

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЗМІСТОВІ ПАРАМЕТРИ ТОЛЕРАНТНОСТІ
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ
ІНОКУЛЬТУРНОГО ПРОСТОРУ**

Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

Виконав: студент 2курсу, 231 М групи
Спеціальності: 053 Психологія
Освітньої програми: Психологія
Сергій ДИМИТРОВ
Керівник: член - кореспондент НАПН
України, професор, доктор психологічних
наук, професор кафедри психології
Ігор ПОПОВИЧ
Рецензентка: докторка психологічних
наук, професорка, завідувачка кафедри
психології та соціології
Східноукраїнського національного
університету імені Володимира Даля
Юлія БОХОНКОВА

Івано-Франківськ - 2025

ЗМІСТ

Вступ	3
Розділ1. Теоретичне аналізування феноменів толерантність та інокультурний простір	8
1.1. Внутрішньо переміщені особи як соціально вразлива група	8
1.2. Концептуалізації толерантності у вітчизняних і зарубіжних дослідженнях	13
1.3. Структура та психологічні змістові параметри толерантності у внутрішньо переміщених осіб в умовах інокультурного середовища	17
Висновки до розділу	23
РОЗДІЛ2. Емпіричне дослідження психологічних змістових параметрів толерантності внутрішньо переміщених осіб в інокультурному просторі	25
2.1. Організація, вибірка та методи дослідження толерантності внутрішньо переміщених осіб в інокультурному просторі	25
2.2. Результати дослідження психологічних змістових параметрів толерантності внутрішньо переміщених осіб в інокультурному просторі	27
2.3. Програма формування толерантності внутрішньо переміщених осіб в інокультурному просторі	31
Висновки до розділу	38
Висновки	39
Список використаних джерел	44
Додатки	52
Додаток А. «Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету»	52
Додаток Б. «Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12, адаптація Г. Громової)»	54
Додаток В. «Індекс толерантності» (В. Бойка, адаптований)	55
Додаток Г. «Авторський блок для ВПО» (Оцінка соціальної інтеграції внутрішньо переміщених осіб)	57
Додаток Д. Описова статистика	58
Додаток Ж. Мікролекція: інокультурне середовище; толерантність як ресурс адаптації; різниця між інтеграцією та асиміляцією	60
Додаток З. Вправа «Мапа контакту»	63
Додаток К. Модуль: Навички саморегуляції	66
Додаток Л. Сценарій і методичний опис коротких практик майндфулнес-сприйняття емоцій	69
Додаток М. Вправи з перспектив-тейкінгу та культурної рефлексії	72

ВСТУП

Актуальність дослідження толерантності внутрішньо переміщених осіб у умовах інокультурного простору зумовлена сучасними глобальними викликами та зростаючою кількістю переміщених осіб у світі. Конфлікти, війни, природні катастрофи та економічні кризи змушують мільйони людей покидати свої домівки і шукати притулок у інших регіонах та країнах. Це призводить до інтеграційних викликів та потреби адаптації в новому культурному середовищі. Важливим аспектом цього процесу є формування та підтримка толерантності як засобу мирного співіснування та взаєморозуміння між різними соціокультурними групами.

Соціально-психологічні особливості внутрішньої міграції, специфіка становища внутрішньо переміщених осіб є предметом розгляду світових організацій. Так, ще у 1954 році була прийнята Європейська конвенція про права внутрішньо переміщених осіб.

Цей міжнародний договір визначає права та обов'язки внутрішньо переміщених осіб, а також держав-учасниць. Конвенція встановлює основні принципи захисту прав внутрішньо переміщених осіб, зокрема їхнього права на працю, освіту, медичне обслуговування та соціальний захист.

Конвенція визначає внутрішньо переміщених осіб як тих, хто був змушений залишити своє місце проживання через війну, переворот або надзвичайну ситуацію і переселився в іншу частину своєї країни. Вона передбачає захист їхніх основних прав, таких як право на житло, працю, освіту та медичне обслуговування. Конвенція також встановлює обов'язки держав - учасниць забезпечити реінтеграцію внутрішньо переміщених осіб у суспільство.

Резолюція ООН про права внутрішньо переміщених осіб була прийнята Генеральною Асамблеєю ООН 23 грудня 1998 року. Ця резолюція закріплює основні права внутрішньо переміщених осіб, включаючи право на житло,

медичну допомогу, освіту та захист від дискримінації. Вона також підкреслює важливість дотримання міжнародного гуманітарного права та прав людини.

Сучасна ситуація в Україні, зумовлена війною та масовим переміщенням населення, актуалізує потребу у вивченні психологічних механізмів адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в інокультурному просторі. Вимушені переселення супроводжуються втратою звичного середовища, соціальних зв'язків та професійної ідентичності, що посилює ризики психологічних криз і міжкультурних конфліктів.

Толерантність у цьому контексті постає не лише як індивідуальна якість, але і як соціально-психологічний ресурс, що визначає здатність ВПО до конструктивної взаємодії з представниками інших культурних спільнот, сприяє інтеграції та гармонізації суспільних відносин. Дослідження психологічно змістових параметрів толерантності дозволить глибше зрозуміти внутрішні механізми адаптації, розробити практичні рекомендації для психологічної підтримки та соціальної інтеграції переселенців.

Таким чином, протиріччя між суспільним ідеалом толерантності та реальними викликами інтеграції переселенців і зумовило вибір теми нашого магістерського дослідження: «Психологічні змістові параметри толерантності внутрішньо переміщених осіб в інокультурному просторі».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана в межах науково-дослідних тем кафедри психології «Становлення та розвиток особистості в умовах соціальних трансформацій» (державний реєстраційний номер 0125U001891).

Мета дослідження: визначити та теоретично обґрунтувати психологічно змістові параметри толерантності внутрішньо переміщених осіб в умовах інокультурного простору та емпірично перевірити їх роль у процесах адаптації.

Об'єкт дослідження: толерантність як соціально-психологічне явище.

Предмет дослідження: психологічно змістові параметри толерантності внутрішньо переміщених осіб в інокультурному просторі.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що толерантність внутрішньо переміщених осіб має специфічні психологічно змістові параметри, які проявляються у когнітивній, емоційно-ціннісній та поведінковій сферах. Високий рівень розвитку цих параметрів сприяє ефективній міжкультурній адаптації, тоді як їх недостатність ускладнює процес інтеграції та підвищує ризик соціально-психологічної дезадаптації.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-теоретичні підходи до вивчення феномену толерантності та її психологічних параметрів.
2. Охарактеризувати соціально-психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб.
3. Визначити структуру та змістові параметри толерантності у ВПО в умовах інокультурного середовища.
4. Розробити методiku емпіричного вивчення рівня толерантності у переселенців.
5. Провести емпіричне дослідження та здійснити кількісний і якісний аналіз отриманих результатів.
6. Обґрунтувати практичні рекомендації щодо формування і розвитку толерантності як ресурсу психологічної адаптації ВПО.

Методи дослідження.

1. Теоретичні методи: аналізування, синтезування і узагальнення наукових джерел з психології, педагогіки, соціології, філософії - для з'ясування сутності поняття «толерантність» та особливостей її психологічних параметрів; порівняльно-історичний метод - для виявлення підходів до проблеми толерантності у світовій і вітчизняній науковій думці; класифікація й систематизація теоретичного матеріалу - для формування авторської моделі психологічно змістових параметрів толерантності внутрішньо переміщених осіб.

2. Емпіричні методи: спостереження для вивчення особливостей міжособистісної та міжкультурної взаємодії ВПО; анкетування та опитування для виявлення рівня толерантності, ставлення до культурних відмінностей, досвіду інтеграції; психодіагностичні методики (тести, опитувальники: «Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12, адаптація Г.Громової), методика «Діагностика комунікативної толерантності» (В.Бойко), опитувальники адаптації в новому соціокультурному середовищі; бесіда для поглибленого вивчення суб'єктивного досвіду переселенців; методи математичної статистики.

Таким чином, методологія поєднує теоретичний аналіз, емпіричне дослідження та статистичну перевірку гіпотези, що забезпечує комплексний підхід до вивчення проблеми.

Наукова новизна дослідження полягає у наступному: уточнено багатовимірну модель толерантності ВПО в інокультурному просторі (когнітивний, емоційно - ціннісний, мотиваційний, поведінковий, ціннісно - смисловий параметри); запропоновано інтегральний індекс загальної толерантності (зважене поєднання індикаторів: індекс Бойка, інвертована IUS-12, соціальна інтегрованість), валідований через міжшкальні кореляції; розроблено та апробовано модульну програму формування толерантності на перетині керованого міжгрупового контакту, травмоорієнтованого підходу, навичок саморегуляції та перспектив тейкінгу; емпірично зафіксовано 3-5% приріст ключових показників.

Практична значущість дослідження полягає у тому, що створено готовий інструментарний пакет (анкети, протоколи, бланки, алгоритми підрахунку), придатний для центрів підтримки ВПО; запропоновано конспекти заходів, шаблони діагностики/зворотного зв'язку для групової та індивідуальної роботи з ВПО щодо зниження міжгрупової тривоги, розвитку емпатії, підвищення готовності до конструктивного контакту з громадою.

Апробація. Основні результати дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри психології (протокол від 05.12.2025р. №8), під час виробничої практики, а також висвітлено у публікації: Димитров С.В. Аналіз толерантності внутрішньо переміщених осіб з Херсонщини в умовах війни: досвід діагностики у місті Києві. Глобальні тенденції в науці, техніці та економіці: Збірник наукових праць з матеріалами 3-ї Міжнародної науково-практичної конференції. Міжнародна наукова єдність. 17-19 вересня 2025 року. Грац, Австрія. 230-232 с.

Структура роботи. Магістерське дослідження складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ АНАЛІЗУВАННЯ ФЕНОМЕНІВ ТОЛЕРАНТНІСТЬ ТА ІНОКУЛЬТУРНИЙ ПРОСТІР

1.1. Внутрішньо переміщені особи як соціально вразлива група

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) - це люди, які були змушені покинути свої домівки через збройний конфлікт, насильство, порушення прав людини або стихійні лиха, але залишилися в межах власної країни. Резолюція ООН про права внутрішньо переміщених осіб закріплює основні права внутрішньо переміщених осіб, включаючи право на житло, медичну допомогу, освіту та захист від дискримінації. Вона також підкреслює важливість дотримання міжнародного гуманітарного права та прав людини.

Згідно з Керівними принципами ООН щодо внутрішнього переміщення, ВПО «перебувають поза межами свого звичного місця проживання, не перетинаючи міжнародно визнаного державного кордону» (Керівні принципи, 1998) [15].

У документах ЮНЕСКО та Ради Європи внутрішньо переміщені особи (ВПО) розглядаються як особи або групи осіб, які були змушені залишити свої домівки в межах країни з причин, пов'язаних із збройним конфліктом, порушенням прав людини, насильством, стихійними лихами або іншими загрозами, але не перетнули міжнародно визнаного державного кордону. Так у довіднику, який визначає стандарти Ради Європи «Захист внутрішньо переміщених осіб відповідно до Європейської конвенції про права людини та ін.» підкреслюється, що внутрішнє переміщення не позбавляє особу права на захист, а отже, держава зобов'язана гарантувати основоположні права: право на освіту, культурну ідентичність, доступ до інформації, медичну допомогу та житло (Council of Europe, 2010)[27].

У звіті UNESCO про моніторинг глобальної освіти значна увага приділяється проблемам доступу до освіти для внутрішньо переміщених осіб. Автори звіту наголошують, що ВПО часто стикаються з бар'єрами у сфері

освіти, зокрема через втрату документів, мовні труднощі, дискримінацію та обмежені ресурси освітніх установ у регіонах прийому. Звіт підкреслює, що освітня політика має бути інклюзивною, забезпечувати гнучкість програм, психосоціальну підтримку та інтеграцію до нових шкільних колективів. UNESCO акцентує на важливості співпраці урядів, донорів і громадських організацій для подолання нерівності в освіті серед ВПО. Доповідь містить рекомендації щодо розробки стратегій, спрямованих на довгострокову інтеграцію внутрішньо переміщених дітей у національні системи освіти. Таким чином, звіт формує міжнародні орієнтири для гарантування освітніх прав ВПО (Council of Europe, 2010) [38].

Законодавством визначається, що «внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру (Закон України, 2014) [9] .

У схваленому документі визначаються основні напрямки діяльності влади, громадських організацій і міжнародних партнерів, що сприяють подоланню наслідків внутрішнього переміщення, зокрема доступу до житла, освіти, працевлаштування та медичних послуг. Документ підкреслює необхідність створення механізмів довгострокової підтримки, які дозволять ВПО адаптуватися у нових громадах та забезпечать їх соціально-економічну стабільність. Стратегія також визнає важливість врахування гендерних аспектів і потреб вразливих категорій ВПО. Важливою складовою є формування позитивного суспільного ставлення до ВПО через просвітницькі та інформаційні кампанії. Проте, незважаючи на прогрес у впровадженні заходів, документ відзначає існування викликів, пов'язаних із обмеженими ресурсами та нерівномірністю доступу до послуг у різних

регіонах. Загалом стратегія спрямована на трансформацію кризового статусу ВПО у перспективу повноцінної соціальної інтеграції, що відповідає стандартам прав людини та міжнародним нормам. Це створює передумови для побудови інклюзивного суспільства, здатного забезпечити гідні умови життя для всіх громадян, незалежно від їхнього переміщення (Стратегія, 2023) [12].

Вивчення проблем ВПО, які стикалися з поганими умовами життя в поселеннях і бар'єрами в доступі до послуг засвідчує, що це не тільки підриває їхній власний прогрес у пошуку довгострокових рішень, але також може мати негативні наслідки для навколишніх громад. Це підсилює цінність цілісних підходів до вирішення проблеми внутрішнього переміщення, які спрямовані на розуміння та збалансування потреб ВПО та непереміщеного місцевого населення, щоб пом'якшити негативні наслідки, пов'язані з переміщенням, і скористатися можливостями, які воно може надати (О.Кікінежді, Я.Василькевич, Я.Розенко, 2025; Л.Лозова, 2023; Ю.Максименко, 2022; І.Попович, 2022; Храбан, 2022) [14, 18, 20, 25, 32].

Закордонні вчені у своїй статті розглядають динаміку вимушеного переміщення в Колумбії, країні з найбільшою кількістю внутрішньо переміщених осіб у всьому світі, а також розвиток правових і політичних рамок, які були впроваджені з кінця 1990-х років (А. Ibanez, А. Мoya, А. Velasquesz, 2022) [43].

Реагування на потреби вимушено переміщених осіб, на думку авторів, вимагає комплексної правової та політичної бази та програм, заснованих на фактичних даних, які сприяють довгостроковим рішенням, у тому числі стійкому виходу з бідності та їх успішній інтеграції в приймаючі громади. Автори аналізують показники досліджень економічних, соціальних і психологічних наслідків вимушеного переміщення за два десятиліття; показують, як вимушене переміщення може змінити динаміку бідності протягом часу та поколінь. Під час огляду дослідники вивчають контексти інших країн, які постраждали від вимушеного переміщення та потоків

біженців. У дослідженні описано, як рівень толерантності місцевих громад впливає на інтеграцію ВПО. Важливу роль відіграють соціальні програми, спрямовані на зменшення стигматизації та покращення взаємодії між переміщеними особами та місцевими жителями (А. Ibanez, А. Мoya, А. Velasquez, 2022) [43].

Група дослідників поставила за мету оцінити соціальну інтеграцію та перешкоди для внутрішньо переміщених осіб (ВПО) у місцевих громадах для подальшого вдосконалення управління місцевими громадами щодо інтеграції ВПО в новому середовищі. До експертної вибірки увійшли 38 представників відповідних органів влади, науковців, громадських та волонтерських організацій з 11 регіонів України. Результати такого опитування показали низьку участь ВПО у більшості політичних і громадських заходів у нових громадах. Рівень соціальної інтегрованості за цими критеріями становить відповідно 3,0 та 3,2 бали з 6 можливих. Водночас відносно високим є рівень економічної інтеграції (3,7 бала) та інтегрованості в культурні та спортивні ініціативи (3,6 бала), що є ознакою готовності долучитися до певних видів діяльності в новій громаді. Вагомим результатом є також те, що за більшістю ознак соціальної інтегрованості в оцінках експертів є оцінки активності ВПО на рівні, що перевищує активність мешканців (6 балів). Такі результати свідчать про наявність ресурсу для розвитку громад за рахунок використання потенціалу ВПО. Особливо це характерно для діяльності з протидії російській агресії, залучення до грантової та проектної діяльності, пошуку можливостей легального заробітку, підтримки принципів соціальної справедливості у трудових відносинах (І. Рощик, Ю. Білан, В. Кроль, Г. Міщук, 2023)[39].

Деякі дослідження показують, що переміщення та війна мають значний міжсекційний вплив. Опитування жінок-ВПО та не-ВПО в Україні продемонструвало високу вразливість жінок-переміщених осіб щодо можливостей працевлаштування та отримання доходу: наприклад, середня зарплата жінок-переміщених осіб була вдвічі меншою, ніж у жінок-

переселенців, а рівень безробіття був вдвічі вище (45,1% для жінок-ВПО). Крім того, здоров'я матері та дитини ВПО в Україні знаходиться під загрозою через довгострокові структурні проблеми системи охорони здоров'я країни, такі як необхідність здійснювати неофіційні платежі, щоб отримати лікування, та труднощі, з якими ВПО стикаються в реєстрація для отримання медичної допомоги (Яблонська, Верник, Гайворонський, 2025; G. Gerasymenko, 2016) [33, 41].

У ході досліджень психологічних особливостей мігрантів встановлено наявність психологічних змін у особистості переселенців з України. Серед них можна виокремити занижений і дуже низький рівень емпатії, невпевненість, інтолерантність до двозначності, низький рівень прояву оптимізму та адаптивності, високий рівень самоприйняття та прагнення до домінування, емоційний дискомфорт, слабо виражене прийняття інших, неоднозначне ставлення до новизни, складності й невизначеності (Фалько, Сербін, Гуртовенко, Тильний, 2024) [30]. Описані зміни свідчать про специфічний психотравматичний досвід мігрантів, який формується внаслідок труднощів виживання в нових умовах та неприйняття місцевим населенням. Ці особливості можуть впливати на психосоціальну адаптацію мігрантів та призводити до хронічної психічної напруженості, що ускладнює процес адаптації до нового соціально-стресового середовища. Розуміння цих змін та їх взаємозв'язку зі специфічним досвідом мігрантів може допомогти у розробці ефективних програм психологічної підтримки та адаптації мігрантів в новому соціальному середовищі (Ю.Максименко, 2022) [20].

Таким чином, питання адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) до нових умов життєдіяльності перебуває у полі зору як державних інституцій, так і наукової спільноти. На рівні державної політики Україна ухвалила низку нормативних актів, що гарантують права і свободи ВПО, розробила стратегії інтеграції та соціальної підтримки, а також співпрацює з міжнародними організаціями (ООН, УВКБ ООН, Рада Європи, ПРООН)

у сфері моніторингу й координації заходів. Водночас, у фокусі уваги дослідників опиняються соціально-психологічні чинники адаптації, зокрема толерантність, ціннісні орієнтації, вплив інституційної підтримки й якості міжгрупових контактів.

Учені аналізують багатовимірність цього процесу, від психологічних параметрів толерантності до соціальної згуртованості громад (О.Вельдбрехт, Н.Тавровецька, 2022; І.Попович, 2022) [5, 25].

Така подвійна увага державних інституцій і науковців засвідчує, що адаптація ВПО розглядається не лише як гуманітарний виклик, але і як стратегічний чинник суспільної стабільності, згуртованості та сталого розвитку.

1.2. Концептуалізації толерантності у вітчизняних і зарубіжних дослідженнях

Слово «толерантність» походить від латинського *tolerantia*, та означає «терпимість», «витривалість», «здатність зносити». Це підтверджується в академічних джерелах, де зазначено, що *tolerantia* включає три основні значення: стійкість, витривалість; терпимість; допуск або допустиме відхилення (І.Книш, 2020) [16].

У філософії толерантність розглядається як моральна чеснота, як принцип, що забезпечує співіснування у плюралістичному суспільстві. З філософської точки зору, толерантність - це поняття, яким позначають доброзичливе або щонайменше нейтральне ставлення до відмінностей між людьми або групами, зокрема релігійних, етнічних, культурних чи цивілізаційних [31]. Її світоглядна основа полягає у визнанні та повазі до різноманіття, як природного й індивідуального, так і соціального й культурного. Рівень допустимої толерантності визначається соціальними нормами, прийнятими в певному суспільстві, що, відповідно,

мають культурне підґрунтя. Водночас у межах цих норм можливі різні ступені толерантності у поведінці як окремих осіб, так і соціальних груп. Більше того, певні індивіди або групи можуть ініціювати зміну традицій чи норм, які вони вважають надто жорсткими або нетолерантними (В.Ірхин, 2012)[10].

Толерантність - це складне соціокультурне утворення, що охоплює: особистісний вимір, а саме систему цінностей, смислів і соціальних установок, які визначають готовність особи до прийняття іншого, до мирного співіснування та конструктивної взаємодії з представниками різних соціальних, етнічних, культурних чи релігійних груп. Вона проявляється у визнанні права на відмінність, у прагненні до взаєморозуміння, у здатності утримуватися від упереджених суджень і дискримінаційної поведінки (Г. Громова, 2022) [8].

Це визначення підкреслює як внутрішній (особистісний), так і зовнішній (міжособистісний) аспекти толерантності, що важливо для соціологічного аналізу. Толерантність визначається, як позитивне ставлення до «інакшості» та розглядає її як установче утворення, що включає когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінковий компоненти (О.Васильюха, 2016)[4]. Когнітивний компонент охоплює знання, уявлення та переконання, які формують сприйняття особистістю представників інших етнічних груп. Емоційно - ціннісний компонент відображає емоційне ставлення до представників інших етносів, включаючи повагу, емпатію та визнання цінності культурного різноманіття. Поведінковий компонент виявляється у готовності до конструктивної взаємодії, співпраці та підтримки міжетнічного діалогу.

Таким чином, толерантність у соціологічному контексті є багатовимірним явищем, що поєднує знання, емоції та поведінкові прояви, спрямовані на прийняття та повагу до культурного різноманіття.

У психології толерантність визначається як риса особистості, що відображає здатність сприймати інакшість без агресії, страху

чи відторгнення. Вона також тісно пов'язана з емпатією, відкритістю досвіду та емоційною стабільністю. Вона розглядається як складна особистісна характеристика, що відображає здатність індивіда приймати, розуміти та поважати відмінності інших людей (їхні погляди, переконання, поведінку та спосіб життя) без упередженості чи агресії. Згідно з дослідженнями Василенко А. толерантність у психологічному контексті включає такі компоненти, як когнітивний, а саме усвідомлення та прийняття різноманітності думок і переконань, емоційно-ціннісний, а саме емпатія, повага та позитивне ставлення до інших, та поведінковий: готовність до конструктивної взаємодії та співпраці з представниками різних соціальних груп (А.Василенко, 2010) [3].

Українські науковці роблять суттєвий внесок у розвиток цього підходу. Так, толерантність окреслюється як системна властивість особистості з багаторівневою структурою: «Толерантність особистості - це системна властивість, що інтегрує когнітивні, емоційні та мотиваційні компоненти й визначає готовність до взаємодії з іншими без упередженості» (М.Мельничук, 2014)[21, с. 27].

У дослідженнях розвивається ідея багатовимірності толерантності, підкреслюючи її межі та регулятивну функцію у взаємодії: «Багатовимірна толерантність - це здатність особистості до прийняття різних поглядів і позицій, що водночас вимагає усвідомлення її меж, пов'язаних із захистом базових цінностей» (В.Моргун, 2015)[22, с. 112].

Толерантність визначається як ресурс психологічної стійкості ВПО у стресових умовах (І.Кікінежді, Я.Василькевич, Я.Розенко, 2025) [14, с. 91].

Литвін С. досліджує толерантність до невизначеності як ключовий фактор адаптації, пов'язаний з когнітивною гнучкістю та емоційною регуляцією (С.Литвин, 2019) [17].

У своїй науковій роботі Тарасенко О. визначає толерантність не просто як пасивну терпимість, а як активну позицію, що передбачає готовність до міжкультурного діалогу та взаємодії. Зокрема, автор зазначає:

«Справжня толерантність - це не лише повага до “іншого”, але й готовність до конструктивної взаємодії в умовах відмінностей (О.Тарасенко, 2017)[28,с.25-30]. Згідно висловлювання, толерантність це активна соціальна установка, яка включає визнання рівності прав і гідності кожної особистості, повагу до культурного, релігійного, етнічного, гендерного розмаїття, готовність до конструктивного співіснування та співпраці у поліетнічному або інокультурному середовищі.

Інші автори конкретизують змістові акценти: толерантність визначається як повага до різноманітних проявів особистості, здатність до співчуття та конструктивної взаємодії (О.Вдовиченко, 2022) [6]; як релігійна толерантність, як терпиме ставлення до конфесійних відмінностей (Л.Буря, 2020)[2]. Серед складових толерантності Пушня К. виділяє терпимість, милосердя, співчуття і пов'язує їх із моральною активністю та емпатійністю особистості (К. Пушня, 2024)[26]. Терещенко К. пропонує розглядати толерантність як інтегральну характеристику, що відображає взаємодію різних психічних рівнів (К.Терещенко, 2021) [29].

Актуальними стали дослідження щодо ролі толерантності до невизначеності у подоланні травматичних подій, зокрема в умовах воєнного досвіду. Так, Громова Г. доводить, що високий рівень толерантності сприяє більшій психологічній стійкості, здатності переосмислювати негативні переживання та трансформувати їх у досвід особистісного зростання. Авторка у дисертації обґрунтовала взаємозв'язок між невизначеністю, емоційною регуляцією та процесами адаптації та розробила рекомендацій для психоконсультаційної та психокорекційної допомоги внутрішньо переміщеним особам та іншим групам, які переживають травму (Г.Громова, 2022) [8].

Узагальнюючи, в українських психологічних дослідженнях толерантність постає як:

- особистісна риса (стійкість, гнучкість, емпатійність);

- ціннісна орієнтація (повага до прав людини, гуманізм);
- адаптаційний ресурс (особливо у ВПО, які переживають кризові умови);
- багатовимірний конструкт із чітко виокремленими компонентами (когнітивний, емоційний, мотиваційний, поведінковий, рефлексивний).

Отже, вітчизняна наука підкреслює, що толерантність - це не лише терпимість, а й активна соціально-психологічна установка, що включає повагу до прав і гідності іншої людини, готовність до міжкультурного діалогу та конструктивної взаємодії.

Зважаючи на сучасні реалії, особливо у контексті війни та масштабного переміщення населення, толерантність внутрішньо переміщених осіб можна розглядати як адаптаційний ресурс. Вона проявляється не лише у здатності приймати нові соціальні норми чи культурні відмінності, але й у готовності відновлювати довіру, будувати нові соціальні зв'язки та трансформувати власний досвід у позитивний потенціал.

На нашу думку, толерантність ВПО має дві взаємопов'язані площини:

- внутрішньоособистісну, що відображає рівень стійкості до невизначеності, емоційну стабільність і готовність прийняти власний травматичний досвід;
- соціальну, яка проявляється у здатності до взаємодії з новою громадою, побудови довіри та співпраці навіть у складних умовах.

Таким чином, толерантність можна визначити як інтегральну особистісно-соціальну властивість, яка дозволяє людині залишатися відкритою й адаптивною у ситуаціях невизначеності та культурного різноманіття, зберігаючи власну ідентичність і сприяючи гармонізації суспільних відносин.

1.3. Структура та психологічні змістові параметри толерантності у внутрішньо переміщених осіб в умовах інокультурного середовища

Оскільки предметом нашого дослідження є вивчення толерантності ВПО в інокультурному середовищі, доцільним є аналіз феномену «інокультурне середовище». Це соціальний простір, у якому людина взаємодіє з нормами, цінностями, мовою, практиками та символами, що відрізняються від звичних для її «рідної» культури. Воно охоплює формальні правила (політики, інституції) й неформальні норми громади, а також повсякденні комунікативні коди та практики. Аналіз чисельних публікацій, узагальнення досвіду дозволяє нам виокремити чинники важливості вивчення поведінки ВПО саме в такому середовищі.

1. Баланс між збереженням ідентичності та прийняттям норм приймаючої громади. Тобто адаптація, як процес і результат ефективного функціонування людини у новому середовищі: психологічне самопочуття, здатність «читати» місцеві норми, комунікувати, працювати/навчатися, не вимагає відмови від власної культури.

2. Специфічні стресори, такі як мовні бар'єри, нові правила, ризик дискримінації, тощо підсилюють емоційне навантаження.

3. Якість міжкультурних контактів, які прямо впливають на толерантність і готовність до кооперації.

4. Роль інституцій, які задають поведінкові «правила гри» та модулюють адаптацію (школи, ЗВО, служби зайнятості, ЦНАПи і т.ін.).

5. Норми та політики громад, які формують рамки прийняття/взаємодії через локальні правила й антидискримінаційні практики.

Це актуалізує дослідження саме структури та змістових параметрів толерантності у ВПО в умовах інокультурного середовища.

По-перше, це забезпечує теоретичну ясність: толерантність ВПО це багатовимірний конструкт, який поєднує когнітивні, емоційно-ціннісні, поведінкові та рефлексивно-нормативні виміри. Виокремлення компонентів дозволяє уникнути редукціонізму й узгодити різні традиції. Так, класична теза Г.Олпорта про те, що позитивний контакт між членами різних груп знижує упередження, особливо за умов рівного статусу,

спільних цілей, кооперації та підтримки норм/інституцій отримала подальший розвиток у метааналізі Т.Петтігрю й Л.Тропп, який показав, що контакт стабільно зменшує упередження у різних контекстах і групах; ефект виникає навіть без одночасного виконання всіх умов, а міжгрупова дружба дає найсильніший вплив і узагальнюється на ширшу аутгрупу (G.Allport, 1954; T.Pettigrew, L. Tropp, 2008) [34; 46; 47].

Згідно з теорією загроз Стефан В. і Стефан К., упередження й нетолерантність виникають через сприйняті реалістичні й символічні загрози, тривогу та стереотипи (W.Stefan, C.Stefan, 2000) [54]. Це відповідає на запитання «чому з'являється опір до “інших”». У відповідь на ці загрози люди обирають стратегії інтеграції, асиміляції, відокремлення або маргіналізації. Підтримка інституцій і якісний контакт зменшують загрози, стає ймовірніша інтеграція (J.Berry, 2005) [35; 36].

Ціннісні ж моделі Шварца С., Рокіч М. ілюструють, що базові цінності задають «налаштування» толерантності: універсалізм/відкритість зменшують символічні загрози, збільшують прийняття; натомість, консервація (традиція/конформність/безпека), підвищують загрози та соціальну дистанцію (S.Schwartz, 2012; M.Rokeach, 1973) [50; 52].

По-друге, це створює методологічні підвалини: операціоналізація кожного параметра у валідні індикатори забезпечує надійне вимірювання, тестування медіацій/модерацій і побудову профілів толерантності, адаптованих до українського контексту (В. Павленко, 2014; В. Моргун, 2015) [23; 22].

Нарешті, інокультурний контекст структурно «вимикає» одновимірні трактування: саме тут різні параметри взаємодіють з частотою й якістю контактів і нормами приймаючих спільнот, визначаючи як індивідуальну адаптацію ВПО, так і згуртованість спільнот.

Проблематика толерантності в умовах міжкультурної взаємодії набуває особливого значення у випадку внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які змушені адаптуватися до нових соціальних та культурних реалій.

Толерантність у цьому контексті виступає не лише як особистісна риса, а як інтегральна психологічна характеристика, що визначає успішність інтеграції та збереження психоемоційного благополуччя.

Згідно з підходом Моргуна В., толерантність має багаторівневу структуру і охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, які дозволяють індивіду не лише приймати відмінності, а й знаходити ресурси для конструктивної взаємодії (В.Моргун, 2015)[22]. Толерантність трактується як особистісна готовність до діалогу та співробітництва, що ґрунтується на визнанні цінності культурного розмаїття (О.Кікінежді, Я.Василькевич, Я.Розенко, 2025) [14]. У цьому ж дослідженні підкреслюється, що у контексті інокультурного середовища ця готовність стає важливим чинником соціальної інтеграції.

Когнітивний параметр толерантності виражається у здатності усвідомлювати власні упередження та критично оцінювати стереотипи щодо «іншого» (В.Павленко, М.Мельничук, 2014) [23].

Емоційний параметр пов'язаний зі здатністю до емпатії та збереження емоційної рівноваги у міжкультурних ситуаціях (С. Литвин, 2019)[17]. Це особливо актуально для ВПО, які переживають втрату дому та вимушені вибудовувати нові соціальні зв'язки.

Мотиваційний аспект толерантності проявляється у прагненні особистості до співпраці та діалогу, що уможливлює інтеграцію в нове середовище без втрати власної культурної ідентичності (О.Вдовіченко, 2022) [6].

Поведінковий компонент включає готовність дотримуватись норм і правил іншої культури, вміння конструктивно долати конфлікти та приймати компромісні рішення (О.Блинова, І.Попович, 2019; Л.Буря, 2019; К.Пушня, 2020) [1,22,2].

Окремо слід підкреслити ціннісно-смысловий параметр, який у дослідженнях визначається як прийняття ідеї рівності, визнання людської гідності та багатоманітності як норми суспільного розвитку. Саме цей

параметр забезпечує інтеграцію без асиміляції, створюючи умови для збереження власної ідентичності ВПО в інокультурному середовищі (К.Терещенко, 2021)[29].

Спираючись на наведені теорії, виділяємо п'ять взаємопов'язаних параметрів толерантності як конструкту, релевантного для ВПО в інокультурному просторі (Табл.1.1).

Таблиця 1.1. - Змістові параметри толерантності у ВПО в умовах інокультурного середовища

Компонент	Опис	Індикатори
Когнітивний	Когнітивна складність і гнучкість категоризації; критичність до стереотипів; перспективозміна. Інтегрує знанняву лінію ефектів контакту й українські напрацювання про багатовимірну толерантність	низька догматичність, високий рівень диференційованості соціальних уявлень, прийняття альтернативних поглядів
Емоційний	регуляція міжгрупової тривоги, емпатійність, емоційна стійкість у контактах з «іншими».	низький рівень міжгрупової тривоги, високі емпатія/компасія
Мотиваційний	пріоритет універсалізму, рівності, поваги до прав людини; внутрішня мотивація до кооперації	універсализм переважає конформізм/традиціоналізм; просоціальна орієнтація
Поведінковий	готовність/наміри до позитивного контакту, участі в житті громади, конструктивного конфлікт-менеджменту, повага до	частота/якість міжкультурних контактів, участь у спільних ініціативах, досвід кооперації

	процедур розв'язання конфліктів; дотримання антидискримінаційних норм.	
Ціннісно-смисловий	прийняття ідеї рівності, визнання людської гідності та багатоманітності як норми суспільного розвитку. Забезпечує інтеграцію без асиміляції, створ	визнання прав «іншого», етичні межі, рефлексивні щоденники/наміри.

Таким чином, психологічні змістові параметри толерантності ВПО в інокультурному просторі охоплюють когнітивний, емоційний, мотиваційний, поведінковий та ціннісно-смисловий рівні, які у своїй сукупності формують основу успішної соціокультурної адаптації, сприяють зниженню міжгрупової напруги та підтримують психологічне благополуччя переселенців. Кожен із них задає власну «лінію» адаптації та інтеграції переселенців: від когнітивної гнучкості й здатності змінювати перспективу - до вміння регулювати міжгрупову тривогу, діяти відповідно до прав людини й практикувати конструктивні форми співпраці.

Теоретичні моделі (ефект контакту Олпорта; метааналіз Петтігрю і Тропп; теорія загроз Стефан; ціннісні орієнтації Шварца й Рокіча) демонструють, що толерантність формується не лише як риса особистості, а й як результат взаємодії інституційних умов, міжгрупових контактів і внутрішніх ціннісних установок. Це підтверджує необхідність розглядати толерантність ВПО не в ізоляції, а у взаємозв'язку з політиками громад, соціальними нормами та якістю міжособистісних зв'язків.

На мою думку, важливо акцентувати, що інокультурне середовище не є лише викликом для переселенця, але й ресурсом. Воно «вмикає» у людині здатність переосмислювати власну ідентичність, розширювати

когнітивні й емоційні горизонти. Саме толерантність стає тією інтегральною якістю, яка дозволяє поєднати два вектори:

- збереження власної культури й ідентичності (коріння, що забезпечує внутрішню стійкість),
- прийняття норм і правил нової громади (крила, що забезпечують адаптацію й розвиток).

Толерантність ВПО доцільно розглядати не лише як характеристику індивіда, а як динамічний процес взаємної взаємодії переселенця та приймаючої спільноти. Вона формується на перетині особистісних ресурсів (емпатія, рефлексія, гнучкість) і соціальних умов (політики, інституції, антидискримінаційні практики).

Таким чином, толерантність стає не лише психологічною рисою, а й механізмом соціальної згуртованості та відновлення довіри в суспільстві, особливо в умовах війни та вимушених переміщень.

Висновки до розділу

У проведеному аналізі науково-теоретичних та емпіричних підходів встановлено, що толерантність внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в інокультурному середовищі постає як багатовимірне соціально-психологічне явище. Її сутність виходить далеко за межі простої терпимості та охоплює когнітивні, емоційно-ціннісні, мотиваційні, поведінкові й рефлексивно-нормативні параметри. Таке розширене розуміння дає можливість розглядати толерантність не лише як індивідуальну рису, а як адаптаційний ресурс, що визначає успішність інтеграції переселенців у нові соціокультурні спільноти.

Узагальнення міжнародних і українських досліджень показало, що в умовах інокультурного середовища саме якість міжкультурних

контактів, інституційна підтримка та система ціннісних орієнтацій суттєво впливають на рівень толерантності. Аналіз і узагальнення різних теорій довели, що регулярний і рівноправний контакт сприяє зменшенню упереджень і формуванню готовності до кооперації. Натомість, нетолерантність часто виникає через сприйняті реалістичні та символічні загрози. У цьому контексті особливого значення набувають ціннісні моделі, які визначають налаштованість особистості до прийняття чи відторгнення «іншого».

Аналіз праць українських учених підтвердив, що толерантність у психологічному вимірі пов'язана з емпатією, гнучкістю мислення, готовністю до діалогу, а також із внутрішньою мотивацією до конструктивної взаємодії. Це особливо важливо для ВПО, які переживають кризові умови та потребують додаткових ресурсів для адаптації.

Таким чином, у розділі обґрунтовано, що толерантність ВПО в інокультурному просторі є комплексним конструктом і водночас ключовим чинником їхньої психологічної стійкості, соціальної інтеграції та формування згуртованого суспільства. Це створює підвалини для подальшого емпіричного дослідження й практичної реалізації програм підтримки переселенців.

РОЗДІЛ 2

Емпіричне дослідження психологічних змістових параметрів толерантності внутрішньо переміщених осіб в інокультурному просторі

2.1. Організація, вибірка та методи дослідження толерантності внутрішньо переміщених осіб в інокультурному просторі

Емпіричне дослідження проводилося у 2024-2025 роках на базі Координаційного центру гуманітарної допомоги херсонцям у місті Києві, створеного за сприяння Херсонської військової адміністрації. Саме цей центр став важливою платформою для надання соціально-психологічної підтримки переселенцям з Херсонщини та забезпечив належні умови для здійснення наукової роботи.

У дослідженні взяли участь дві групи респондентів віком від 39 до 82 років:

- експериментальна група: 58 внутрішньо переміщених осіб з Херсонської області, які нині проживають у Києві та отримують допомогу у Координаційному центрі. До вибірки входили чоловіки та жінки, які зазнали впливу окупації, вимушеної евакуації та адаптації в новому середовищі.
- Контрольна група: 55 місцевих жителів Києва того ж вікового діапазону. Вони виступають репрезентативною групою для порівняння рівня толерантності у стабільнішому соціокультурному середовищі.

Ми прагнули емпірично виявити, чи відрізняються показники толерантності (та пов'язаних характеристик) у цих двох вибірках. Такий дизайн є доцільним, адже дозволяє співвіднести індивідуально-психологічні ресурси ВПО з умовами приймаючої громади, не змішуючи їх із віковими ефектами: групи зіставні за віком і вимірювались тим самим інструментарієм.

Методи дослідження. Для вивчення толерантності було застосовано комплексну діагностичну програму, що поєднує стандартизовані психодіагностичні методики та авторські інструменти:

1. Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12, адаптація Г. Громової, 2021) - для вимірювання здатності респондентів приймати непередбачуваність і неоднозначність ситуацій. Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12) була розроблена R. Carleton та співавт. (2007) і адаптована українською мовою Г.Громовою. Вона містить 12 тверджень, що оцінюються за п'ятибальною шкалою (Дод.Б). Вищий підсумковий бал відповідає вищому рівню *інтолерантності* до невизначеності (низькій толерантності до невизначеності). У наведеній анкеті всі твердження прямі (відсутні зворотно сформульовані твердження, тому інверсія балів не застосовується).
2. Індекс толерантності (В. Бойко, адаптований під український контекст) для визначення рівня соціальної та міжособистісної толерантності (Дод.В).
3. Авторський блок тверджень, розроблений для контексту ВПО, що оцінює ставлення переселенців до місцевої громади, готовність до взаємодії та збереження власної культурної ідентичності (Дод.Г).
4. Методика опитування та напівструктуроване інтерв'ю, що дозволили уточнити якісні аспекти досвіду переселення, бар'єри адаптації та особливості міжкультурних контактів.

Доцільність саме такої комбінації зумовлена потребою, з одного боку, оцінити внутрішню регуляцію у ситуації невизначеності (IUS-12), а з іншого - зафіксувати соціально-поведінкові та інтеграційні прояви толерантності (Бойко, авторський блок).

Опитування проводилися у груповій та індивідуальній формах у приміщенні центру. Для забезпечення етичності дослідження респонденти були ознайомлені з метою роботи та дали згоду на участь. Дані оброблялися анонімно, з дотриманням конфіденційності.

Організація вибірки та методів дала змогу створити репрезентативну базу для порівняння толерантності між внутрішньо переміщеними особами та місцевими мешканцями столиці. Це дозволило дослідити не лише індивідуальні особливості переселенців, але й виявити специфіку впливу інокультурного середовища на соціально-психологічну адаптацію.

2.2. Результати дослідження психологічних змістових параметрів толерантності внутрішньо переміщених осіб в інокультурному просторі

Проведення діагностичних досліджень дозволило нам отримати дані, які були згруповані за шкалами і групами, що брали участь в експерименті (Табл.2.1), і піддалися статистичній обробці (Дод. Д).

Таблиця 2.1. - Міжгрупові порівняння

Шкала	ЕГ, n	ЕГ, М (SD)	КГ, n	КГ, М (SD)	ΔМ (ЕГ- КГ)	t(df)	p	95% CI ΔМ	Hedges g
Інтолерантність до невизначеності (IUS-12)	58	40,07 (8,74)	55	35,87 (8,24)	+4,2	2,629(df ≈ 111)	0,0098	[1,03; 7,37]	0,491
Індекс толерантності (Бойко)	58	61,28 (5,28)	55	61,64 (4,90)	- 0,36	-0,376, (df ≈ 111)	0,708	[-2,26; 1,54]	-0,070
Авторський блок (соціальна інтегрованість)	58	32,05 (3,58)	55	33,65 (3,25)	-1,06	-2,490, df ≈ 111	0,0143	[-2,87; -0,33]	-0,464

Проаналізуємо підсумки по кожній шкалі.

1. Інтолерантність до невизначеності (IUS-12): різниця статистично значуща ($p < 0,01$) із середнім розміром ефекту. ВПО (ЕГ) демонструють вищу інтолерантність до невизначеності порівняно з контрольною групою. Практично це означає більш виражену напруженість/стрес на тлі непередбачуваності й змін у новому середовищі.

Значущо вищий показник IUS-12 у ЕГ вказує, що вимушене переміщення, зміна середовища та життєвих сценаріїв підсилюють стрес і напруження у ситуаціях непередбачуваності. Це ціль для інтервенцій

(навички толерування невизначеності, когнітивна реструктуризація, техніки саморегуляції).

Для ілюстрації отриманих результатів за рівнями «низький/середній/високий» визначено за квантилями сумарних балів у сукупному масиві. Так, для шкали IUS-12 високий рівень відповідає високому рівню інтолерантності (Рис.2.1).

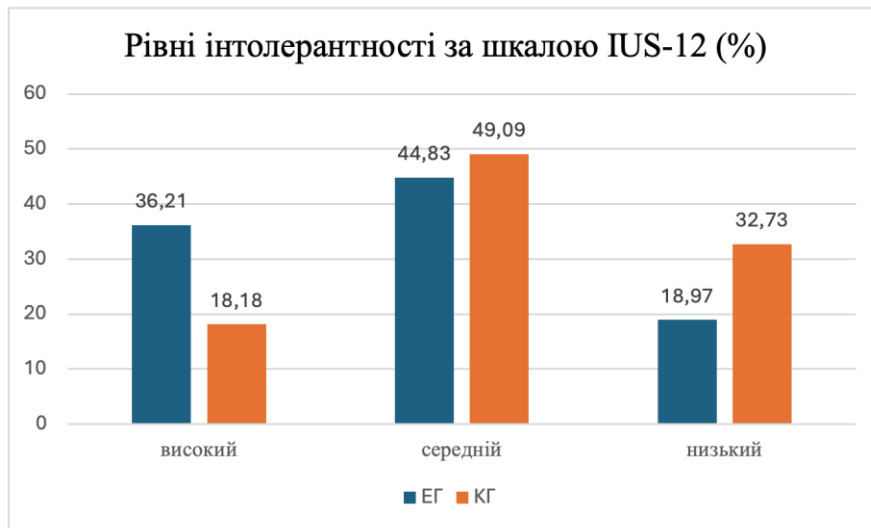


Рис.2.1.- Порівняльний аналіз рівнів інтолерантності респондентів обох груп

2. Індекс толерантності (Бойко): різниця не значуща ($p > 0,05$), розмір ефекту дуже малий. Базовий (загальний) рівень толерантності у ВПО та контрольної групи практично однаковий. Це корелює з попередніми результатами констатувального етапу: статус ВПО сам по собі не «знижує» загальну толерантність.

Тобто ціннісно - нормативна готовність до прийняття «іншого» у ВПО не нижча, ніж у контрольної групи. Це позитивний ресурс, який можна використати в програмах інтеграції (контактні практики, фасилітовані діалоги, волонтерська участь).

Для ілюстрації отриманих результатів за рівнями «низький/середній/високий» визначено за квантилями сумарних балів у сукупному масиві. Так, для шкали Бойка високий рівень відповідає високому рівню толерантності (Рис.2.2).

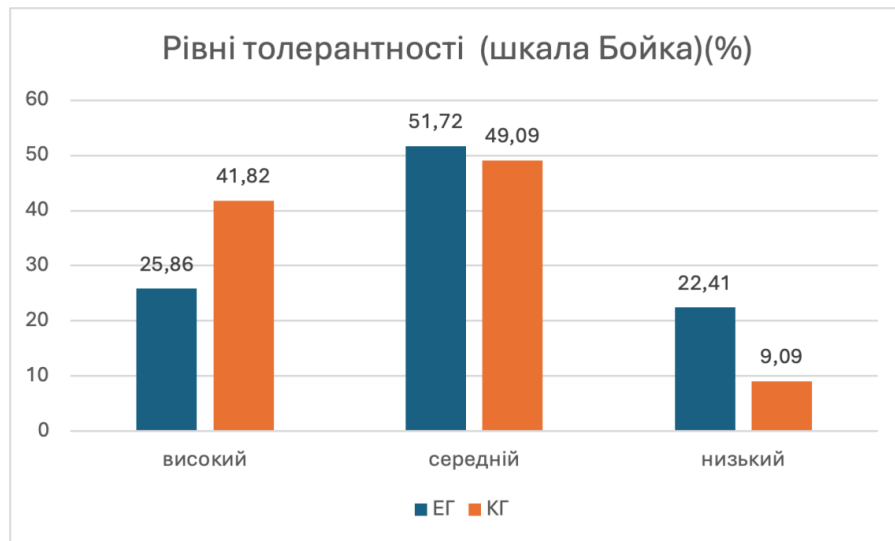


Рис.2.2. - Порівняльний аналіз рівнів толерантності респондентів обох груп (за шкалою Бойка)

3. Авторський блок (соціальна інтегрованість): різниця статистично значуща ($p < 0,05$) із середнім розміром ефекту. ВПО мають нижчу соціальну інтегрованість порівняно з контрольною групою.

Наочно отримані результати за рівнями «низький/середній/високий» визначено за квантилями сумарних балів у сукупному масиві, високий рівень відповідає високому рівню толерантності (Рис.2.3).

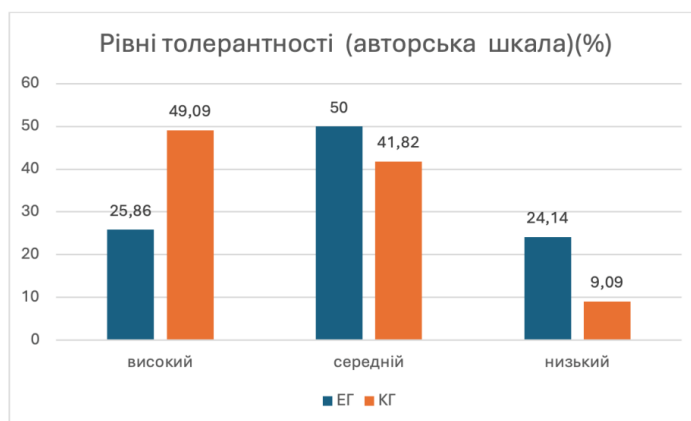


Рис. 2.3. - Порівняльний аналіз рівнів толерантності респондентів обох груп (за авторською шкалою)

На констатувальному етапі експерименту було здійснено порівняльний аналіз середніх показників за основними шкалами, що характеризують психологічні параметри толерантності внутрішньо переміщених осіб

у новому соціокультурному середовищі. Діаграма (рис.2.4) демонструє узагальнені середні значення респондентів експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп за кожною з досліджуваних шкал.

Помірні середні значення за шкалами толерантності свідчать, що більшість ВПО на початку дослідження демонстрували адаптаційно - нестійкий стан: вони визнавали потребу у взаємодії з новим соціальним оточенням, проте не завжди відчували внутрішню готовність приймати інші норми, традиції чи стилі поведінки. Дещо підвищені показники за шкалами інтолерантності або невизначеності можуть вказувати на високий рівень тривожності, напруження, недовіри, що цілком закономірно в умовах зміни середовища проживання та втрати соціальних зв'язків.

Таким чином, діаграма показує вихідний психологічний фон вибірки: толерантність ВПО на констатувальному етапі перебуває на середньому рівні, із певними ознаками емоційної напруги та соціально-психологічної невпевненості.

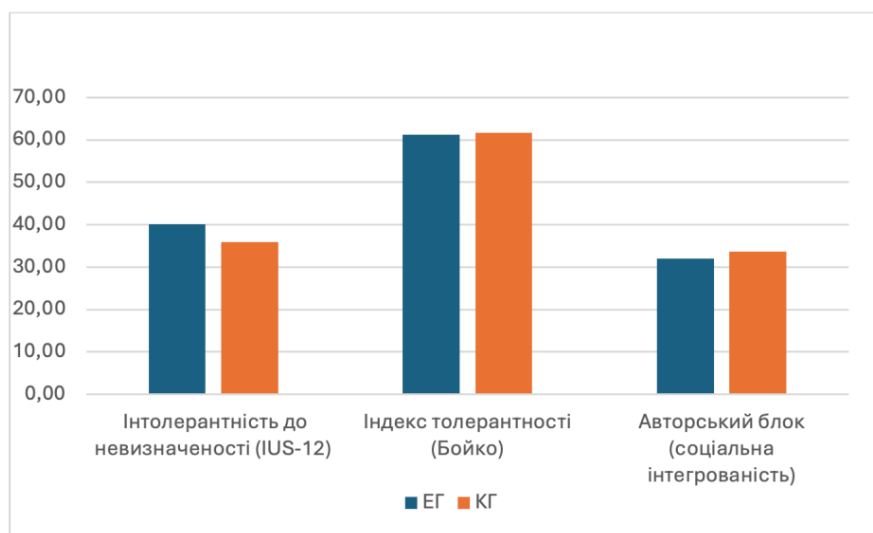


Рис. 2.4. - Показники середніх значень за кожною шкалою

Попри збережений загальний рівень толерантності, практичні прояви інтегрованості (включеність у мережі підтримки, почуття належності, участь у спільнотах) істотно поступаються контрольній групі.

Причинний ланцюг логічний: вища інтолерантність до невизначеності → обережність/уникання → гірша інтегрованість.

Отриманий патерн відповідає теоретичним очікуванням: високий тиск невизначеності (житлова, професійна, медична, правова, освітня та інша) у ВПО закономірно знижує готовність до ризику взаємодії, посилює обережність і «соціальну самоконсервацію». Водночас нижча толерантність не є «сталим ярликом», а радше адаптивною реакцією на загрозливий контекст. Саме тому констатувальні результати не лише фіксують різницю, а й обґрунтовують доцільність формувальних втручань, спрямованих на:

- зниження чутливості до невизначеності (емоційна регуляція, когнітивна реструктуризація, психоедукація);
- розширення рівноправних міжгрупових контактів (спільні ініціативи ВПО й місцевих), що, як відомо, підсилює прийняття та довіру;
- підсилення соціальної підтримки (інформаційні сервіси, навігація послугами, наставництво), що демпфує стрес невизначеності.

Це підсилює аргументацію на користь розроблення формувальної програми, спрямованої на розвиток емпатійності, когнітивної гнучкості, емоційної стабільності та готовності до міжкультурної взаємодії.

2.3. Програма формування толерантності внутрішньо переміщених осіб в інокультурному просторі

Підсумки констатувального етапу окреслили вихідний психологічний профіль вибірки: загальна толерантність ВПО перебуває переважно на середньому рівні й не відрізняється від показників контрольної групи, однак зафіксовано підвищену інтолерантність до невизначеності та нижчу соціальну інтегрованість у порівнянні з нею. Така конфігурація свідчить, що ціннісно - нормативна готовність до прийняття «іншого» в переселенців

збережена, проте саме поведінково-практичні аспекти інтеграції та здатність витримувати невизначеність потребують цілеспрямованої підтримки. Виявлені диспропорції між когнітивно-ціннісним прийняттям різноманіття і щоденними практиками міжкультурної взаємодії створюють ризики емоційної напруги, уникання соціальних контактів і закріплення бар'єрів у новому середовищі.

Отже, логіка дослідження вимагає переходу від фіксації вихідного стану до розроблення інтервенцій, здатних адресно посилити когнітивну гнучкість, емоційну саморегуляцію, комунікативні та соціально-інтеграційні навички ВПО. Враховуючи принцип «інтеграція $\neq$ асиміляція» та необхідність травмоорієнтованого підходу, ми розробили програму формування толерантності внутрішньо переміщених осіб в інокультурному просторі.

Метою програми є підвищення рівня толерантності внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та сприяти їхній соціокультурній інтеграції без асиміляційного тиску, зберігаючи власну ідентичність.

Завдання:

- (1) розвинути когнітивне розуміння культурної різноманітності;
- (2) зміцнити емоційний компонент (емпатія, емоційна стабільність);
- (3) посилити мотивацію до міжкультурної взаємодії;
- (4) відпрацювати толерантні моделі поведінки в реальних та симульованих ситуаціях;
- (5) підвищити здатність переносити невизначеність;
- (6) створити сталі канали взаємодії з приймаючою громадою.

Цільовою групою є повнолітні ВПО, що перебувають у приймаючій громаді не менше 1 місяця. Формат - групи по 10-14 осіб; можливі додаткові індивідуальні консультації. Тривалість програми - 8 тижнів, 1 заняття на тиждень по 90 хвилин плюс 2 інтеграційні події в громаді.

База реалізації - Координаційний центр гуманітарної допомоги херсонцям у місті Києві, створеного за сприяння Херсонської військової адміністрації (із можливістю виїзних сесій у партнерських просторах громади).

Концептуальні засади

Програма спирається на:

- (а) багатовимірну модель толерантності (когнітивний, емоційний, мотиваційний, поведінковий, ціннісно-смысловий параметри);
- (б) ідеї міжгрупового контакту (керований контакт за умов рівного статусу і спільної мети);
- (в) підхід «інтеграція $\neq$ асиміляція»;
- (г) травмоорієнтований підхід («не нашкодь», безпечна взаємодія, право на паузу).

Окреслимо організаційні умови реалізації.

Кадрові ресурси: ведучий психолог-фасилітатор, ко-фасилітатор, фахівець із соціальної інтеграції/працівник громади.

Простір: окрема кімната з можливістю роботи колом, доступ до фліпчарта/проектора, зона для парної/підгрупової роботи, умови приватності.

Матеріально-технічне забезпечення: друковані роздатки, кейсові картки, анкети.

Безпека і доступність: інформована згода; анонімізація даних; безбар'єрний доступ; врахування мовних/культурних особливостей.

Етичні засади: добровільність, конфіденційність, повага до меж; заборона дискримінаційних висловлювань; право відмови від вправ без пояснень; прозорі правила зворотного зв'язку.

Правила організації групової роботи:

1. «Я-висловлювання» замість оцінок інших;
2. «стоп-слово» для переривання вправи;
3. таймінг і ротація партнерів;
4. розподіл ролей (ведучий - процес, учасники - зміст);
5. «конфіденційність у просторі групи»;
6. фокус на досвіді тут-і-тепер;
7. домашні міні-завдання.

Очікувані результати ми розбили на такі, що відчуються протягом різних часових інтервалів, а саме:

Короткострокові:

- зниження суб'єктивної напруги в ситуаціях невизначеності;
- поліпшення навичок емпатичного слухання, комунікації та деескалації;
- підвищення поінформованості про норми/правила приймаючої громади;
- перші позитивні досвіди спільної діяльності з місцевими мешканцями.

Середньострокові (1-2 місяці):

- розширення кола соціальних контактів; стабільні «точки входу» у спільноту (клуби, гуртки, волонтерство);
- підвищення індексу соціальної інтегрованості; стійкіші толерантні моделі поведінки у побутових/адміністративних ситуаціях;
- підтримання емоційної стабільності та зниження рівня конфліктності.

Довгострокові:

- зміцнення відчуття належності до громади;
- інтеграція без втрати культурної ідентичності;
- підґрунтя для участі в місцевому самоврядуванні/ініціативах;
- формування «ланцюжків підтримки», коли випускники програми стають менторами для нових груп.

Структура і зміст модулів

Модуль 1. Діагностично-психоедукаційний.

⇒ Вступ, контракт, очікування, норми безпеки.

⇒ Базова діагностика: опитувальник комунікативної толерантності; IUS-12 (інтолерантність до невизначеності); авторський індикатор соціальної інтегрованості.

Модуль 2. Когнітивна гнучкість і декатастрофізація.

⇒ Мікролекція: інокультурне середовище; толерантність як ресурс адаптації; різниця між інтеграцією та асиміляцією (Дод.Ж).

⇒ Вправа «Мапа контакту»: власні точки дотику з культурним іншим (Дод.З).

Модуль 3. Емоційна регуляція й емпатія

⇒ Навички саморегуляції: дихальні протоколи, заземлення, «5-4-3-2-1» (Дод.К)

⇒ Тренінг емпатичного слухання (роли «оповідач/слухач/спостерігач»).

⇒ Короткі практики майндфулнес-сприйняття емоцій «як хвилі, що сходять нанівець» (Дод.Л).

Модуль 4. Міжкультурна комунікація і поведінкові стратегії (2 сесії)

⇒ Норми і «невидимі правила» приймаючої громади; low/high-context комунікації.

⇒ Вправи з перспектив-тейкінгу та культурної рефлексії; розбір інцидентів (Дод.М).

⇒ Конструктивне вирішення конфліктів: інтереси vs позиції, «я-повідомлення», алгоритм деескалації.

⇒ Рольові ігри з фокусом на побутових/адміністративних ситуаціях (ЖЕК, поліклініка, школа, працевлаштування).

Модуль 5. Контакт і спільна діяльність з громадою (2 сесії)

⇒ Тренування навичок командної взаємодії, розподіл ролей, публічне представлення результату.

⇒ Рефлексія: «що спрацювало/що було складно/що беремо в повсякдення».

Модуль 6. Закріплення, план дій і підсумкова оцінка

⇒ Пост-діагностика тими самими інструментами; якісний фідбек.

⇒ Групова зустріч-випуск і «клуб випускників» (щомісячний онлайн - чекін).

Під час останньої зустрічі у межах нашої програми ми запропонували учасникам відповісти на питання тих самих опитувальників, які використовувалися на констатувальному етапі. Для зручності,

метою економії часу та відповідної мотивації респонденти мали змогу протягом тижня надати нам відповіді.

Отримані результати піддалися статистичній обробці, а також порівняльному аналізу на констатувальному та контрольному етапах експерименту (Табл.2.2).

Таблиця 2.2. - Результати рівнів толерантності (інтолерантності) учасників експериментальної групи

Шкала	До експерименту (M ± SD)	Після експерименту (M ± SD)	ΔM (зміна)	t(df)	p	Ефект (Hedges g)
Інтолерантність до невизначеності (IUS-12)	40,07 ± 8,74	38,20 ± 8,31	↓ 1,87 (≈ -4,7%)	2,04 (df ≈ 57)	0,046	0,27
Індекс толерантності (Бойко)	61,28 ± 5,28	63,75 ± 5,10	↑ 2,47 (≈ +4,0%)	2,88 (df ≈ 57)	0,005	0,38
Соціальна інтегрованість (авторський блок)	32,05 ± 3,58	33,66 ± 3,42	↑ 1,61 (≈ +5,0%)	2,54 (df ≈ 57)	0,014	0,33

У таблиці: ΔM - різниця середніх; t(df) - критерій Стюдента; p - рівень значущості; Hedges g - ефект розміру

Після реалізації Програми формування толерантності спостерігається позитивна динаміка в усіх трьох параметрах (Рис.2.5).

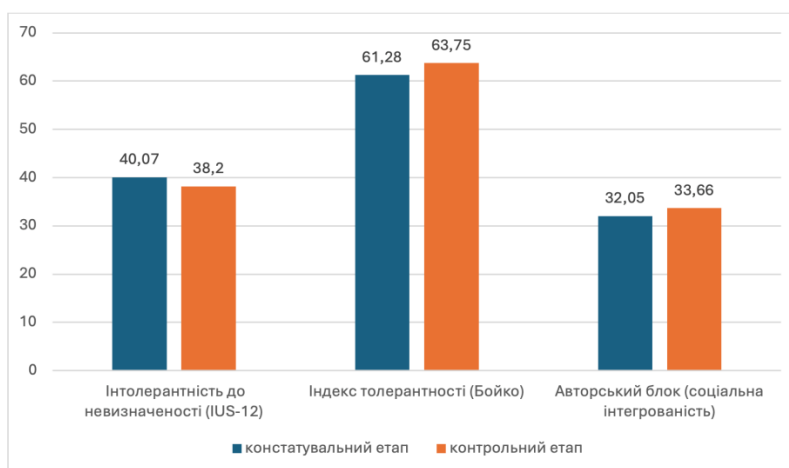


Рис.2.5.-Динаміка досліджуваних параметрів учасників експериментальної групи на констатувальному та контрольному етапах

- Рівень інтолерантності до невизначеності знизився майже на 4,7 %, що свідчить про зростання гнучкості мислення та здатності до адаптації в нових соціокультурних умовах.
- Індекс толерантності (за Бойком) підвищився на 4 %, демонструючи зниження емоційної напруги та підвищення готовності до прийняття «іншого».
- Показник соціальної інтегрованості зріс на 5%, що означає більшу відкритість, довіру до місцевої спільноти й готовність до взаємодії без страху відторгнення.

Пояснюючи статистичні розрахунки, зазначимо, що використано t-тест для залежних вибірок (до / після в одній групі, $n = 58$). Ефект за Hedges g у діапазоні 0,27-0,38 свідчить про помірний позитивний ефект програми, а $p < 0,05$ у двох із трьох шкал підтверджує статистично значущі зміни.

Таким чином, реалізація програми сприяла розвитку толерантності як психологічного ресурсу адаптації ВПО: зниженню тривожності перед невизначеністю, підвищенню відкритості до соціальних контактів і зменшенню внутрішніх бар'єрів щодо взаємодії в інокультурному середовищі.

Якісне покращення на 4-5% відображає реальні позитивні зрушення у ставленні, поведінковій гнучкості й емоційній стабільності учасників експериментальної групи.

Аналіз отриманих результатів доводить, що якщо надати ВПО безпечний простір для опанування когнітивних, емоційних і поведінкових навичок, поєднати це з керованим міжгруповим контактом на засадах рівного статусу та спільної мети, а також забезпечити підтримку в реальному середовищі громади, то зростатиме їхня толерантність і соціальна інтегрованість. У результаті знижується тривожність, розширюються соціальні мережі, формуються сталі конструктивні практики міжкультурної взаємодії.

Висновки до розділу

У межах емпіричного дослідження, проведеного на базі Координаційного центру гуманітарної допомоги херсонцям у Києві, вдалося репрезентативно порівняти психологічні змістові параметри толерантності ВПО з показниками місцевих мешканців та оцінити ефекти формувальної програми. Констатувальний етап засвідчив специфічний профіль ВПО: за збереженого загального рівня толерантності (за індексом Бойка - без статистично значущих відмінностей з контрольною групою) виявлено підвищену інтолерантність до невизначеності та нижчу соціальну інтегрованість. Така конфігурація інтерпретується як адаптивна реакція на високий тиск життєвої невизначеності й втрат соціальних зв'язків у новому середовищі, що проявляється в обережності, емоційній напруги та вибірковості контактів.

Розроблена й апробована програма, побудована на принципах «інтеграція $\neq$ асиміляція», керованого міжгрупового контакту, травмоорієнтованого підходу та розвитку когнітивно-емоційно-поведінкових навичок, продемонструвала позитивну динаміку на формувальному етапі: зниження інтолерантності до невизначеності, зростання індексу толерантності та покращення показників соціальної інтегрованості на 4-5% із помірними розмірами ефекту і статистичною значущістю для двох із трьох шкал. Отримані результати підтверджують, що цілеспрямоване поєднання психоедукації, навичок саморегуляції, перспектив-тейкінгу, розбору критичних інцидентів і фасилітованого контакту з громадою є ефективним інструментом підвищення психологічної стійкості та практик повсякденної толерантності ВПО.

З теоретичного погляду, дані емпірично уточнюють багатовимірну модель толерантності: найбільш чутливими до інтервенцій виявляються параметри, пов'язані з регуляцією невизначеності та поведінковою інтеграцією. Із практичного - обґрунтовано доцільність масштабування програми в сервісах підтримки ВПО та громадах прийому.

ВИСНОВКИ

Вивчення адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) до нових умов життєдіяльності показало, що ця проблема перебуває у полі зору як державних інституцій, так і наукової спільноти. На рівні державної політики в Україні ухвалено низку нормативних актів, що гарантують права і свободи ВПО, розроблено стратегії інтеграції та соціальної підтримки, а також узгоджено співпрацю з міжнародними організаціями (ООН, УВКБ ООН, Рада Європи, ПРООН) у сфері моніторингу й координації заходів. Водночас, у фокусі уваги дослідників опиняються соціально-психологічні чинники адаптації, зокрема толерантність, ціннісні орієнтації, вплив інституційної підтримки й якості міжгрупових контактів. Така подвійна увага державних інституцій і науковців засвідчує, що адаптація ВПО розглядається не лише як гуманітарний виклик, але і як стратегічний чинник суспільної стабільності, згуртованості та сталого розвитку.

Теоретичний огляд дав змогу інтегрувати філософські, соціологічні та психологічні підходи до феномену толерантності, яке визначається як:

- особистісна риса (стійкість, гнучкість, емпатійність);
- ціннісна орієнтація (повага до прав людини, гуманізм);
- адаптаційний ресурс (особливо у ВПО, які переживають кризові умови);
- багатовимірний конструкт із чітко виокремленими компонентами.

На нашу думку, толерантність ВПО має дві взаємопов'язані площини:

- внутрішньоособистісну, що відображає рівень стійкості до невизначеності, емоційну стабільність і готовність прийняти власний травматичний досвід;
- соціальну, яка проявляється у здатності до взаємодії з новою громадою, побудови довіри та співпраці навіть у складних умовах.

У своєму дослідженні ми визначаємо толерантність як інтегральну особистісно-соціальну властивість, яка дозволяє людині залишатися відкритою й адаптивною у ситуаціях невизначеності та культурного

різноманіття, зберігаючи власну ідентичність і сприяючи гармонізації суспільних відносин.

Виявлено, що в умовах переміщення поєднуються збережена ціннісно-нормативна готовність до прийняття «іншого» та підвищена чутливість до невизначеності; це створює ризики емоційної напруги й обережності у контактах із приймаючою громадою.

На цьому підґрунті було концептуалізовано змістові параметри толерантності й уточнено її структуру: когнітивний, емоційно-ціннісний, мотиваційний, поведінковий і ціннісно-смысловий компоненти. Кожен із них задає власну «лінію» адаптації та інтеграції переселенців: від когнітивної гнучкості й здатності змінювати перспективу - до вміння регулювати міжгрупову тривогу, діяти відповідно до прав людини й практикувати конструктивні форми співпраці.

У своєму дослідженні ми спиралися на думку, що інокультурне середовище не є лише викликом для переселенця, але й ресурсом. Воно «вмикає» у людині здатність переосмислювати власну ідентичність, розширювати когнітивні й емоційні горизонти. Саме толерантність стає тією інтегральною якістю, яка дозволяє поєднати два вектори: збереження власної культури й ідентичності (коріння, що забезпечує внутрішню стійкість) та прийняття норм і правил нової громади (крила, що забезпечують адаптацію й розвиток).

Емпіричне дослідження проводилося у 2024-2025 роках на базі Координаційного центру гуманітарної допомоги херсонцям у місті Києві, створеного за сприяння Херсонської військової адміністрації. Саме цей центр став важливою платформою для надання соціально-психологічної підтримки переселенцям з Херсонщини та забезпечив належні умови для здійснення наукової роботи.

У дослідженні взяли участь дві групи респондентів віком від 39 до 82 років:

- експериментальна група: 58 внутрішньо переміщених осіб з Херсонської області, які нині проживають у Києві та отримують допомогу у Координаційному центрі. До вибірки входили чоловіки та жінки, які зазнали впливу окупації, вимушеної евакуації та адаптації в новому середовищі.
- Контрольна група: 55 місцевих жителів Києва того ж вікового діапазону. Вони виступають репрезентативною групою для порівняння рівня толерантності у стабільнішому соціокультурному середовищі.

Ми прагнули емпірично виявити, чи відрізняються показники толерантності (та пов'язаних характеристик) у цих двох вибірках. Такий дизайн є доцільним, адже дозволяє співвіднести індивідуально - психологічні ресурси ВПО з умовами приймаючої громади, не змішуючи їх із віковими ефектами: групи зіставні за віком і вимірювались тим самим інструментарієм.

Для вивчення толерантності було застосовано комплексну діагностичну програму, що поєднує стандартизовані психодіагностичні методики та авторські інструменти:

- Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12, адаптація Г.Громової, 2021) - для вимірювання здатності респондентів приймати непередбачуваність і неоднозначність ситуацій.
- Індекс толерантності (В. Бойко, адаптований під український контекст) - для визначення рівня соціальної та міжособистісної толерантності.
- Авторський блок тверджень, розроблений для контексту ВПО, що оцінює ставлення переселенців до місцевої громади, готовність до взаємодії та збереження власної культурної ідентичності.
- Методика опитування та напівструктуроване інтерв'ю, що дозволили уточнити якісні аспекти досвіду переселення, бар'єри адаптації та особливості міжкультурних контактів.

Доцільність саме такої комбінації зумовлена потребою, з одного боку, оцінити внутрішню регуляцію у ситуації невизначеності, а з іншого зафіксувати соціально-поведінкові та інтеграційні прояви толерантності.

Констатувальний етап виявив специфічний профіль ВПО: за загалом збереженої готовності до прийняття «іншого» простежувалася підвищена чутливість до невизначеності та нижча соціальна інтегрованість, що можна інтерпретувати як наслідок тривалого впливу стресорів переміщення і розриву соціальних зв'язків.

Враховуючи принцип «інтеграція $\neq$ асиміляція» та необхідність травмоорієнтованого підходу, ми розробили програму формування толерантності внутрішньо переміщених осіб в інокультурному просторі.

Метою програми є підвищення рівня толерантності внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та сприяти їхній соціокультурній інтеграції без асиміляційного тиску, зберігаючи власну ідентичність.

Завдання програми:

- (1) розвинути когнітивне розуміння культурної різноманітності;
- (2) зміцнити емоційний компонент (емпатія, емоційна стабільність);
- (3) посилити мотивацію до міжкультурної взаємодії;
- (4) відпрацювати толерантні моделі поведінки в реальних та симульованих ситуаціях;
- (5) підвищити здатність переносити невизначеність;
- (6) створити сталі канали взаємодії з приймаючою громадою.

Програма спирається на:

- (а) багатовимірну модель толерантності (когнітивний, емоційний, мотиваційний, поведінковий, ціннісно-смысловий параметри);
- (б) ідеї міжгрупового контакту (керований контакт за умов рівного статусу і спільної мети);
- (в) підхід «інтеграція $\neq$ асиміляція»;
- (г) травмоорієнтований підхід («не нашкодь», безпечна взаємодія, право на паузу).

Програма складалася з 6 модулів і була орієнтована на 8 робочих тижнів на базі Координаційного центру гуманітарної допомоги херсонцям у місті Києві, створеного за сприяння Херсонської військової адміністрації.

Результати формувального етапу підтвердили ефективність обраної логіки впливу: зафіксовано статистично та практично значуще зниження інтолерантності до невизначеності, зростання індексу толерантності і покращення соціальної інтегрованості в межах 3-5%, що відповідає малим - помірним ефектам і свідчить про реальні позитивні зрушення в поведінкових і емоційно - ціннісних компонентах.

Отримані результати підтверджують, що цілеспрямоване поєднання психоедукації, навичок саморегуляції, перспектив-тейкінгу, розбору критичних інцидентів і фасилітованого контакту з громадою є ефективним інструментом підвищення психологічної стійкості та практик повсякденної толерантності ВПО.

З теоретичного погляду, дані емпірично уточнюють багатовимірну модель толерантності: найбільш чутливими до інтервенцій виявляються параметри, пов'язані з регуляцією невизначеності та поведінковою інтеграцією. Із практичного - обґрунтовано доцільність масштабування програми в сервісах підтримки ВПО та громадах прийому.

Перспективи подальших досліджень включають довгострокове відстеження стабільності ефектів, розширення вікових і регіональних вибірок, а також оцінку внеску окремих модулів у загальний приріст показників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блинова О.Є., Попович І.С. Проблема ідентичності особистості в умовах трансміграції [Тези доповіді] // *Матеріали доповідей учасників II Всеукраїнського конгресу із соціальної психології «Соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи»*. Київ, 2019. С. 23. DOI: 10.33120/UCSPProceedings-2019. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2019/11/Theses-UCSP2019.pdf> (дата звернення: 07.09.2025).
2. Буря Л. В. Релігійна толерантність серед юнаків: роль упереджень. *E-prints ZU*, 2020. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/38974/1/Burya.pdf> (дата звернення: 07.09.2025).
3. Василенко А. С. Формування толерантності студентів як педагогічна проблема у вищих навчальних закладах України. // *Вісник психології і соціальної педагогіки*. 2010. Вип. 1. URL: <https://www.psyh.kiev.ua/> (дата звернення: 07.09.2025).
4. Василюха О. В. Етнічна толерантність: концептуалізація поняття // *Вісник Одеського національного університету. Соціологія і політичні науки*. 2016. Т. 21, № 3(26).
5. Вельдбрехт О.О., Тавровецька Н.І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. Проблеми сучасної психології. 2022. Т. 2, № 25. С. 16-27. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>
6. Вдовіченко О. В., Кондратьєва І. П., Балла Л. В. Психологічні особливості толерантності майбутніх психологів // *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2022. Вип. 1(103).С. 64-77. DOI: <https://doi.org/10.33216/2220-6310-2022-103-1-64-77>. - URL: https://journals.snu.edu.ua/index.php/DOMTP_SNU/article/download/388/388/392 (дата звернення: 14.10.2025).
7. Внутрішнє переміщення в Україні: розробка тривалих рішень. Проект Ради Європи. Режим доступу:

- https://www.coe.int/uk/web/kyiv/idps2-ukr/-/asset_publisher/apxzANo4kCFp/content/human-rights-protection-in-situations-of-forced-displacement-european-standards-and-constitutional-jurisprudence (дата звернення: 06.09.2025).
8. Громова Г. М. Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості: дис. ... доктора філософії. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2022. 259 с. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/07/hromova-dis_07_2022.pdf (дата звернення: 14.10.2025).
 9. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб». № 1706-VII від 20.10.2014. Офіц. вебсайт Верховної Ради України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text> (дата звернення: 14.10.2025).
 10. Ірхін В. В. Особистісні характеристики толерантності як соціального феномена // Наука і освіта. 2012. № 6.
 11. Інститут соціології НАН України. Українське суспільство в умовах війни: щорічна доповідь. Київ: ІС НАНУ, 2023. 304 с. URL: <https://i-soc.com.ua> (дата звернення: 14.10.2025).
 12. Кабінет Міністрів України. Про схвалення Стратегії державної політики щодо внутрішнього переміщення на період до 2025 року та затвердження операційного плану заходів з її реалізації у 2023-2025 роках [Електронний ресурс]. 2023. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/312-2023-p#Text>. Дата звернення: 06.09.2025.
 13. Кафедра психології НТУУ «КПІ ім. І. Сікорського». Методика визначення індивідуального рівня толерантності (за Баднером). URL: <https://psy.kpi.ua> (дата звернення: 14.10.2025).

14. Кікінежді О. М., Василькевич Я. З., & Розенко Я. П. ДОСЛІДЖЕННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ УКРАЇНЦІВ ЗА КОРДОНОМ. *Наукові записки. Серія: Психологія*, (1), 63-71. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-8>
15. Керівні принципи ООН щодо внутрішнього переміщення. 1998. Офіс Верховного комісара ООН з прав людини. URL: <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/guiding-principles-internal-displacement> (дата звернення: 14.10.2025).
16. Книш І. В. Етимологія поняття толерантності: історичний та культурний аспект. *Вісник психології та педагогіки*. 2020. URL: <https://visnyk-ped.uzhnu.edu.ua> (дата звернення: 14.10.2025).
17. Литвин С. В. Толерантність до невизначеності: психологічний конструкт адаптації [Електронний ресурс] // *APSI Journal*. - 2010, режим:<https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/download/486/305/632>. - Дата звернення: 07.09.2025.
18. ЛОЗОВА, Л. (2023). ВНУТРІШНІ ПЕРЕМІЩЕННЯ НАСЕЛЕННЯ В ЧАСИ ВІЙНИ: СУСПІЛЬНІ ПОТРЕБИ, АДАПТАЦІЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ІНТЕГРАЦІЇ МІГРАНТІВ (КЕЙС МІСТА ОДЕСА). *Економічна та соціальна географія*, 90, 68-74. <https://doi.org/10.17721/2413-7154/2023.90.68-74>
19. Ляпунова Т. А. Функції толерантності як соціально значущої цінності. *Педагогічні науки*. 2016. Вип. 69. Т. 3. С. 119-122.
20. Максименко Ю. Б. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії) // *Вісник Національного університету оборони України*. - 2022. - С. 90-93.
21. Мельничук М. М. Психологія толерантності особистості/ М. М. Мельничук. - Полтава : Вид-во ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2014. - 312 с. - [Електронний ресурс]. - Режим доступу:

- <https://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/6564>. - Дата звернення: 07.09.2025.
22. Моргун В. Ф. Психологія багатовимірної толерантності особистості та її межі [Електронний ресурс] // Психологія і особистість. - 2015. - № 1. - С. 143-161. - Режим доступу: https://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF%2FPsios_2015_1_14.pdf. - Дата звернення: 07.09.2025.
23. Павленко В. М., Мельничук М. М. Психологія толерантності особистості (на матеріалі дослідження студентів) [Електронний ресурс]. - Полтава : ФОП Мирон І. А., 2014. - 244 с. - Режим доступу: <https://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/6564>. - Дата звернення: 07.09.2025.
24. Паніна Н. В. (ред.). Українське суспільство: моніторинг соціальних змін. Київ : Ін-т соціології НАН України, 2005-2012.
25. Попович І. С. Вплив війни в Україні на психічний стан дітей. У: Психолого-педагогічна підтримка дітей з особливими освітніми потребами в умовах війни : матер. наук.-практ. серпневих зустрічей. Київ : ІСПП ім. М. Ярмаценка, 2022. С. 52-55.
26. Пушня К. Є. Толерантність як багатогранне соціально-психологічне поняття [Електронний ресурс] // Е-Library КДПУ. - 2024. - Режим доступу: [https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/10352/1/КР_Пушня%20Катерина%20\(2\).pdf](https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/10352/1/КР_Пушня%20Катерина%20(2).pdf). - Дата звернення: 07.09.2025.
27. Рада Європи. Захист внутрішньо переміщених осіб відповідно до Європейської конвенції з прав людини та інших міжнародних документів : довідник. Страсбург: Council of Europe, 2010. URL: <https://www.coe.int> (дата звернення: 14.10.2025).

28. Тарасенко О. В. Толерантність як умова конструктивної взаємодії в полікультурному середовищі // Наукові записки. Серія: Психологія і педагогіка. - 2017. - № 167. - С. 25-30.
29. Терещенко К. В. Толерантність як інтегральна характеристика особистості [Електронний ресурс] // Psychology Journal. - 2021. - Режим доступу: <https://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i52/22.pdf>. - Дата звернення: 07.09.2025.
30. Фалько Н., Сербін І., Гуртовенко Н., Тильний І. Життєві орієнтації студентів-мігрантів в умовах воєнного стану. Аналіз: Психологічні виміри суспільства. 2024. Вип. 12. С. 378-399. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-16>
31. Філософський енциклопедичний словник. Стаття: «Толерантність». URL: <https://slovnyk.me/dict/fes/толерантність> (дата звернення: 14.10.2025).
32. Храбан Т. Є. Застосування стратегій подолання труднощів цивільним населенням України протягом перших п'ятнадцяти днів після початку військового конфлікту у 2022 році. Insight: Психологічні виміри суспільства. 2022. № 7. С. 59-74. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2022-7-5>
33. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Стратегії подолання труднощів переміщених українських матерів. Insight: Психологічні виміри суспільства. 2025. № 13. С. 49-70. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-3>
34. Allport G. W. The Nature of Prejudice. Reading, MA : Addison-Wesley, 1954. 537 p.
35. Berry J. W. Immigration, acculturation, and adaptation. Applied Psychology. 1997. Vol. 46, No. 1. P. 5-34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>

36. Berry J. W. Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*. 2005. Vol. 29, No. 6. P. 697-712. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2005.07.013>
37. Chen G. M., Starosta W. J. The development and validation of the Intercultural Sensitivity Scale. *Human Communication*. 2000. Vol. 3. P. 1-15.
38. Council of Europe. Protecting Internally Displaced Persons under the European Convention on Human Rights and other international instruments: A handbook. Strasbourg: Council of Europe, 2010. 84 p. URL: <https://www.coe.int> (дата звернення: 14.10.2025).
39. І. Рощик, Ю. Білан, В. Кроль, Г. Міщук, (2023) Методичні вказівки до проходження переддипломної практики для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітньо-професійною програмою «Бізнес-аналітика» спеціальності 051 «Економіка» денної та заочної форм навчання.
40. Forst R. *Toleration in Conflict: Past and Present*. Cambridge : Cambridge University Press, 2013. 548 p. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139042924>
41. Gerasymenko G. V. Current position and needs assessment for internally displaced women in Ukraine. *Demography and Social Economy*. 2016. P.183-194. <https://doi.org/10.15407/dse2016.02.183>
42. Hodson G., Dhont K. The person-based nature of prejudice: Individual difference predictors of intergroup negativity. *European Review of Social Psychology*. 2015. Vol. 26, No. 1. P. 1-42. <https://doi.org/10.1080/10463283.2015.1070018>
43. Ibañez A. M., Moya A., Velasquez A. Promoting recovery and resilience among internally displaced persons: Lessons from Colombia // *Oxford Review of Economic Policy*. - 2022. - Vol. 38, № 3. - P. 595-624. DOI: 10.1093/oxrep/grac014.
44. Malynovska O. *Migration in Ukraine: Facts and Figures*. Kyiv : IOM / Institute of Demography, 2016. 128 p.

45. Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights (OHCHR). Guiding Principles on Internal Displacement. 1998. URL: <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/guiding-principles-internal-displacement> (дата звернення: 14.10.2025).
46. Pettigrew T. F., Tropp L. R. A meta-analytic test of intergroup contact theory. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2006. Vol. 90, No. 5. P. 751-783. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.5.751>
47. Pettigrew T. F., Tropp L. R. How does intergroup contact reduce prejudice? Meta-analytic tests of three mediators. *European Journal of Social Psychology*. 2008. Vol. 38, No. 6. P. 922-934. <https://doi.org/10.1002/ejsp.504>
48. Plokhikh V., Kireieva Z., Skoromna M. Emotional Accompaniment of the Organization of Time Perspective of Forced Ukrainian Migrants Staying Abroad. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*. 2024. Issue 11. P. 15-37. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-2>
49. Popper K. *The Open Society and Its Enemies*. New ed. London : Routledge, 2013 (orig. 1945). 808 p.
50. Rokeach M. *The Nature of Human Values*. New York : Free Press, 1973. 438 p.
51. Ryder A. G., Alden L. E., Paulhus D. L. Is acculturation unidimensional or bidimensional? *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000. Vol. 79, No. 1. P. 49-65. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.1.49>
52. Schwartz S. H. An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online Readings in Psychology and Culture*. 2012. Vol. 2, No. 1. <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1116>
53. Sibley C. G., Duckitt J. Personality and prejudice: A meta-analysis and theoretical review. *Personality and Social Psychology Review*. 2008. Vol. 12, No. 3. P. 248-279. <https://doi.org/10.1177/1088868308319226>

54. Stephan W. G., Stephan C. W. An integrated threat theory of prejudice. In: Oskamp S. (Ed.). Reducing Prejudice and Discrimination. Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum, 2000. P. 23-45.
55. Sullivan J. L., Piereson J., Marcus G. E. Political Tolerance and American Democracy. Chicago, IL : University of Chicago Press, 1982. 279 p.
56. Yasukawa L. The impact of internal displacement on host communities: Evidence from Ethiopia and Somalia // Refugee Survey Quarterly. 2020. Vol. 39, № 4. P. 544-551. DOI: 10.1093/rsq/hdaa034.

ДОДАТКИ

Додаток А

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, Дмитров Сергій Васильович, учасник освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність - це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися: вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету; принципів та правил академічної доброчесності; нульової толерантності до академічного плагіату; моральних норм та правил етичної поведінки; толерантного ставлення до інших; дотримуватися високого рівня культури спілкування;

- надавати згоду на: безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів; оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії; використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;

- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;

- надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;

- не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;

- своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;

- не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;

- підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;

- поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;

- не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;

- відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;

- запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;

- не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;

- не підроблювати документи;

- не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;

- не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;

- не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;

- не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;

- не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;

- не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;

- не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

22.10.2025 р.



Димитров С. В.

Додаток Б

Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12, адаптація

Г. Громової)

Інструкція:

Будь ласка, оцініть, наскільки Ви згодні з наведеними твердженнями.

Виберіть одну відповідь за 5-бальною шкалою:

1 - зовсім не згоден(на)

2 - скоріше не згоден(на)

3 - важко відповісти

4 - скоріше згоден(на)

5 - повністю згоден(на)

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Непередбачувані події мене сильно засмучують.					
2	Я засмучуюсь, коли у мене немає всієї необхідної мені інформації.					
3	Невизначеність заважає мені жити повним життям.					
4	Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок.					
5	Навіть при відмінному плануванні незначна непередбачувана подія може все зіпсувати.					
6	Коли приходить час діяти, невідомість паралізує мене.					
7	Коли я непевний, я не можу нормально функціонувати.					
8	Я завжди хочу знати, що чекає на мене у майбутньому.					
9	Я терпіти не можу, коли щось застає мене зненацька.					
10	Найменший сумнів може перешкодити мені діяти.					
11	Я повинен мати змогу організувати все заздалегідь.					
12	Я маю уникати будь-яких невизначених ситуацій.					

Обробка:

Сума балів = рівень інтолерантності до невизначеності (чим вище, тим нижча толерантність).

Додаток В

Індекс толерантності (В. Бойка, адаптований)

Інструкція:

Будь ласка, оцініть, наскільки Ви згодні з наведеними твердженнями.

Виберіть одну відповідь за 5-бальною шкалою:

1 - зовсім не згоден(на)

2 - скоріше не згоден(на)

3 - важко відповісти

4 - скоріше згоден(на)

5 - повністю згоден(на)

№	Твердження	1	2	3	4	5
I. Етнічна толерантність						
1	В змішаних подружжях зазвичай більше проблем, ніж у парах однієї національності. (R)					
2	Я буду ставитися краще до людей кавказької національності, якщо вони змінять свою поведінку. (R)					
3	Це нормально - вважати, що власний народ кращий за інші народи. (R)					
4	Я готовий прийняти до своєї родини людину будь-якої національності.					
5	Я хочу, щоб серед моїх друзів були люди різних національностей.					
6	До деяких націй та народів важко добре ставитися. (R)					
7	Я можу уявити людину з іншим кольором шкіри своїм близьким другом.					
II. Соціальна толерантність						
8	Засоби масової інформації можуть вільно подавати будь-які точки зору.					
9	Бідні та безпритульні самі винні у своїх проблемах. (R)					
10	З неохайними людьми неприємно спілкуватися. (R)					
11	Всіх людей із психічними захворюваннями слід ізолювати від суспільства. (R)					

№	Твердження	1	2	3	4	5
12	Допомагати біженцям слід не більше, ніж іншим, адже місцеві теж мають проблеми. (R)					
13	Для наведення ладу в країні потрібна «сильна рука». (R)					
14	Туристи повинні мати такі ж права, як і місцеві мешканці.					
15	Будь-які релігійні течії мають право на існування.					
III. Толерантність як риса особистості						
16	Якщо друг мене зрадив, я обов'язково маю йому помститися. (R)					
17	У суперечці правильною може бути тільки одна точка зору. (R)					
18	Навіть маючи власну думку, я завжди готовий вислухати інші погляди.					
19	Якщо хтось поводить себе зі мною грубо, я відповідаю тим самим. (R)					
20	Мене дратують люди, які думають інакше, ніж я. (R)					
21	Безлад довкола мене діє мені на нерви. (R)					
22	Я хотів/ла б стати більш терпимою (толерантною) людиною щодо оточуючих.					

Обробка:

Індекс толерантності - методика, розроблена В. В. Бойком для діагностики толерантності особистості (зокрема, комунікативної толерантності). Наведений варіант - адаптація цієї методики у форматі шкали 1-5. Твердження, позначені **(R)**, мають зворотне кодування: при обробці результатів оцінки за ними інвертуються (тобто 1 перетворюється на 5, 2→4, 4→2, 5→1). Вищий підсумковий бал за цією анкетой відповідає вищому рівню загальної *толерантності* особистості.

Додаток Г

Авторський блок для ВПО (Оцінка соціальної інтеграції внутрішньо переміщених осіб)

Інструкція:

Будь ласка, оцініть, наскільки Ви згодні з наведеними твердженнями.

Виберіть одну відповідь за 5-бальною шкалою:

1 - зовсім не згоден(на)

2 - скоріше не згоден(на)

3 - важко відповісти

4 - скоріше згоден(на)

5 - повністю згоден(на)

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Мені вдалося налагодити дружні стосунки з місцевими мешканцями.					
2	Я відчуваю себе повноправним членом громади, де зараз проживаю.					
3	Мені важко звикнути до нових місцевих звичаїв і правил. (R)					
4	Я беру участь у громадських заходах чи житті місцевої спільноти.					
5	Місцеві мешканці ставляться до мене доброзичливо і приймають як «свого».					
6	Я почуваюся ізольованим/ою у громаді, де зараз живу. (R)					
7	У разі потреби я отримую підтримку від людей в моєму новому оточенні.					
8	Мені легко знаходити спільну мову з сусідами та колегами на новому місці.					
9	Я відчуваю, що мої погляди та цінності поділяються членами нової громади.					
10	Нове середовище досі здається мені чужим і незатишним. (R)					

Обробка: Цей авторський опитувальник укладено для оцінки соціально-психологічної інтеграції ВПО. Пункти з позначкою (R) сформульовані в зворотний спосіб (негативно) і при обробці результатів потребують інверсії оцінок. Вищий підсумковий бал за цією анкетой відповідає вищому рівню соціальної інтегрованості особи в новому середовищі (почуття приналежності до громади, прийняття з боку оточення, участь у житті громади тощо).

Додаток Д

1) Описова статистика

1.1. Середнє (Mean)

$$\bar{X} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n X_i$$

1.2. Стандартне відхилення (SD, вибіркове)

$$s = \sqrt{\frac{1}{n-1} \sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})^2}$$

2) Порівняння EG vs KG (незалежні вибірки)

Позначення:

- для EG: $\bar{X}_1, s_1, n_1$
- для KG: $\bar{X}_2, s_2, n_2$
- різниця середніх: $\Delta M = \bar{X}_1 - \bar{X}_2$

2.1. Стандартна похибка різниці (SE)

$$SE = \sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}$$

2.2. t-критерій Вельча (Welch's t)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{SE}$$

2.3. Ступені вільності для тесту Вельча (Welch-Satterthwaite)

$$df = \frac{\left(\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} \right)^2}{\frac{\left(\frac{s_1^2}{n_1} \right)^2}{n_1-1} + \frac{\left(\frac{s_2^2}{n_2} \right)^2}{n_2-1}}$$

2.4. Двобічне р-значення

3) Розмір ефекту (Hedges' g)

3.1. SD

$$s_p = \sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}}$$

3.2. Cohen's d

$$d = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{s_p}$$

3.3. Поправка Hedges (для невеликих вибірок)

$$J = 1 - \frac{3}{4(n_1 + n_2) - 9}, \quad g = J \cdot d$$

Додаток Ж

Мікролекція: інокультурне середовище; толерантність як ресурс адаптації; різниця між інтеграцією та асиміляцією (15-20 хв)

План

1. Вступ (1 хв): навіщо говоримо про інокультурне середовище.
2. Поняття інокультурного середовища (3-4 хв): структура, виклики, ресурси.
3. Толерантність як психологічний ресурс адаптації (5-6 хв): компоненти, механізми дії, приклади.
4. Інтеграція vs асиміляція (5-6 хв): визначення, відмінності, наслідки для ВПО.
5. Міні-висновки та питання для рефлексії (2 хв).

Текст мікролекції

Вступ.

Коли людина опиняється в новому соціальному та культурному контексті, перше, що змінюється, звичні правила взаємодії. Щоб цей перехід став менш болісним і більш усвідомленим, важливо зрозуміти, що таке інокультурне середовище, як працює толерантність як психологічний ресурс і чим відрізняються стратегії інтеграції від асиміляції.

1. Інокультурне середовище: що це і з чого складається.

Інокультурне середовище - це простір щоденних взаємодій, у якому співіснують різні норми, цінності, комунікативні стилі, символи та практики. Воно має кілька рівнів:

Нормативний: неписані правила ввічливості, черги, звертань, часових очікувань.

Інституційний: школа, лікарня, служби підтримки, адміністративні сервіси - із власною логікою і процедурами.

Мережевий (мікросоціальний): сусіди, колеги, локальні спільноти, "слабкі зв'язки", що відкривають доступ до ресурсів. Зіткнення зі «зміщеними нормами» створює відчуття невизначеності. Водночас саме ця множинність норм дає численні ресурси - нові ролі, контакти, можливості навчання, зайнятості, участі в громадських ініціативах.

2. Толерантність як ресурс адаптації.

Толерантність - не лише «терпимість» чи ввічливість. У психологічному сенсі це комплексна здатність:

Когнітивна складова: усвідомлення різноманіття, помічання власних стереотипів, гнучка переоцінка суджень.

Емоційна: регуляція тривоги перед новим, емпатійне ставлення до «іншого», здатність витримувати неоднозначність.

Поведінкова: вибір конструктивних стратегій - активне слухання, запит уточнень, пошук спільної мети, ненасильницьке вирішення конфліктів. Для внутрішньо переміщених осіб (ВПО) толерантність працює як буфер між стресором (невідомі правила, інші цінності) та реакцією: вона знижує

імпульсивні оцінки «свої-чужі», допомагає бачити у відмінностях не загрозу, а поле для кооперації. Практично це проявляється у готовності ставити відкриті питання («як тут прийнято?»), уміти призупиняти автоматичні інтерпретації та давати собі час на з'ясування контексту. Висока толерантність полегшує входження в локальні мережі підтримки, а отже - прискорює адаптацію і зменшує відчуття ізоляції.

3. Інтеграція й асиміляція: принципова різниця. Часто ці терміни плутають, але наслідки для особистості суттєво різняться.

Інтеграція - це включення людини в життя приймаючої спільноти без втрати власної ідентичності. Людина опановує місцеві правила, приєднується до спільних практик, зберігаючи мову, традиції, важливі цінності своєї культури. Взаємодія відбувається за принципом «і-і»: і належність до нової спільноти, і повага до власних коренів. Психологічно інтеграція пов'язана з відчуттям контролю, гідності та взаємної поваги.

Асиміляція - це пристосування через відмову від елементів власної культури заради «розчинення» у більшості. Ззовні вона може здаватись швидшою, але часто породжує внутрішні конфлікти, почуття втрати себе, виснаження та латентну напругу у стосунках із родиною чи діаспорою. Отже, інтеграція $\neq$ асиміляція. Наше завдання - створити умови, за яких ВПО можуть одночасно опановувати нове і зберігати значуще зі свого досвіду. Тут толерантність виступає «мостом»: вона дозволяє витримати різницю, не руйнуючи ані власної, ані чужої ідентичності.

4. Як перетворити толерантність на дію (практичні маркери).

Фокус на спільній меті. У побуті й інституціях шукайте точку спільного інтересу: «нам обом важливо швидко розв'язати питання...». Спільна мета зменшує міжгрупову напругу.

Комунікативні мікронавички. Активне слухання, уточнювальні питання, «я-повідомлення», узгодження очікувань щодо часу/формату. Це робить контакти передбачуванішими і безпечнішими.

Керований контакт. Корисні короткі спільні ініціативи з місцевими (бібліотека, ОСН, волонтерська подія): обмежений час, чіткі ролі, конкретний результат. Позитивний досвід закріплює довіру.

Саморегуляція і межі. Право на паузу, дихальні техніки, «тайм-аут» під час непорозуміння - це не слабкість, а спосіб зберегти конструктивність взаємодії.

Міні-приклад.

У ЦНАПі черга рухається повільно, працівник говорить офіційною мовою, яку складно сприйняти. Інтерпретація «нас тут не люблять» підсилює напругу. Толерантна стратегія: попросити пояснити кроки простими словами, уточнити порядок документів, повторити свої наміри «я хочу правильно заповнити форму, допоможіть, будь ласка». Результат: менше конфлікту, більше зрозумілості, корисний досвід взаємодії.

Висновок і рефлексія.

Інокультурне середовище - не лише поле викликів, а й простір можливостей. Толерантність як психологічний ресурс допомагає перетворювати різницю на співпрацю, а невизначеність - на керовані кроки. Інтеграція відбувається тоді, коли людина має право бути собою і водночас опановує норми приймаючої спільноти. Поміркуйте: які дві конкретні дії ви зробите протягом тижня, щоб зміцнити власну толерантність у контактах із новим середовищем?

Додаток 3

Вправа «Мапа контакту» (власні точки дотику з культурним іншим)

Мета. Усвідомити особистий досвід і «зони перетину» з приймаючою культурою; знизити тривогу через конкретизацію контактів; зібрати матеріал для індивідуальних цілей інтеграції.

Час. 25-30 хв (індивідуальна робота 10', робота в парах 10', загальна рефлексія 5-10').

Формат. Індивідуально → пари → коло. Група 10-14 осіб.

Матеріали. Аркуш А4 з шаблоном «мапи» (центр - «Я», 5 секторів: «Люди», «Місця», «Події/сервіси», «Практики/звички», «Цінності/теми»); маркери, стікери.

Принципи безпеки. Добровільність, право «пас», можна ділитись лише тим, чим комфортно.

Хід вправи

1) Налаштування (2')

Ведучий: «Ми дослідимо, де вже є ваші точки дотику з новим середовищем.

Немає “правильних” відповідей - фіксуємо те, що є, навіть якщо це один пункт».

2) Індивідуальне заповнення “Мапи” (10')

У кожному секторі занотувати 2-5 позицій. Підказки:

Люди: сусіди, колеги, продавець у крамниці, класний керівник дитини, волонтер.

Місця: бібліотека, спортзал, парк, ЦНАП, кав'ярня.

Події/сервіси: прийом у лікаря, гурток, недільний ярмарок, курси, ОСН.

Практики/звички: ранкові прогулянки, вітання з сусідами, участь у зборі.

Цінності/теми: турбота про дітей, чистота двору, взаємодопомога, спорт.

Попросіть позначити кольором “легкі контакти” (комфортні) та “складні контакти” (напружують).

3) Обмін у парах (10')

Завдання: розповісти одне одному 1-2 “легкі” й 1-2 “складні” точки та відповісти на запитання партнера:

Що в цьому контакті працює/не працює?

Який один маленький крок зроблю, щоб полегшити “складний” контакт?

Чим можу скористатися з “легких” контактів як ресурсом?

4) Коротке коло (5-8')

Зібрати по одному інсайту з групи. Ведучий фіксує на фліпчарті 5-7 «спільних місць/подій» для подальшого модуля про мікропроекти з громадою.

Варіації (на вибір)

Стікери-маршрут: учасники клеять стікери на загальну карту району (бібліотека, парк тощо) - візуальна мережа спільних “точок входу”.

Шкала легкості контакту (0-10): поруч із кожною точкою ставиться бал; надалі використати як метрику змін.

Мова/культура: додати маленьке коло «мовні фрази, які допомагають» (напр., «Підкажіть, будь ласка...»).

Питання для рефлексії

1. Що вас здивувало у власній мапі?
2. Які дві точки вже працюють як ресурс?
3. Яку одну “складну” точку перетворите на «тренувальний майданчик» цього тижня?

Міні-домашнє завдання (2-3 хв)

Оберіть 1 “легкий” та 1 “складний” контакт.

Сплануйте конкретну дію: коли, де, з ким, яка фраза-відкривач («Я хочу правильно оформити... Підкажіть, будь ласка...»).

Запишіть у щоденник: дата, дія, результат, рівень напруги до/після (0-10).

Очікувані результати

Учасник бачить не «розмитий» новий світ, а конкретну карту входів у нього. Падає суб'єктивна невизначеність; з'являються малі керовані кроки. Група формує спільний перелік локальних місць/подій - заготовка для модуля про мікропроекти й керований міжгруповий контакт.

Додаток К

Модуль: Навички саморегуляції (90 хв)

Мета:

Знизити фізіологічну/емоційну напругу, навчити учасників швидких і безпечних технік саморегуляції для використання у повсякденних міжкультурних ситуаціях (черги, офіційні установи, спілкування з новими людьми).

Принципи безпеки: добровільність, право «стоп» і «пас»; без оцінок, лише «я-досвід»; робимо вправи сидячи, без затримки дихання, у комфортному темпі; не провокуємо спогади; фокус - на тілесних відчуттях тут-і-тепер.

Структура та хронометраж

0-10' Розігрів.

Пульс-чек: кожен оцінює напругу за шкалою 0-10 (коротка позначка в бланку). Коло очікувань: «У яких ситуаціях мені був би корисний швидкий “якір” спокою?».

10-30' Дихальні протоколи (інструктаж + практика).

1. «Квадрат» 4-4-4-4 (4 вдих - 4 пауза - 4 видих - 4 пауза) × 3 цикли.
Пояснення: ритм уповільнює ЧСС, вирівнює CO₂/O₂, знижує збудження.
2. Подовжений видих 4-6 (вдих 4, видих 6-8) × 5 циклів - активація парасимпатичної системи.
3. М'який «кохерентний» ритм 5-5 (вдих 5, видих 5) 1-2 хв - базовий режим для повсякдення.
Рефлексія: що змінилося у тілі/диханні/увазі? Наголос: без гіпервентиляції, без затримок для вразливих учасників.

30-45' Заземлення (grounding).

Вступ: коли думки «роз'їжджаються» або з'являється тривога - повертаємо увагу в тіло й простір.

Опора: знайти трьома точками тіла опору (ступні-крісло-спина); помітити температуру, вагу, контакт.

Тактильний «якір»: повільно потерти долоні, торкнутися холодного/теплого предмета; 3 цикли дихання з фокусом на відчутті.

Взірець руху: 30 с повільних кругових рухів плечима, шиєю (без болю), «потягнутися» - іще 2 цикли дихання.

Міні-щоденник: де це можна застосувати завтра? (1-2 конкретні ситуації).

45-65' Техніка 5-4-3-2-1.

Скрипт ведучого (повільним голосом):

Назвіть 5 речей, які бачите (кольори/форми/тіні).

Назвіть 4 речі, яких можете торкнутися (текстури: тканина, дерево, папір, шкіра).

Назвіть 3 звуки, які чуєте (далекий шум, кондиціонер, шепіт).

Назвіть 2 запахи (кава, мило) або пригадайте нейтральні аромати.

Назвіть 1 смак (вода/цукерка/нейтральний смак у роті).

Пояснення: техніка переводить увагу зі «сценарію катастрофи» на сенсорну реальність, зменшує дисоціацію/паніку, дає «паузу» для усвідомленого вибору дій.

Варіація для публічного простору: робити мовчки в голові, повільно, по одному пункту.

65-80' Комбінована мікропрактика (протокол 90 секунд).

1. 3 цикли подовженого видиху (4-6).
 2. Опора “три точки” + назвати 3 об’єкти навколо.
 3. Коротке «я-повідомлення всередині»: «Я бачу..., я чую..., я можу зробити наступний маленький крок...».
- Тренування в парах на власних кейсах (ЦНАП, транспорт, новий дзвінок).

80-90' Підсумок і домашнє завдання.

Повторний пульс-чек (0-10), коротке коло «що беру з собою?». Домашнє: обрати одну ситуацію цього тижня й застосувати 90-секундний протокол, записати: де, коли, що спрацювало, рівень напруги до/після.

Матеріали

картки-пам’ятки з трьома дихальними ритмами;

інструкція 5-4-3-2-1 (1/4 аркуша);

бланк самооцінки напруги (0-10) до/після;

щоденник 3×3 (дата/ситуація/що спрацювало).

Очікувані результати

учасники демонструють зниження суб'єктивної напруги (порівняння 0-10 до/після);

опановують принаймні 2 дихальні ритми і 1 сенсорну техніку;

мають готовий 90-секундний протокол для реальних ситуацій у інокультурному середовищі.

Якщо бажаєте, згенерую картки-пам'ятки (PDF/Word) та міні-щоденник для домашніх вправ.

Додаток Л

Сценарій і методичний опис коротких практик майндфулнес-сприйняття емоцій «як хвилі, що сходять нанівець»

Мета: Навчити учасників усвідомлювати свої емоції без втечі чи пригнічення, розвивати навичку спостереження за переживаннями як за природним процесом, який має початок, пік і завершення. Практика допомагає знизити тривожність, уникнути емоційного вигорання, покращити саморегуляцію.

Концепція. У майндфулнес-підході емоції розглядаються не як загроза, а як «хвилі», що виникають і природно спадають, якщо не чинити їм опору.

Основна ідея: «Я - не моя емоція», а лише спостерігач процесу.

Тривалість:

10-15 хвилин (коротка сесія).

Може проводитись на початку чи в кінці тренінгу, у кризовому консультуванні або як самостійна вправа вдома.

Хід проведення

1. Підготовка простору (1-2 хв)

Зручно сісти або стати, спина пряма, але не напружена.

Заплющити очі або спрямувати погляд униз.

2-3 цикли спокійного дихання (вдих - через ніс, видих - через рот).

Ведучий м'яко каже:

«Зверніть увагу, як відчувається ваше тіло. Де зараз найбільше напруги або енергії?»

2. Усвідомлення хвилі емоції (5 хв)

Ведучий читає повільно, із паузами 5-7 секунд:

«Помітте, яка емоція зараз найпомітніша - страх, злість, смуток, образа, тривога? Не потрібно її називати вголос, просто дайте їй назву подумки. Уявіть цю емоцію як хвилю на воді. Вона піднімається, наростає, має пік... і поступово спадає.

Ви не хвиля. Ви - спостерігач, який стоїть на березі.

Вдих - спостерігаєте, як хвиля піднімається. Видих - дозволяєте їй зменшитись.

Якщо емоція повертається - це теж нормально. У неї є свій ритм. Дихайте крізь неї.»

(Пауза 1-2 хв для самостійного спостереження.)

3. Фіксація завершення хвилі (3 хв)

«Помітте момент, коли хвиля починає стихати.

Можливо, відчуваєте тепло, важкість чи розслаблення в тілі.

Зробіть 3 глибокі подовжені видихи.

Зверніть увагу, що навіть найсильніша емоція не триває вічно.»

(Ведучий поступово підводить групу до «тут і тепер»: почути звуки кімнати, відчуті підлогу, опору тіла.)

4. Рефлексія (3-5 хв)

Як змінився стан після вправи?

Що стало легше помічати?

Яке слово найточніше описує ваш теперішній стан?

За бажанням - короткий запис у «щоденнику емоцій»: *яка емоція, де відчувалася, як змінилася, наскільки інтенсивна (0-10 → 0-10 після практики).*

Матеріали для проведення

1. Аудіосупровід (2-3 варіанти) - тихий фон: природні звуки моря або дихання.
2. Картка-скрипт для ведучого (текст інструкції + підказки пауз).
3. Щоденник емоцій (таблиця: дата / емоція / інтенсивність до / після / опис тілесних відчуттів).
4. Візуальний плакат або слайд «Емоції як хвилі» - простий графік: вісь часу та висота хвилі → «емоція наростає - досягає піку - спадає».
5. Оцінювальна шкала інтенсивності (0-10) - може бути у вигляді смуги кольорів (від синього - спокій до червоного - сильна емоція)

Очікувані результати

Учасники усвідомлюють, що емоції мають тимчасову природу.

Розвивається позиція спостерігача - знижується отоотожнення з емоційним станом.

Зменшується рівень тілесної напруги, тривожності.

З'являється відчуття контролю й безпеки навіть під час емоційних сплесків.

Формується навичка застосовувати майндфулнес-практику самостійно (5 хв у транспорті, вдома, перед важливою розмовою).

Додаток М

Вправи з перспектив-тейкінгу та культурної рефлексії; розбір інцидентів

Мета

Розвинути у внутрішньо переміщених осіб здатність розуміти точку зору іншої людини, розпізнавати культурні відмінності у сприйнятті ситуацій та навчитися конструктивно реагувати на міжкультурні непорозуміння.

Теоретичне підґрунтя

Перспектив-тейкінг (perspective-taking) - це свідома спроба уявити ситуацію очима іншої людини, зрозуміти її почуття, мотиви, контекст.

Культурна рефлексія - це усвідомлення власних культурних установок і способів мислення, розуміння, що “нормальне” у моїй культурі не завжди “нормальне” в іншій.

Метод критичних інцидентів використовується для аналізу реальних або змодельованих міжкультурних епізодів, у яких відбулося непорозуміння через різницю у нормах, очікуваннях чи цінностях.

Організаційні умови

Група: 8-15 учасників.

Тривалість модуля: 60-90 хв.

Принципи: добровільність, безоцінковість, фокус на поведінці, а не на “характері людей”.

Матеріали: картки з описами інцидентів, маркери, фліпчарт, бланки «Моя позиція / Інша позиція», таблиця для аналізу (ситуація - реакція - наслідки - альтернатива).

Хід проведення

1. Вступ (10 хв)

Ведучий пропонує учасникам коротку вправу на фокусування:

«Пригадайте ситуацію, коли ви не одразу зрозуміли реакцію іншої людини - наприклад, вона образилась, хоча ви не мали наміру. Як ви тоді себе відчували?»

Після кількох прикладів ведучий пояснює поняття “перспектив-тейкінгу”:

«Ми не можемо змінити досвід іншої людини, але можемо навчитися бачити ситуацію її очима».

2. Вправа “Погляд іншого” (15-20 хв)

Учасники працюють у парах. Кожен пригадує нещодавній непорозумілий епізод (у побуті, на роботі, у новому середовищі).

1. Описує ситуацію у трьох кроках:

Що сталося (факти)?

Як я це сприйняв(ла)?

Як реагувала інша сторона?

2. Партнер переформулює ситуацію з позиції “іншого”: що він/вона могли відчувати, чому так діяли.

3. Обговорення в парах: що нового я побачив(ла), коли “пересів(ла)” на інший бік історії?

Після обговорення - короткий загальний висновок: які емоції найважче прийняти в іншому, а які легко зрозуміти.

3. Метод критичних інцидентів (30-40 хв)

Етап 1. Ознайомлення з інцидентом

Ведучий роздає 2-3 картки-сценарії реальних або адаптованих ситуацій. Наприклад:

Українська ВПО звертається до місцевої адміністрації. Працівниця відповідає різко: “Усім важко, не тільки вам”. Переселенка відчуває несправедливість і приниження, хоча чиновниця не мала на меті образити.

Етап 2. Аналіз у малих групах

Кожна група заповнює таблицю:

Етап	Приклад
Ситуація (що сталося?)	Короткий опис події
Можливі причини реакції іншої сторони	Соціальний контекст, стереотипи, різниця в досвіді
Емоції обох сторін	Злість, образа, байдужість, розгубленість тощо

Етап	Приклад
Альтернативна інтерпретація	Як інакше можна було зрозуміти цю поведінку?
Варіанти конструктивної реакції	Спокійно пояснити свій стан, звернутись за допомогою, задати уточнювальне запитання тощо

Етап 3. Презентація результатів

Кожна група коротко презентує свій “розбір інциденту” (3 хв).
Після кожної історії ведучий ставить питання:

- Які висновки можна зробити для власної поведінки?
- Як перспектив-тейкінг допомагає уникнути конфлікту?

4. Міні-рефлексія (10 хв)

Вправа “Три я”:

1. Що я зрозумів(ла) про себе?
2. Що я відкрив(ла) в інших?
3. Що я спробую змінити у власному спілкуванні?

Матеріали для проведення

Картки з кейсами критичних інцидентів (5-6 коротких історій).

Бланк “Моя позиція / Інша позиція”.

Таблиця для аналізу інциденту (у форматі Word або Canva).

Плакат “Шість кроків до перспектив-тейкінгу”:

1. Зупинись → 2) Назви емоцію → 3) Уяви позицію іншого →
2. Запитай себе «що він/вона бачить?» → 5) Зроби уточнення → 6)
Знайди спільну точку.

Картка 1. У черзі до лікаря

Олена, переселенка з Херсонщини, приходить у поліклініку, щоб стати на облік. Медсестра, почувши її діалект, каже: «Зараз усі приїхали, а нам своїх вистачає». Олена сприймає це як зневагу, хоча працівниця просто перевтомлена.

Питання для аналізу:

Що відчуває Олена? Що може відчувати медсестра?

Які культурні чи соціальні фактори вплинули на реакції обох?

Як можна було відреагувати інакше, не погіршуючи ситуацію?

Яку роль відіграє толерантність у таких повсякденних контактах?

Ключ для рефлексії:

Практикувати перспектив-тейкінг: «Можливо, її слова не про мене, а про втому».

Використати «я-повідомлення»: «Я розумію, що зараз багато людей, але мені теж важливо оформитися».

Простір для нотаток:

Картка 2. Батьківські збори

Мати ВПО приходить на батьківські збори у школі. Інші батьки не запрошують її до розмови. Вона відчуває себе чужою. Класний керівник помічає, але не втручається.

Питання для аналізу:

Що може думати і відчувати мама-переселенка?

Що відчують інші батьки - байдужість чи невпевненість?

Якою могла бути дія вчителя, щоб допомогти взаємодії?

Як толерантність і культурна рефлексія допомагають побачити причини мовчання?

Ключ для рефлексії:

Дистанція не завжди означає відторгнення. Малий крок інтеграції - усмішка, жарт, спільна тема.

Простір для нотаток:

Картка 3. Сусідський конфлікт

У гуртожитку ВПО готують вечерю на спільній кухні. Місцева жителька каже: «Від вашої їжі пахне, що дихати нічим!» У відповідь переселенка різко каже: «То не дихайте!» - і суперечка загострюється.

Питання для аналізу:

Які емоції керували кожною стороною?

Які культурні або побутові відмінності призвели до зіткнення?

Як можна було “зупинити хвилю” раніше?

Яке значення має саморегуляція і пауза перед реакцією?

Ключ для рефлексії:

Використати майндфулнес-підхід: зробити подих, оцінити ситуацію. Перевести емоцію у запит: «Вам, мабуть, важко? Можемо домовитись, коли готувати».

Простір для нотаток:

Очікувані результати

Підвищення емпатійності, зменшення емоційної реактивності.

Зростання когнітивної гнучкості - здатності бачити ситуацію багатопланово.

Зменшення міжгрупових упереджень і конфліктності у взаємодії з місцевим населенням.

Формування толерантності як активної навички: сприйняття відмінностей без відмови від власної ідентичності.