціумі (див. рисунок 2.2).

4. Я ставлю до себе високі вимоги.

21 відповідь

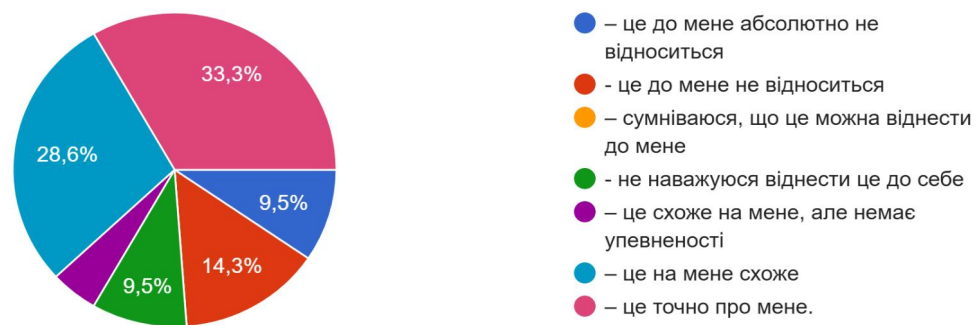


Рис. 2.2 Четверте питання дослідження.

Окремо варто відзначити результати за питанням №4 - багато респондентів ставлять до себе високі вимоги, що може бути як ресурсом, так і джерелом додаткового стресу. Це поєднується з результатами №5 та №11, де простежується тенденція до самозвинувачення. Таким чином, внутрішній перфекціонізм часто супроводжується психологічним навантаженням і емоційною напругою, що не сприяє повноцінній соціальній адаптації та створює перешкоди до суспільної інкорпорації.

2. **Емоційна стабільність та саморегуляція.** Питання в напрямку: 20, 42, 43, 47, 83(див. Додаток В).

Близько третини респондентів зазначили про часті зміни настрою, емоційне виснаження та знижену життєву енергію. Це свідчить про актуальність проблеми психологічної стійкості та необхідність розвитку навичок емоційного самоконтролю (див. рисунок 2.3).

20. У мене часто псується настрій.

21 відповідь



Рис. 2.3 Двадцятье запитання дослідження

Власне при відповіді на 20 питання, значна частина учасників вказує на часті коливання настрою. Це корелює з 83 питанням, де респонденти говорять про тривожність і напруження. Така емоційна вразливість часто є типовою для молоді, яка стикається з численними викликами міського життя.

3. Соціальні зв'язки та інтеграція. Питання напрямку : 9, 22, 26, 33, 97 (див. Додаток Г).

Значна частина учасників опитування демонструє високий рівень соціальної інтеграції: мають дружні стосунки, позитивно налаштовані до оточення, легко знаходять спільну мову з іншими. Це вказує на наявність підтримуючого соціального середовища, що є ключовим ресурсом адаптації (див. рисунок 2.4).

9. У мене теплі , добрі відносини з тими хто мене оточуює .

21 відповідь



Рис. 2.4 Дев'яте питання дослідження.

Зокрема, відповідаючи на 9 питання, респонденти позитивно оцінюють свої стосунки з оточенням, а за результатами 97 — виявляють високу товариськість, що свідчить про сформовану здатність опитуваної молоді до встановлення соціальних контактів, що є надзвичайно важливою умовою соціальної адаптації у великому місті.

4. Вплив зовнішнього середовища та соціальних норм. Питання: 14, 16, 32, 38 (див. Додаток Д).

Частина молоді зазначає, що зазнає соціального тиску при прийнятті рішень. Такі відповіді свідчать про залежність від думки однолітків, відсутність чітких внутрішніх переконань, що може ускладнювати самостійність і адаптацію у складному соціальному середовищі великого міста (див. рисунок 2.5).

14. Я багато на що дивлюсь очима однолітків.

21 відповідь

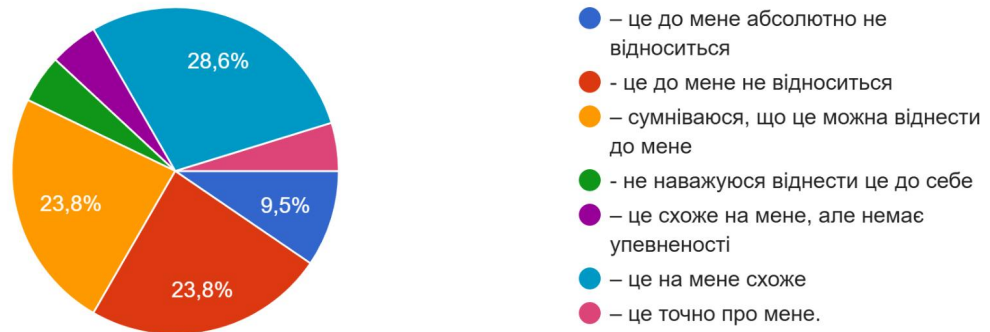


Рис. 2.5 Чотирнадцяте питання аналізу.

У відповідях на 14 питання простежується схильність молодих людей орієнтуватися на думку однолітків, а у відповідях на 16 питання прослідковується невпевненість у власних переконаннях. Разом із аналізом відповідей на питання №32 і №38 ми можемо стверджувати про значну роль зовнішніх впливів на процес прийняття рішень респондентами.

Отже інтерпретуючи отримані результати, згідно рекомендацій передбачених методикою К. Роджерса та Р. Даймонда, можемо стверджувати, що значна частина підлітків та молоді, яка переїхала до Чернівців, має ознаки внутрішньої напруги, схильності до самокритики, невпевненості у соціальних контактах та залежності від зовнішньої оцінки. Разом із тим виявлено й позитивні тенденції: готовність до саморефлексії, відповідальність, віра у себе. Це свідчить про суперечливий, але потенційно ресурсний характер для успішної соціальної адаптації молодого покоління у нашому місті.

Висновки до другого розділу

Отже, адаптація молоді до соціальних змін у великому місті є багатовимірним процесом, що потребує комплексної підтримки з боку інституцій, спільнот і держави. Менторські програми, соціальні клуби, освітні ініціативи та інструменти психологічної підтримки створюють важливі умови для самореалізації молоді, подолання стресів та інтеграції у складне міське середовище.

Крім індивідуальної та емоційної підтримки, особливу роль відіграють практичні заходи: програми працевлаштування, створення молодіжних хабів і розвиток цифрової грамотності. Ці інструменти не лише сприяють професійному становленню та економічній мобільності молоді, а й зміцнюють її соціальний капітал і здатність брати активну участь у житті громади, що підтверджено результатами опитування.

Як бачимо, ефективна адаптація молоді потребує скоординованої діяльності на рівні освіти, психологічної допомоги, соціального залучення й цифрової трансформації, що забезпечить сталий розвиток як молодої особистості, так і міського суспільства в цілому.

Освітні та культурні інституції відіграють ключову роль у процесі соціальної адаптації молоді у великому місті. Вони формують не лише академічні знання та фахові компетентності, але й розвивають навички міжособистісної взаємодії, критичного мислення, емоційного інтелекту та стресостійкості -усе це необхідне для ефективної інтеграції у складне урбаністичне середовище.

Завдяки активній участі у молодіжному житті, культурних заходах, фестивалях, міжкультурних проєктах та місцевих ініціативах молоді люди отримують змогу розвивати почуття приналежності, національної та локальної ідентичності, розширювати соціальні зв'язки та формувати громадянську позицію.

Особливе значення має впровадження інклюзивної освіти, розвиток цифрових освітньо-культурних платформ, а також участь у міжнародних програмах обміну, що сприяють міжкультурному діалогу, підвищенню толерантності та формуванню глобального світогляду. Таким чином, освіта й культура виступають не лише каналами знання, а й фундаментом соціального згуртування, самореалізації та сталого розвитку молоді у великому місті.

Інтерпретуючи отримані під час анонімного опитування результати, відповідно до рекомендацій передбачених методикою К. Роджерса та Р. Даймонда, можемо стверджувати, що значна частина підлітків та молоді, яка переїхала до Чернівців, хоч і має ознаки внутрішньої напруги, схильності до самокритики, невпевненості у соціальних контактах та залежності від зовнішньої оцінки, разом з демонструє позитивні тенденції, такі як готовність до саморефлексії, брати на себе відповідальність, віру в себе. Отриманий результат, свідчить про суперечливий, але потенційно ресурсний характер для успішної соціальної адаптації молодого покоління у нашому місті.

ВИСНОВКИ

Отримані в процесі дослідження результати щодо соціальної адаптації молоді до соціальних змін у великому місті показують, що даний процес є складним і багатограним. За останні десятиліття великі міста стали привабливими місцями для молоді завдяки можливостям для освіти, кар'єрного зростання та культурного розвитку. Проте, разом з цим, підлітки та молодь стикаються з численними викликами й труднощами.

Сучасне урбанізоване середовище відкриваючи нові можливості для особистісного розвитку, освіти та кар'єрного зростання, водночас ставить перед молоддю численні виклики: високу конкуренцію, соціальну анонімність, швидкий темп життя та інформаційне перевантаження.

Закцентувавши увагу на соціалізації як базовій складовій становлення особистості, ми розглянули теоретичні моделі соціалізації - психоаналітичну, рольову, когнітивну, соціального навчання та інші, які дають змогу глибше осмислити механізми засвоєння норм, цінностей та моделей поведінки в умовах нового соціального середовища.

Було представлено порівняльний аналіз адаптаційних моделей - ступеневої, ресурсної, психологічної та культурної. Кожна з них акцентує увагу на певних факторах, що впливають на адаптацію: наявність ресурсів, психоемоційна стабільність, культурне середовище, соціальні зв'язки. Варто зауважити, що кожна модель має свої переваги залежно від контексту, у якому перебуває молодь.

В процесі інтеграції молодів в міське середовище, важливу роль відіграє соціально-психологічна адаптація. Особливу увагу варто надати феномену культурного шоку, ролі стресу та необхідності розвитку навичок саморегуляції. Проведене нами дослідження, підтвердило, що успішна адаптація потребує доступу до житла, медичних послуг, освіти та працевлаштування. Водночас

вагомими є підтримка з боку соціальних служб, реалізація менторських програм, волонтерство та інші інструменти соціальної інтеграції.

Як проміжний результат, можна зробити висновок, що адаптація молоді у великому місті є не лише індивідуальним викликом, а й суспільним завданням, яке потребує стратегічного підходу з боку держави, громади та інституцій. Ефективність адаптації значною мірою залежить від поєднання внутрішніх ресурсів молоді з наявними можливостями соціального середовища, політик підтримки, інклюзивної інфраструктури та розвиненої системи соціальних сервісів. Розуміння цих процесів створює підґрунтя для подальшої розробки практичних рішень, що сприятимуть гармонічній інтеграції молоді в сучасне урбаністичне середовище.

Отже, адаптація молоді до соціальних змін у великому місті є багатовимірним процесом, що потребує комплексної підтримки з боку інституцій, спільнот і держави. Менторські програми, соціальні клуби, освітні ініціативи та інструменти психологічної підтримки створюють важливі умови для самореалізації молоді, подолання стресів та інтеграції у складне міське середовище.

Крім індивідуальної та емоційної підтримки, особливу роль відіграють практичні заходи: програми працевлаштування, створення молодіжних хабів і розвиток цифрової грамотності. Ці інструменти не лише сприяють професійному становленню та економічній мобільності молоді, а й зміцнюють її соціальний капітал і здатність брати активну участь у житті громади, що підтверджено результатами опитування.

Як бачимо, ефективна адаптація молоді потребує скоординованої діяльності на рівні освіти, психологічної допомоги, соціального залучення й цифрової трансформації, що забезпечить сталий розвиток як молодої особистості, так і міського суспільства в цілому.

Освітні та культурні інституції відіграють ключову роль у процесі соціальної адаптації молоді у великому місті. Вони формують не лише академічні знання та фахові компетентності, але й розвивають навички міжособистісної взаємодії, критичного мислення, емоційного інтелекту та стресостійкості -усе це необхідне для ефективної інтеграції у складне урбаністичне середовище.

Завдяки активній участі у молодіжному житті, культурних заходах, фестивалях, міжкультурних проєктах та місцевих ініціативах молоді люди отримують змогу розвивати почуття приналежності, національної та локальної ідентичності, розширювати соціальні зв'язки та формувати громадянську позицію.

Особливе значення має впровадження інклюзивної освіти, розвиток цифрових освітньо-культурних платформ, а також участь у міжнародних програмах обміну, що сприяють міжкультурному діалогу, підвищенню толерантності та формуванню глобального світогляду. Таким чином, освіта й культура виступають не лише каналами знання, а й фундаментом соціального згуртування, самореалізації та сталого розвитку молоді у великому місті.

Інтерпретуючи отримані під час анонімного опитування результати, відповідно до рекомендацій передбачених методикою К. Роджерса та Р. Даймонда, можемо стверджувати, що значна частина підлітків та молоді, яка переїхала до Чернівців, хоч і має ознаки внутрішньої напруги, схильності до самокритики, невпевненості у соціальних контактах та залежності від зовнішньої оцінки, разом з демонструє позитивні тенденції, такі як готовність до саморефлексії, брати на себе відповідальність, віру в себе. Отриманий результат, свідчить про суперечливий, але потенційно ресурсний характер для успішної соціальної адаптації молодого покоління у нашому місті.

Отже, адаптація молоді до соціальних змін у великому місті є складним процесом, який вимагає уваги як з боку індивідів, так і з боку громади та держави. Всебічне розуміння даного процесу, дозволить впроваджувати та реалізовувати

більш ефективні стратегії та політики, які сприятимуть успішній адаптації молоді до великоміського життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абалікова Є.В. Теоретичні підходи до визначення проблеми соціальної адаптації молоді внаслідок вимушеної міграції за кордон. *Вісник Приазовського державного технічного університету. Серія: Соціально-гуманітарні науки та публічне адміністрування*. № 10. 2023. URL: https://journals.uran.ua/vsgf_pstu/article/view/303316/295880
2. Агарков О.А. Соціальна адаптація студентів-першокурсників як напрям діяльності соціальної служби вищого навчального закладу. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. Випуск 3 (19) 2013. С. 78-83. URL: <http://socio-journal.kpi.kiev.ua/archive/2013/3/16.pdf>
3. Адаптація культурна. *Енциклопедія сучасної України*. URL: <https://esu.com.ua/article-42642>
4. Біленька І.Г. «Культурний шок» і адаптація до нової культури. *The Journal of V. N. Karazin Kharkiv National University. Series "Theory of Culture and Philosophy of Science"*. 2011. № 940. URL: <https://periodicals.karazin.ua/thcphs/issue/view/202>
5. Безпалько О. В. Організація соціально-педагогічної роботи з дітьми та молоддю у територіальній громаді: теоретико-методичні основи: Монографія. – К.: 2006 р. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/19667907.pdf>
6. Білик Н.І. Розвиток емоційного інтелекту вчителя та учня. *Педагогічна технологія – складова педагогічної майстерності вчителя*. URL: https://pano.pl.ua/images/FILES/pidrozidily/kafedra_pedmaisternosti/navch_metod_komplex/2.5/potrfolio_1.5.pdf
7. Бойченко В.С. Соціальна інфраструктура в системі забезпечення людського розвитку міста: дис... к-та економ. наук: 08.00.07 - Вінниця, 2021. URL: <https://abstracts.donnu.edu.ua/article/view/9764>

8. Bondarenko V. A. The role of language education in the formation of intercultural communication under conditions of globalization. *Держава та регіони. Серія: Гуманітарні науки*. 2019. №2. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/2762>

9. Вальковський Б. Як соціальні мережі впливають на суспільство та бізнес. *In project*. URL: <https://inproject.org/vplyv-soczialnuh-merezh-na-suspilstvo-i-biznes/>

10. Вінскевич А.Й. Патріотичне виховання студентської молоді. Досвід наукової бібліотеки Хмельницького університету управління та права. *Бібліотека в освітньому просторі. Інформаційний бюлетень* № 19. Хмельницький, 2015. URL: http://lib.khnu.km.ua/about_library/metodob/Bulet19/bulet19.htm

11. Воробйова А.О. Культурна інтеграція в сучасному світі. URL: <https://ir.kneu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/6af866c1-a6d0-41d6-94d8-f7dd6161dc97/content>

12. Вплив ЗМІ на соціалізацію дітей та підлітків ЮНЕСКО, 2018 URL: <https://www.unesco.org/en>

13. Галата С. Психологічна стійкість молоді: як справлятися з викликами війни. *Національний фонд досліджень України*. URL: <https://nrfu.org.ua/news/psychologichna-stijkist-molodi-yak-spravlyatysya-z-vyklykamy-vijny/>

14. Гичка Г. Місто для людей, а не для авто. Як в Ужгороді впроваджують практики сталої міської мобільності. *Varosh*. URL: <https://varosh.com.ua/life/misto-dlya-lyudej-a-ne-dlya-avto-yak-v-uzhgorodi-vprovadzhuyut-praktyky-staloyi-miskoyi-mobilnosti/>

15. Грабовська О. Інноваційні підходи в освітньому середовищі: адаптаційна роль інклюзивної освіти. *Вісник Приазовського державного технічного університету. Серія: Гуманітарні науки*. Вип. 16. 2023. С. 66–72. URL: https://journals.uran.ua/vsgf_pstu/article/download/303316/295880/701956

16. Демида К. Є. Соціально-психологічні чинники адаптації сільської молоді до навчання у вищих навчальних закладах I та II рівнів акредитації: дис... к-та псих. наук:19.00.05 – Київ, 2021 URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/diser_demidi_1612902961.pdf

17.1 ДБН Б.2.2-12:2019 «Планування та забудова територій». *Інформаційний бюлетень*. 2019. №6. 185 с. URL: https://e-construction.gov.ua/laws_detail/3260441209981634046

17. Державна служба зайнятості України. Програми професійної орієнтації. URL: <https://www.dcz.gov.ua/storinka/profesijna-oriyentaciya>

18. Дослідження дозволів і культурних потреб міської молоді в Україні. *Cedos*. URL: <https://cedos.org.ua/researches/doslidzhennia-dozvillia-i-kulturnykh-potreb-miskoi-molodi-v-ukraini/>

19. Дябел Л.І. До питання про адаптацію студентів першокурсників. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/3805/Diabel.pdf;jsessionid=052F9D97844C86BD376955F529BDAB7F?sequence=1>

20. Жмурко О. О. Соціальна адаптація. Інтеріоризація. *Всеосвіта*. URL: <https://vseosvita.ua/blogs/sotsialna-adaptatsiia-interioryzatsiia-84879.html>

21. Інформаційна кампанія «Людина для людини»: підтримувати, допомагати, дбати. *Івано-Франківська обласна державна адміністрація*. URL: <https://www.if.gov.ua/news/informatsiina-kampaniia-liudyna-dlia-liudyny-pidtrymuvaty-dopomahaty-dbaty>

22. Єзерська Н.В. Соціально-психологічні особливості процесу адаптації підлітків. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. № 3 (46). 2016. С.35 -39. URL: <https://303316-Текст%20статті-701956-1-10-20240511.pdf>

23. Кармалюк С.П. Особливості впливу сучасних трансформаційних процесів на механізм і форми соціальної, економічної та політичної адаптації молоді особи. Проблеми соціалізації особистості в умовах соціальних змін: кол.

монографія / за заг. ред. к.соц.н., доц. А.,В. Камбура .- Чернівці: Технродрук, 2020. - С. 113-140.

24. Кармалюк С.П. Концепція нейтралізації негативних соціалізаційних ефектів. Проблеми соціалізації особистості в умовах соціальних змін: кол. монографія / за заг. ред. к.соц.н., доц. А.,В. Камбура .- Чернівці: Технродрук, 2020. - С. 148-159.

25. Кармалюк С.П., Сенчонок Ю.О. Вплив самооцінки особистості на вибір професії та адаптацію до навчання у закладах вищої освіти. *Психологія та соціальна робота*. Одеса: «Астропринт». Випуск 2 (54). 2021. С.75 -91. DOI: [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2021.2\(54\).241387](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2021.2(54).241387)

26. Ковальчук М. Соціальна адаптація і процес інтеріоризації. *Всеосвіта*. 2023. URL: <https://vseosvita.ua/blogs/sotsialna-adaptatsiia-interioryzatsiia-84879.html>

27. Литвинова С. Г. Інклюзивна освіта: соціально-педагогічні аспекти: навч. посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2020. – 216 с.

28. Локтіонова Г. М. Теоретико-методичні основи соціально-педагогічної роботи з жіночою молоддю в умовах великого міста: дис. ... д-ра пед. наук. – К., 1999. – 419 с. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0599U000509>

29. Лукашевич М. П., Мигович І. І. Теорія і методи соціальної роботи: навч. посіб. / М. П.Лукашевич, І. І. Мигович. К.: МАУП, 2003. 168 с

30. Міжнародна організація праці (МОП). *Постійне представництво України при відділенні ООН та інших міжнародних організаціях у Женеві*. URL: <https://geneva.mfa.gov.ua/pro-predstavnictvo>

31. Міністерство цифрової трансформації України. Дія. Цифрова освіта. URL: <https://osvita.diia.gov.ua/>

32. Морозова Ю. О. Психолого-педагогічні умови адаптації студентів-першокурсників до навчання в університеті: к-на р-та бакалавра. - Кривий Ріг: 2024. 67 с. URL:

<https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/10367/1/Морозова%20Ю.%20Кваліфікаційна%20робота%202024.%20Крайній%20варіант.pdf>

33. Музей як соціокультурна складова суспільства. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/26427/1/Semenova_Musei.pdf;jsessionid=470B32CB20A71B791D543BA6A8C0CAA5

34. Гьокай Озерім, Гюльдан Калем. Трансформація молодіжної роботи з молодими біженцями в Туреччині: перехід від невідкладної допомоги до інтеграційних ініціатив. URL: https://pjp-eu.coe.int/documents/42128013/128053477/YKB-24_Chapter_8_UK.pdf/0a1fc5df-9453-daa2-3754-7f72f5015abf

35. Пацієнт має право: Як кожен українець може реалізувати своє право на доступність у галузі охорони здоров'я. *Урядовий портал*. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/paciyent-maye-pravo-yak-kozhen-ukrayinec-mozhe-realizuvati-svoye-pravo-na-dostupnist-u-galuzi-ohoroni-zdorovya>

36. Підтримка стартапів та молодих підприємців: чим може зарадити банк. *Finance.ua*. URL: <https://finance.ua/ua/goodtoknow/pidtrymka-startapiv-ta-molodykh-pidpriyemtsiv-chym-mozhe-zaradyty-bank>

37. Портал «МолоДвіжЦентр.Львів». Проекти молодіжної підтримки. URL: <https://molodvizhcenter.org.ua/>

38. Про професійну (професійно-технічну) освіту. Закон України від 10 лютого 1998 року, № 103/98-ВР. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/103/98-%D0%B2%D1%80#Text>

39. Солодько А. Аналіз політики інтеграції біженців та осіб, які потребують додаткового захисту. К.: Центр дослідження суспільства. 2014. 37 с. URL: https://cedos.org.ua/system/attachments/files/000/000/061/original/CSR_integration_report.pdf?1419578850

40. Соснова Н.С. Теоретико-методологічні основи формування громадських просторів міст України: дис. ... д-ра архітектури: 18.00.01 – Львів, 2021. URL: <https://lpnu.ua/sites/default/files/2021/dissertation/10294/disertaciya-sosnova-2.pdf>

41.1 Соціальні зміни. *Велика Українська Енциклопедія*.
URL: https://vue.gov.ua/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96_%D0%B7%D0%BC%D1%96%D0%BD%D0%B8

41. Соціально-психологічний супровід у мегаполісі: колективна монографія / За заг. наук. ред. проф. Резван О. О. - Харків: Видавництво Іванченка І. С., 2024. - 342 с.

42. Сучасна молодь у соціально-психологічному вимірі: здобутки чернігівських психологів: монографія / За наук. ред. А. Г. Скок, О. Ю. Дроздова, Т. В. Данильченко. – Чернігів: Десна Поліграф, 2017. – 376 с.

43. Участь молоді в суспільному житті: досвід, можливості, бар'єри *Київська міська рада*. URL: <https://kmr.gov.ua/>

44. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб. / Р. П. Федоренко. – Луцьк : Вежа-Друк, 2015. – 364 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/153585033.pdf>

45. Черниш А.Р. Соціальна інтеграція молоді як вид соціального захисту молоді. *Аналітично-порівняльне правознавство*. С.175 – 180. URL: <https://app-journal.in.ua/wp-content/uploads/2022/11/33.pdf>

46. Чернявська О. В.. Механізми впливу соціальних змін на соціальну напруженість в сучасній Україні (на прикладі мегаполісу): а-ат дис. ... к-та соціол. наук: 22.00.07 – Харків, 2001 URL: [https://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis64r_81/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=ARD&P21DBN=ARD&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%A7%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%8F%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0\\$](https://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis64r_81/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=ARD&P21DBN=ARD&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%A7%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%8F%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0$)

47. Чухрій І.В. Соціальна адаптація молоді з порушеннями функцій опорно-рухового апарату. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць*. Т. 7. Випуск 48. С. 236-246. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i48/26.pdf>

48. Шавиро Г. С. Формування саморегуляції поведінки студентської молоді. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i9/55.pdf>

49. Шульга Т. М. Освітньо-культурна діяльність як чинник адаптації молоді в полікультурному середовищі. *Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти*. № 3(33). 2022. С. 149–155. URL: <https://app-journal.in.ua/wp-content/uploads/2022/11/33.pdf>
50. Щербина. В.Л. Процес соціалізації особистості в умовах багатоукладного суспільства: соціально-психологічна модель. *Проблеми сучасної психології*. Випуск 32. 2016. С. 614-624 URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/157788/157066>
51. Як організувати програму менторства у компанії? Інструкція з шести кроків. *Budni*. URL: <https://budni.robota.ua/hr/yak-organizuvati-programu-mentorstva-u-kompaniyi-instruktsiya-z-shesti-krokv>
52. Як соціальні мережі впливають на психіку дітей та підлітків Міністерство молоді та спорту України, 2021. URL: <https://mms.gov.ua/>
53. A comprehensive policy approach for intercultural integration at the national level. (2024) *Intercultural Cities Newsroom*. URL: <https://www.coe.int/en/web/interculturalcities/-/a-comprehensive-policy-approach-for-intercultural-integration-at-the-national-level>
54. Arslan, G. (2021). Psychological Resilience, Coping Strategies, and Mental Health in Young Adults. *Frontiers in Psychology*, 12, Article. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8604275/>
55. Berry, J. W. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, 29(6), 697–712. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S014717670500132X>
56. Cushner, K. & Mahon, J. (2022). Intercultural Competence in Education: A Multidisciplinary Approach. *Routledge*. URL: <https://www.taylorandfrancis.com/books/mono/10.4324/9781003269484>

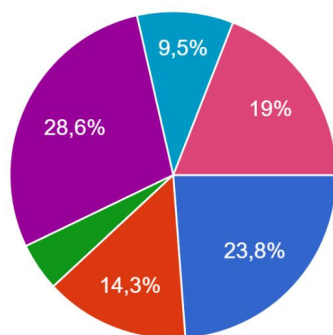
57. Ferguson, K. M. (2013). Structural and Cultural Predictors of Youth Integration. *Youth & Society*, 45(5), 587–614. DOI: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0044118X12471354>
58. George Galster & Kwan Ok Lee. (2020) Housing affordability: a framing, synthesis of research and policy, and future directions. *International Journal of Urban Sciences*. Volume 25, 2020. P. 7-58. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/12265934.2020.1713864>
59. Kutsyuruba, B., Godden, L., & Bosica, J. (2020). The Role of Social Support in Youth Adaptation in Urban Environments. *Springer*. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-030-50226-3_10
60. Zia Qureshi & Cheonsik Woo. (2022) Shifting Paradigms. Growth, Finance, Jobs, and Inequality in the Digital Economy. *Brookings Institution Press*. URL: <https://www.brookings.edu/books/shifting-paradigms/>
61. Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The role of purpose in life and personal growth in positive human health. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The Human Quest for Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications*. Lawrence Erlbaum Associates. *Journal of Health Psychology*, 3(4), 535–544. URL: <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2179803>
62. Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon and Schuster. URL: <https://www.simonandschuster.com/books/Bowling-Alone-Revised-and-Updated/Robert-D-Putnam/9780743219037>
63. Singh, R., & Misra, G. (2020). Psychological Interventions in Urban Youth: Strengthening Mental Health. *Frontiers in Psychology*, 11. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.586278/full>
64. Tanya Stephenson. (2023). Building a powerful self-identity: Why it matters for adolescents. URL: <https://lens.monash.edu/@education/2023/05/01/1385697/building-a-powerful-self-identity-why-it-matters-for-adolescents>

65. Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The Psychology of Culture Shock*. *Routledge*. URL: <https://www.routledge.com/The-Psychology-of-Culture-Shock/Ward-Bochner-Furnham/p/book/9780203992258>

ДОДАТКИ

2. Я немаю бажання розкриватися перед іншими.

21 відповідь

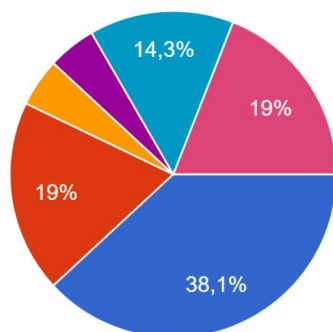


- – це до мене абсолютно не відноситься
- – це до мене не відноситься
- – сумніваюся, що це можна віднести до мене
- – не наважуюся віднести це до себе
- – це схоже на мене, але немає впевненості
- – це на мене схоже
- – це точно про мене.

Додаток А

10. Я стримана, замкнута людина ; тримаюся від всіх трохи осторонь.

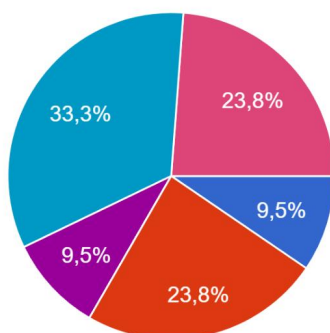
21 відповідь



- – це до мене абсолютно не відноситься
- – це до мене не відноситься
- – сумніваюся, що це можна віднести до мене
- – не наважуюся віднести це до себе
- – це схоже на мене, але немає впевненості
- – це на мене схоже
- – це точно про мене.

24. Мені буває нудно і трішки самотньо у великій компанії людей.

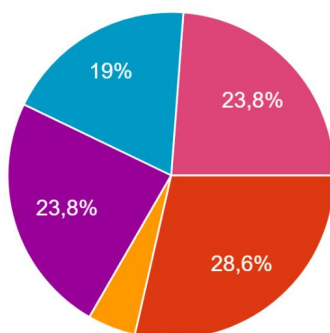
21 відповідь



- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає впевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене.

56. Я людина сором'язлива.

21 відповідь

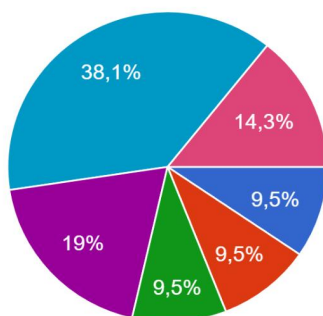


- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає впевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене.

Додаток Б

5. Я часто лаю себе за зроблене.

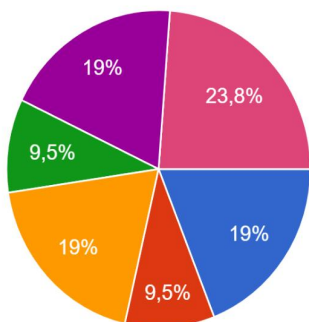
21 відповідь



- – це до мене абсолютно не відноситься
- – сумніваюся, що це можна віднести до мене
- - не наважуюся віднести це до себе
- - це до мене не відноситься
- – це схоже на мене, але немає упевненості
- – це на мене схоже
- – це точно про мене.

11. В усіх невдачах завжди виню себе.

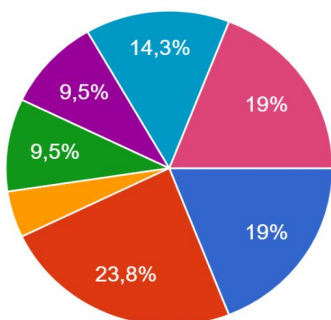
21 відповідь



- – це до мене абсолютно не відноситься
- - це до мене не відноситься
- – сумніваюся, що це можна віднести до мене
- - не наважуюся віднести це до себе
- – це схоже на мене, але немає упевненості
- – це на мене схоже
- – це точно про мене.

39. Я переживаю почуття провини, навіть коли винити себе немає за що.

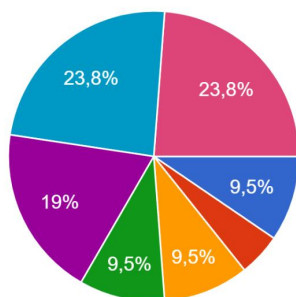
21 відповідь



- – це до мене абсолютно не відноситься
- - це до мене не відноситься
- – сумніваюся, що це можна віднести до мене
- - не наважуюся віднести це до себе
- – це схоже на мене, але немає упевненості
- – це на мене схоже
- – це точно про мене.

65. Я не достатньо ціную себе.

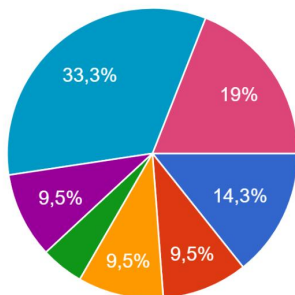
21 відповідь



- – це до мене абсолютно не відноситься
- – це до мене не відноситься
- – сумніваюся, що це можна віднести до мене
- – не наважуюся віднести це до себе
- – це схоже на мене, але немає упевненості
- – це на мене схоже
- – це точно про мене.

85. Я відчуваю невпевненість в собі.

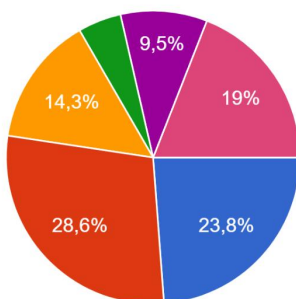
21 відповідь



- – це до мене абсолютно не відноситься
- – це до мене не відноситься
- – сумніваюся, що це можна віднести до мене
- – не наважуюся віднести це до себе
- – це схоже на мене, але немає упевненості
- – це на мене схоже
- – це точно про мене.

99. Я себе не ціную: ніхто мене серйозно не сприймає; в кращому разі до мене поблажливі, просто терплять.

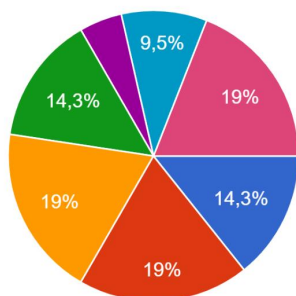
21 відповідь



- – це до мене абсолютно не відноситься
- – це до мене не відноситься
- – сумніваюся, що це можна віднести до мене
- – не наважуюся віднести це до себе
- – це схоже на мене, але немає упевненості
- – це на мене схоже
- – це точно про мене.

42. Я вибита/вибитий з колії: не можу зібратися, узяти себе в руки, організувати себе.

21 відповідь

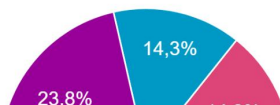


- – це до мене абсолютно не відноситься
- – це до мене не відноситься
- – сумніваюся, що це можна віднести до мене
- – не наважуюся віднести це до себе
- – це схоже на мене, але немає впевненості
- – це на мене схоже
- – це точно про мене.

Додаток В

43. Я відчуваю млявість; все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.

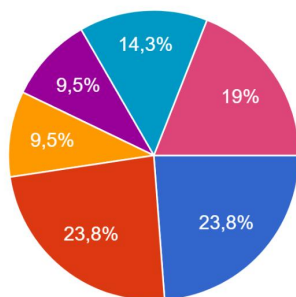
21 відповідь



- – це до мене абсолютно не відноситься
- – це до мене не відноситься
- – сумніваюся, що це можна віднести до мене

47. Я людина поривчата, нетерпляча, гаряча: мені не вистачає стриманості.

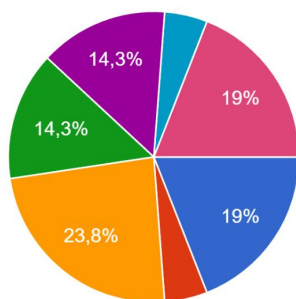
21 відповідь



- – це до мене абсолютно не відноситься
- – це до мене не відноситься
- – сумніваюся, що це можна віднести до мене
- – не наважуюся віднести це до себе
- – це схоже на мене, але немає впевненості
- – це на мене схоже
- – це точно про мене.

83. Я стривожений, стурбований, напружений.

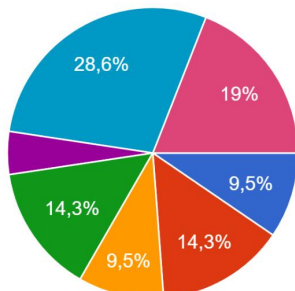
21 відповідь



- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає впевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене.

22. Мені як правило подобаються люди.

21 відповідь

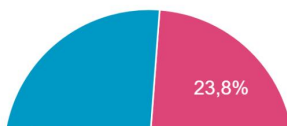


- – це до мене абсолютно не відноситься
- - це до мене не відноситься
- – сумніваюся, що це можна віднести до мене
- - не наважуюся віднести це до себе
- – це схоже на мене, але немає впевненості
- – це на мене схоже
- – це точно про мене.

Додаток Г

26. Зазвичай я ладнаю з тими хто мене оточує.

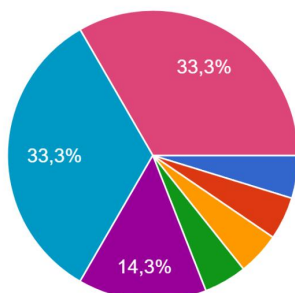
21 відповідь



- – це до мене абсолютно не відноситься
- - це до мене не відноситься
- – сумніваюся, що це можна віднести до мене

33. Більшість з тих, хто мене знає, добре до мене відноситься, люблять мене.

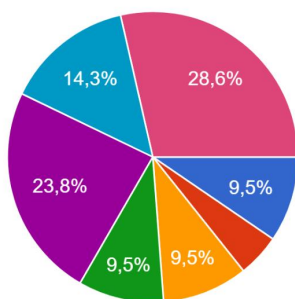
21 відповідь



- – це до мене абсолютно не відноситься
- - це до мене не відноситься
- – сумніваюся, що це можна віднести до мене
- - не наважуюся віднести це до себе
- – це схоже на мене, але немає впевненості
- – це на мене схоже
- – це точно про мене.

97. Я товариська, відкрита людина; легко знаходжу спільну мову з людьми.

21 відповідь

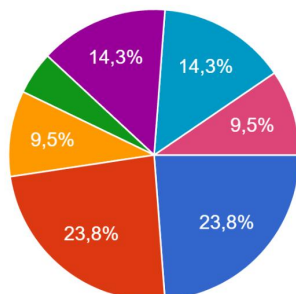


- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає впевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене.

Додаток Д

16. Мені не вистачає власних переконань і правил.

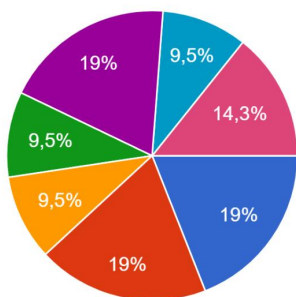
21 відповідь



- – це до мене абсолютно не відноситься
- – це до мене не відноситься
- – сумніваюся, що це можна віднести до мене
- – не наважуюся віднести це до себе
- – це схоже на мене, але немає упевненості
- – це на мене схоже
- – це точно про мене.

32. Зазвичай я відчуваю себе не ведучим, а веденим: мені не завжди вдається мислити і діяти самостійно.

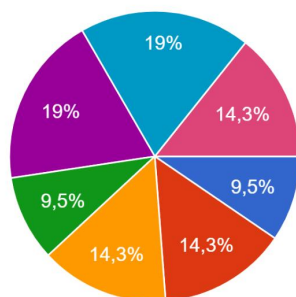
21 відповідь



- – це до мене абсолютно не відноситься
- – це до мене не відноситься
- – сумніваюся, що це можна віднести до мене
- – не наважуюся віднести це до себе
- – це схоже на мене, але немає упевненості
- – це на мене схоже
- – це точно про мене.

38. Я ухвалюю, здавалося б, самостійні рішення, але не можу звільнитися від впливу інших людей.

21 відповідь



- – це до мене абсолютно не відноситься
- – це до мене не відноситься
- – сумніваюся, що це можна віднести до мене
- – не наважуюся віднести це до себе
- – це схоже на мене, але немає упевненості
- – це на мене схоже
- – це точно про мене.