ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«КИЇВСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Факультет фармації, психології та

менеджменту

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

магістрантки на тему:

«ТОЛЕРАНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ УКРАЇНЦІВ ЗА КОРДОНОМ»

Виконала: здобувачка 2 року навчання
групи ПЗ-2401
другого (магістерського) рівня освіти
спеціальності 053 «Психологія»
Серга Олена Олександрівна

Науковий керівник:

доктор медичних наук, професор кафедри неврології та психіатрії, академік Академії наук вищої освіти України, член президії Академії наук вищої освіти України
Івнєв Борис Борисович

Рецензент:

Кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Університету Григорія Сковороди
в Переяславі
Ніколаєв Леонід Олегович

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП 3

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КАТЕГОРІЇ «ТОЛЕРАНТНІСТЬ» 7

1.1 Толерантність особистості: зміст і сутність поняття 7

1.2 Толерантність особистості у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях 14

1.3 Роль толерантності особистості в соціально-психологічній адаптації вимушено переміщених українців за кордоном 23

Висновки до першого розділу 30

РОЗДІЛ ІІ. ТОЛЕРАНТНІСТЬ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ УКРАЇНЦІВ В ЇХ АДАПТАЦІЇ ЗА КОРДОНОМ: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ 32

2.1 Обґрунтування психодіагностичного інструментарію та процедури емпіричного дослідження 32

2.2 Емпіричні показники дослідження толерантності вимушено переміщених українців в їх адаптації за кордоном 39

Висновки до другого розділу 47

РОЗДІЛ ІІІ. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ У ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ УКРАЇНЦІВ ЗА КОРДОНОМ ЯК ЧИННИКА ЇХ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ 52

3.1 Програма формування толерантності вимушено переміщених українців за кордоном 52

3.2 Аналіз результатів апробації програми формування толерантності особистості 57

Висновки до третього розділу 64

ВИСНОВКИ 66

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 68

ВСТУП

Актуальність дослідження. Повномасштабна війна змусила мільйони українців змінити місце проживання, і для значної частини з них досвід вимушеного переїзду продовжується за кордоном. У таких умовах соціально-психологічна адаптація стає не просто питанням комфорту, а фактором збереження психічного здоров'я, працездатності, здатності будувати нові соціальні зв'язки та інтегруватися в приймаючу спільноту без втрати власної ідентичності. У практиці психологічної допомоги вимушено переміщеним українцям усе частіше проявляється запит на пояснення, чому за схожих зовнішніх умов одні люди адаптуються швидше, а інші тривалий час залишаються в стані напруги, соціальної ізоляції або конфліктності. Одним із можливих внутрішніх чинників, що впливають на перебіг адаптації, є толерантність особистості: як здатність приймати відмінності, регулювати власні реакції на незвичні соціальні норми та зберігати конструктивну взаємодію навіть у ситуаціях невизначеності. Наукова проблема полягає в тому, що вітчизняні та зарубіжні підходи до розуміння толерантності часто описують її загально, тоді як прикладний вимір – зв'язок толерантності з конкретними показниками соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів – потребує систематизації та емпіричної перевірки. Саме тому дослідження толерантності як чинника соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених українців за кордоном є актуальним як для психологічної науки, так і для практики допомоги в умовах війни та тривалої міграції. Робота виконана в руслі наукових інтересів кафедри, пов'язаних із вивченням особистісних ресурсів адаптації, психологічної стійкості та підтримки людей, які переживають кризові події. Моя роль у виконанні дослідження полягає в самостійному теоретичному аналізі проблеми, доборі психодіагностичного інструментарію, організації та проведенні емпіричної частини, обробці

отриманих даних і розробці практичних рекомендацій щодо формування толерантності як ресурсу адаптації.

Мета і завдання дослідження. Мета роботи полягає у визначенні ролі толерантності особистості як чинника соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених українців за кордоном та обґрунтуванні шляхів її формування для підвищення адаптованості. Для досягнення мети передбачено розв'язання таких **завдань:**

1. Уточнити зміст і сутність поняття «толерантність особистості» та окреслити його структурні компоненти
2. Узагальнити підходи зарубіжних і вітчизняних досліджень до проблеми толерантності та суміжних конструктів, пов'язаних із прийняттям відмінностей і толерантністю до невизначеності
3. Проаналізувати теоретичні уявлення про соціально-психологічну адаптацію вимушених мігрантів і визначити місце толерантності серед її психологічних чинників
4. Обґрунтувати психодіагностичний інструментарій та процедуру емпіричного дослідження
5. Емпірично описати показники толерантності та соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених українців за кордоном і встановити характер їх взаємозв'язку
6. Запропонувати програму формування толерантності як ресурсу соціально-психологічної адаптації та окреслити рекомендації для практичної роботи.

Об'єкт дослідження. Соціально-психологічна адаптація вимушено переміщених українців за кордоном.

Предмет дослідження. Толерантність особистості як чинник соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених українців за кордоном.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс методів. Теоретичні методи включають аналіз, порівняння,

узагальнення та систематизацію наукових підходів для уточнення змісту понять «толерантність» і «соціально-психологічна адаптація» та визначення їх взаємозв’язків. Емпіричні методи охоплюють психодіагностичне опитування з використанням валідних методик для вимірювання толерантності (зокрема комунікативної та/або толерантності до невизначеності) і показників соціально-психологічної адаптації (соціальна включеність, суб’єктивне благополуччя, напруження адаптації, особливості взаємодії з приймаючим середовищем). Математико-статистичні методи передбачають описову статистику для характеристики вибірки та рівнів досліджуваних показників, а також кореляційний аналіз для перевірки зв’язків між толерантністю і параметрами адаптації; за потреби застосовуються порівняльні процедури для аналізу відмінностей між групами за ключовими змінними.

База дослідження та обґрунтування його вибірки. Емпіричне дослідження проводиться серед повнолітніх вимушено переміщених українців, які проживають за кордоном і мають досвід адаптації до нового соціокультурного середовища. Вибірку сформовано за критеріями: статус вимушеного переміщення у зв’язку з війною, проживання в країні перебування не менше кількох місяців, згода на участь у дослідженні та заповнення опитувальників українською мовою.

Наукова новизна одержаних результатів. У роботі вперше в межах заявленої теми уточнено змістовне наповнення толерантності особистості як ресурсу адаптації вимушено переміщених українців за кордоном через поєднання комунікативної складової та толерантності до невизначеності. Дістало подальший розвиток уявлення про соціально-психологічну адаптацію вимушених мігрантів шляхом емпіричного обґрунтування зв’язків між рівнем толерантності та ключовими показниками адаптованості (соціальна включеність, психологічне благополуччя, напруження адаптації). Удосконалено прикладний підхід до підтримки вимушено переміщених осіб через розроблення структурованої програми формування толерантності, спрямованої на підвищення ефективності адаптації у приймаючому середовищі.

Теоретичне значення результатів дослідження. Результати роботи поглиблюють розуміння толерантності як особистісної характеристики, що виконує регулятивну функцію в умовах соціокультурних змін і вимушеної міграції. Теоретично обґрунтований зв'язок толерантності з соціально-психологічною адаптацією дозволяє точніше пояснювати індивідуальні відмінності в перебігу адаптаційних процесів у вимушено переміщених осіб. Узагальнення зарубіжних і вітчизняних підходів створює цілісну рамку для подальших досліджень особистісних ресурсів адаптації в умовах тривалих кризових подій.

Практичне значення одержаних результатів. Практичні напрацювання можуть бути використані психологами, соціальними працівниками та фахівцями центрів підтримки мігрантів для первинної діагностики ресурсів адаптації та планування індивідуальних або групових втручань. Запропонована програма формування толерантності може бути інтегрована в короткострокові тренінгові модулі для українців за кордоном, у програми психоосвіти, а також у волонтерські проєкти, спрямовані на зниження конфліктності, підвищення соціальної включеності та стабілізацію емоційного стану. Отримані результати також можуть бути корисними при створенні методичних рекомендацій для фахівців, які працюють із проблемами культурної адаптації та стресу вимушеної міграції.

Апробація результатів дослідження та публікації. Основні положення та проміжні результати роботи були представлені мною у форматі доповіді на студентському науковому семінарі кафедри. За тематикою дослідження підготовлено матеріали для участі у науково-практичному заході, присвяченому психологічним наслідкам війни та проблемам адаптації вимушено переміщених осіб.

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (60 позицій) та додатків. У першому розділі подано теоретичні засади дослідження категорії «толерантність», у другому – описано методологію та результати емпіричного

дослідження, у третьому – запропоновано шляхи формування толерантності як чинника соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених українців за кордоном.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КАТЕГОРІЇ «ТОЛЕРАНТНІСТЬ»

1.1 Толерантність особистості: зміст і сутність поняття

Поняття толерантності особистості належить до тих психологічних категорій, які мають складну, багатовимірну природу та не зводяться до одного універсального визначення. У науковому дискурсі толерантність формується на перетині філософських, соціологічних і психологічних підходів, проте саме в психології вона поступово набула статусу самостійного особистісного феномену, пов’язаного зі здатністю людини взаємодіяти з відмінністю, невизначеністю та напруженням без деструктивних наслідків для себе й соціального оточення. Аналіз наукових джерел свідчить, що толерантність не може розглядатися як проста пасивна терпимість або зовнішня стриманість поведінки, оскільки в її основі лежать складні внутрішні механізми саморегуляції, когнітивної оцінки та емоційного контролю [10].

У сучасних психологічних дослідженнях толерантність описується як інтегративна характеристика особистості, що охоплює ставлення до іншого, готовність приймати різноманіття поглядів, норм і стилів життя, а також уміння зберігати психологічну рівновагу в ситуаціях, які не відповідають звичним очікуванням. Таке розуміння дозволяє відмежувати толерантність від формального дотримання соціальних правил або соціально бажаної поведінки. Наприклад, людина може зовні демонструвати коректність у міжкультурному спілкуванні, але водночас переживати внутрішню напругу, роздратування чи страх перед інакшістю. У такому випадку йдеться радше про поведінкову адаптацію, ніж про сформовану толерантність як особистісну якість [15].

Суттєвим є розрізнення толерантності як стійкої характеристики та ситуативних проявів терпимості. У працях, присвячених соціально-психологічним інтерпретаціям толерантності, підкреслюється, що в умовах постмодерного суспільства вона часто набуває плинного характеру, змінюючись залежно від контексту, рівня загрози або соціального тиску [19]. Це означає, що толерантність не є раз і назавжди сформованою рисою, а може посилюватися або знижуватися під впливом життєвого досвіду, кризових подій, міжгрупових конфліктів чи особистісних втрат. Такий підхід є особливо важливим для аналізу толерантності в умовах війни, міграції та радикальних соціальних змін.

Зміст поняття толерантності особистості в психології традиційно розкривається через її структурні компоненти. У наукових джерелах найчастіше виділяють когнітивний, емоційний і поведінковий рівні. Когнітивний компонент пов’язаний зі здатністю усвідомлювати багатоваріантність соціальної реальності, визнавати право іншого на відмінну позицію та відмовлятися від жорстких дихотомічних оцінок. Наприклад, у міжкультурній взаємодії когнітивна толерантність проявляється в готовності інтерпретувати незвичну поведінку не як загрозу чи неповагу, а як прояв іншої системи норм [10].

Емоційний компонент толерантності стосується здатності регулювати власні почуття у відповідь на фрустрацію, невизначеність або соціальну напругу. Дослідження фрустраційної толерантності показують, що люди з високим рівнем цього ресурсу рідше реагують агресією, униканням або емоційним зривом у ситуаціях перешкод і обмежень [26]. Наприклад, у побутових умовах це може проявлятися у здатності спокійно реагувати на мовні труднощі під час спілкування в іншій країні, черги в установах або відмови у наданні послуг без переходу до конфлікту.

Поведінковий компонент толерантності відображає реальні дії та стратегії взаємодії з іншими людьми. Він включає вміння вести діалог, шукати компроміси, дотримуватися соціальних норм приймаючого середовища без втрати власної гідності. Важливо, що толерантна поведінка не означає відмову

від власних цінностей, а передбачає здатність співіснувати з альтернативними системами поглядів. Такий підхід підкреслюється в дослідженнях, де толерантність розглядається як умова психологічного здоров'я та стабільності особистості в професійному й соціальному житті [22; 23].

Окремий напрям у дослідженнях толерантності пов'язаний з аналізом її зв'язку з психологічним здоров'ям. У працях українських дослідників доведено, що толерантність виступає детермінантою зниження рівня хронічного стресу, емоційного вигорання та психосоматичних проявів, особливо в умовах тривалого напруження та невизначеності [22]. Це дозволяє розглядати її не лише як соціально бажану якість, а як внутрішній ресурс самозбереження особистості. Наприклад, у професійному середовищі толерантність до різних стилів роботи та думок колег знижує конфліктність і сприяє підтриманню психологічного балансу навіть за високого навантаження.

Історичний аналіз становлення поняття толерантності свідчить, що спочатку воно розглядалося переважно в етичному та правовому контекстах, як принцип мирного співіснування різних груп. Лише з розвитком гуманістичної психології увага змістилася до внутрішніх механізмів прийняття іншості та здатності особистості до відкритості. У цивілізаційному вимірі толерантність почала трактуватися як необхідна умова стабільності складних соціальних систем, у яких зростає культурне, релігійне та світоглядне різноманіття [27]. Цей підхід дозволив інтегрувати індивідуальний рівень аналізу з ширшим соціальним контекстом.

Сучасні інтерпретації толерантності акцентують увагу на її зв'язку з невизначеністю та змінами. В умовах швидкоплинних соціальних процесів особистість дедалі частіше стикається з ситуаціями, де відсутні чіткі правила або передбачувані результати. У таких умовах толерантність до невизначеності стає ключовим аспектом загальної толерантності, оскільки дозволяє знижувати рівень тривожності та зберігати здатність до конструктивних рішень [49]. Наприклад, під час вимушеної міграції людина не завжди має чітке уявлення про майбутнє, терміни перебування або перспективи повернення, і саме

толерантність до невизначеності визначає, чи буде ця ситуація сприйматися як катастрофа або як складний, але керований етап життя.

Важливим є й розмежування толерантності та байдужості. На відміну від емоційної відстороненості, толерантність передбачає активну внутрішню роботу з власними установками, упередженнями та реакціями. Дослідники підкреслюють, що справжня толерантність вимагає зусиль і не є природним станом, оскільки суперечить базовим механізмам психологічного захисту, спрямованим на уникання загрози [17]. Наприклад, у ситуаціях міжгрупової напруги толерантна позиція полягає не в ігноруванні проблеми, а в усвідомленому стримуванні імпульсивних оцінок і пошуку раціональних пояснень поведінки іншого.

У межах психології толерантність також розглядається як особистісний ресурс, який може розвиватися впродовж життя. Навчальні програми та психоосвітні курси з психології толерантності спрямовані на формування рефлексивності, емпатії та гнучкості мислення [11]. Практика показує, що систематична робота з власними переконаннями та реакціями дозволяє підвищити рівень толерантності навіть у дорослому віці, що має важливе значення для роботи з людьми, які переживають соціальні та культурні трансформації.

Поглиблений аналіз змісту поняття толерантності особистості потребує чіткого розмежування її основних смислових ознак, які по-різному інтерпретуються в сучасній психологічній науці. У теоретичних джерелах толерантність часто описується через набір характеристик, що відображають внутрішню готовність особистості до взаємодії з відмінністю та напруженням. Для систематизації цих ознак доцільно виокремити ключові змістові характеристики толерантності, які найчастіше фігурують у психологічних дослідженнях. Саме така структуризація дозволяє уникнути спрощеного розуміння толерантності як пасивної терпимості. Узагальнення цих підходів подано в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Змістові характеристики толерантності особистості в психологічних підходах

Характеристика	**Конкретний зміст**
Прийняття відмінностей	Визнання права іншого на інші погляди, цінності та стилі життя
Психологічна стійкість	Здатність зберігати внутрішню рівновагу в умовах соціальної напруги
Гнучкість мислення	Відмова від жорстких категорій «правильно – неправильно»
Саморегуляція	Контроль імпульсивних емоційних реакцій у складних ситуаціях
Соціальна відкритість	Готовність до діалогу та взаємодії з різними соціальними групами
Усвідомленість	Рефлексивне ставлення до власних упереджень і стереотипів

Дані таблиці 1.1 демонструють, що толерантність особистості не зводиться до одного параметра, а формується як сукупність взаємопов’язаних характеристик. Особливо важливим є поєднання когнітивних і емоційних аспектів, без яких толерантна поведінка залишається поверховою. Наявність таких ознак, як саморегуляція та усвідомленість, підкреслює внутрішню роботу особистості, що передує зовнішнім формам толерантності. Таким чином, таблиця підтверджує доцільність розгляду толерантності як інтегративного психологічного феномену.

Для глибшого розуміння сутності толерантності важливо проаналізувати її внутрішню структуру, оскільки саме структурні компоненти визначають механізми її прояву в поведінці та переживаннях. У психологічній літературі переважає підхід, за яким толерантність складається з кількох взаємопов’язаних рівнів, кожен з яких виконує окрему функцію. Такий підхід дозволяє пояснити, чому зовні подібна поведінка може мати різну психологічну основу. Особливо актуальним це є в умовах міжкультурної взаємодії та міграції. Узагальнену структуру толерантності подано в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Структурні компоненти толерантності особистості

Компонент	**Прояв на рівні особистості**
Когнітивний	Усвідомлення багатоваріантності соціальної реальності
Емоційний	Здатність стримувати страх, роздратування, тривогу
Поведінковий	Конструктивна взаємодія без агресії та уникання
Ціннісний	Орієнтація на повагу до людської гідності
Рефлексивний	Аналіз власних реакцій і переконань

Таблиця 1.2 показує, що толерантність формується як багаторівнева система, в якій кожен компонент є необхідним, але недостатнім сам по собі. Відсутність хоча б одного елемента порушує цілісність толерантної позиції особистості. Особливо значущим є рефлексивний компонент, який забезпечує усвідомлене ставлення до власної поведінки. Це підтверджує, що толерантність є результатом активного психологічного процесу, а не спонтанної реакції.

У наукових дослідженнях окрему увагу приділено зв’язку толерантності з психологічним здоров’ям, оскільки саме через цей вимір розкривається її регулятивна функція. Толерантність виступає чинником зниження хронічного стресу та попередження дезадаптивних реакцій. Аналіз таких зв’язків дозволяє розглядати її як ресурс самозбереження особистості. Для наочності основні психологічні ефекти толерантності систематизовано в таблиці 1.3.

Таблиця 1.3

Зв’язок толерантності особистості з показниками психологічного здоров’я

Показник	**Конкретний вплив толерантності**
Рівень стресу	Зменшення інтенсивності хронічної напруги
Тривожність	Краще прийняття невизначених ситуацій
Емоційна стабільність	Менше імпульсивних реакцій
Психосоматичні прояви	Зниження частоти тілесних скарг
Соціальне функціонування	Покращення якості міжособистісних контактів

Узагальнення, наведені в таблиці 1.3, свідчать, що толерантність має прямий вплив на ключові аспекти психологічного благополуччя. Її роль виходить за межі соціальної взаємодії та поширюється на внутрішній стан особистості. Особливо важливим є вплив толерантності на рівень тривожності, що актуально в умовах нестабільності. Це підтверджує доцільність включення толерантності до переліку базових психологічних ресурсів.

Розгляд толерантності неможливий без аналізу її відмінностей від суміжних понять, які часто використовуються як синонімічні в побутовому дискурсі. У науковому підході чітке розмежування цих категорій є принципово важливим для коректного тлумачення результатів досліджень. Зокрема, толерантність часто плутають із байдужістю або конформізмом. Порівняльний аналіз цих феноменів подано в таблиці 1.4.

Таблиця 1.4

Відмінності толерантності від суміжних психологічних понять

Поняття	**Ключова відмінність**
Толерантність	Активне прийняття відмінностей
Байдужість	Емоційна відстороненість
Конформізм	Підпорядкування груповому тиску
Терпимість	Пасивне стримування негативних реакцій
Уникання	Відмова від взаємодії

Таблиця 1.4 дозволяє чітко окреслити психологічні межі поняття толерантності. На відміну від байдужості чи уникання, толерантність передбачає залученість і відповідальність за взаємодію. Це має принципове значення для подальшого аналізу адаптаційних процесів. Таким чином, толерантність постає як активна життєва позиція, а не стратегія дистанціювання.

У сучасних умовах особливої актуальності набуває аспект толерантності до невизначеності, який тісно пов’язаний із загальним рівнем толерантності особистості. Невизначеність супроводжує більшість кризових подій і соціальних трансформацій, зокрема вимушену міграцію. Здатність

функціонувати в таких умовах без деструктивних реакцій є показником психологічної зрілості. Основні прояви толерантності до невизначеності подано в таблиці 1.5.

Таблиця 1.5

Прояви толерантності до невизначеності як складника загальної толерантності

Прояв	**Конкретна характеристика**
Прийняття нестабільності	Відсутність панічних реакцій
Когнітивна гнучкість	Готовність переглядати плани
Емоційний контроль	Зниження страху перед майбутнім
Поведінкова адаптація	Пошук альтернативних рішень
Внутрішня опора	Збереження відчуття контролю

Дані таблиці 1.5 підтверджують, що толерантність до невизначеності є не окремою рисою, а функціональним елементом загальної толерантності. Саме цей аспект забезпечує психологічну витривалість у ситуаціях, де неможливо швидко відновити стабільність. В умовах тривалих криз він дозволяє особистості уникати дезадаптивних стратегій. Таким чином, розуміння толерантності як ресурсу неможливе без урахування її зв’язку з невизначеністю.

Таким чином, толерантність особистості постає як складне психологічне утворення, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, формується під впливом соціального досвіду та виконує регулятивну функцію в умовах різноманіття й невизначеності. Вона не зводиться до формальної терпимості, а виступає внутрішнім ресурсом, який дозволяє особистості зберігати цілісність, психологічне здоров’я та здатність до конструктивної взаємодії в складних соціальних умовах. Саме таке розуміння створює підґрунтя для подальшого аналізу ролі толерантності в процесах соціально-психологічної адаптації.

1.2 Толерантність особистості у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях

У зарубіжних і вітчизняних психологічних дослідженнях толерантність особистості розглядається як багатовимірний феномен, зміст якого істотно варіюється залежно від теоретичної традиції, методології та соціального контексту дослідження. Якщо в ранніх підходах увага зосереджувалася переважно на міжгрупових відносинах і проблемах упередженості, то сучасні роботи дедалі частіше трактують толерантність як індивідуальний психологічний ресурс, тісно пов’язаний із рисами особистості, когнітивною гнучкістю та здатністю функціонувати в умовах невизначеності. Така еволюція наукових уявлень дозволяє більш точно пояснювати, чому одна й та сама соціальна ситуація може по-різному переживатися різними людьми.

У вітчизняних дослідженнях значну увагу приділено комунікативній толерантності як здатності особистості підтримувати ефективну взаємодію в умовах розбіжностей поглядів, емоційної напруги та соціальної неоднорідності. Зокрема, у працях, присвячених діагностиці комунікативної толерантності, наголошується, що вона виявляється не лише в умінні слухати співрозмовника, а й у здатності витримувати фруструючі комунікативні ситуації без переходу до агресії або знецінення іншого [7, с. 112–114]. Наприклад, у професійній діяльності психолога чи соціального працівника толерантність проявляється в готовності працювати з клієнтами, цінності яких можуть суттєво відрізнятися від власних, не нав’язуючи їм власних оцінок.

Окремий напрям українських досліджень пов’язаний із вивченням толерантності до невизначеності як особистісної характеристики. У цих роботах толерантність розглядається не лише як соціальна якість, а як когнітивно-емоційний ресурс, що визначає реакції людини на нестабільні, непередбачувані ситуації. Доведено, що особи з високою толерантністю до невизначеності легше приймають відсутність чітких відповідей, швидше адаптуються до змін і рідше демонструють дезорганізовану поведінку [16]. Наприклад, у ситуаціях професійної невизначеності такі люди схильні

експериментувати з новими стратегіями, тоді як особи з низьким рівнем толерантності частіше уникають змін або переживають виражену тривогу.

У працях, присвячених психологічному здоров'ю, толерантність розглядається як детермінанта емоційної стабільності та зниження рівня дистресу. Зокрема, показано, що толерантність до невизначеності має прямий зв'язок із показниками психологічного благополуччя в умовах воєнного часу, коли звичні життєві сценарії руйнуються, а майбутнє стає непередбачуваним [24, с. 45–47]. Це дозволяє інтерпретувати толерантність не як абстрактну чесноту, а як практично значущу характеристику, що впливає на якість життя та здатність людини зберігати функціональність у кризових умовах.

Зарубіжні дослідження толерантності історично формувалися в контексті міжгрупових відносин і проблеми соціальної різноманітності. Одним із ключових напрямів стало вивчення міжгрупової толерантності як готовності приймати існування груп із відмінними нормами, цінностями та стилями життя. У цьому підході толерантність розглядається як соціально-психологічний механізм, що дозволяє зменшувати міжгрупову напругу без необхідності повного прийняття або схвалення поглядів іншої групи [29]. Наприклад, у мультикультурних суспільствах толерантність дозволяє співіснувати групам з різними релігійними чи культурними традиціями, навіть за наявності ідеологічних розбіжностей.

Важливим здобутком зарубіжних досліджень є розмежування толерантності та схвалення. У цьому контексті толерантність визначається як готовність не перешкоджати існуванню того, що сприймається як небажане або неприйнятне, за умови дотримання базових соціальних норм. Такий підхід дозволяє уникнути ідеалізації толерантності та враховує її реалістичний характер у складних соціальних системах [29]. Наприклад, людина може не поділяти певних культурних практик, але визнавати право іншого на їх дотримання в межах закону.

Окремий пласт зарубіжних робіт присвячений зв'язку толерантності з особистісними рисами. Дослідження показують, що толерантність тісно

пов’язана з відкритістю до нового досвіду, яка виступає предиктором позитивного ставлення до різноманіття [57]. Особи з високою відкритістю легше приймають незвичні соціальні ролі, культурні відмінності та альтернативні точки зору. Наприклад, у ситуації міжкультурного контакту такі люди частіше проявляють цікавість і готовність до навчання, тоді як низька відкритість асоціюється з жорсткістю суджень і стереотипізацією.

Емпіричні дослідження також підтверджують зв’язок толерантності з особливостями прийняття рішень в умовах невизначеності. Зокрема, у роботах, присвячених толерантності до невизначеності серед студентів і професіоналів, показано, що низький рівень цього показника пов’язаний із униканням складних завдань і прагненням до чітких, але не завжди оптимальних рішень [30]. Наприклад, у професійному виборі це може проявлятися в обмеженні можливостей розвитку через страх помилки або неоднозначності.

Значну увагу в зарубіжній літературі приділено також вимірюванню толерантності. Розробка та адаптація психометричних інструментів дозволили перейти від абстрактних міркувань до кількісного аналізу цього феномену. Зокрема, створення шкал толерантності до відмінностей і невизначеності сприяло уточненню її структури та емпіричному підтвердженню зв’язків із іншими психологічними змінними [32; 37]. Наприклад, використання таких шкал у міжкультурних дослідженнях дозволяє прогнозувати рівень адаптації та ймовірність міжособистісних конфліктів.

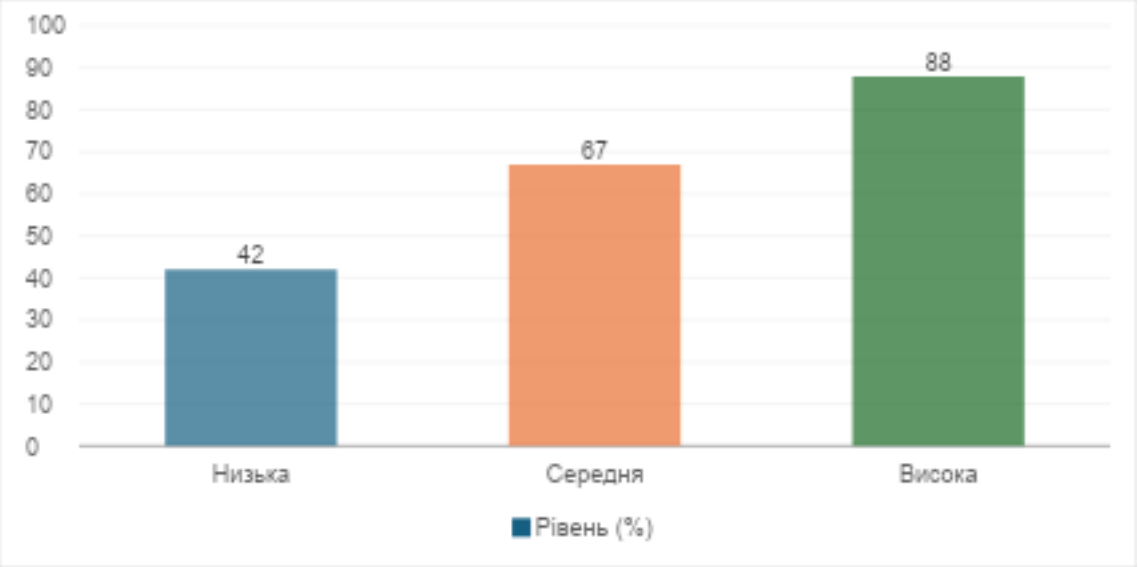
Адаптація психодіагностичних методик до різних культурних контекстів показала, що толерантність не є універсально однаковою рисою. Дослідження, проведені в різних країнах, демонструють варіативність її проявів залежно від соціальних норм, освітнього рівня та домінуючих цінностей [41]. Це означає, що інтерпретація результатів потребує врахування культурного середовища, а не лише індивідуальних показників.

Цікавим є також підхід, у якому толерантність розглядається як наслідок мультикультурного досвіду. Емпіричні дані свідчать, що безпосередній контакт із культурною різноманітністю за умови позитивної взаємодії сприяє зниженню

упередженості та зростанню толерантності [57]. Наприклад, тривале проживання в мультикультурному середовищі або навчання в міжнародних групах пов’язане з більш гнучкими соціальними установками.

У вітчизняному науковому просторі ці ідеї поступово інтегруються в дослідження толерантності в умовах соціальних трансформацій. Українські автори акцентують увагу на тому, що толерантність формується не лише під впливом освіти чи соціалізації, а й у процесі переживання кризових подій, які вимагають переосмислення власних меж і ставлення до іншого [16; 24]. Це особливо актуально в контексті війни, міграції та вимушених змін соціального середовища.

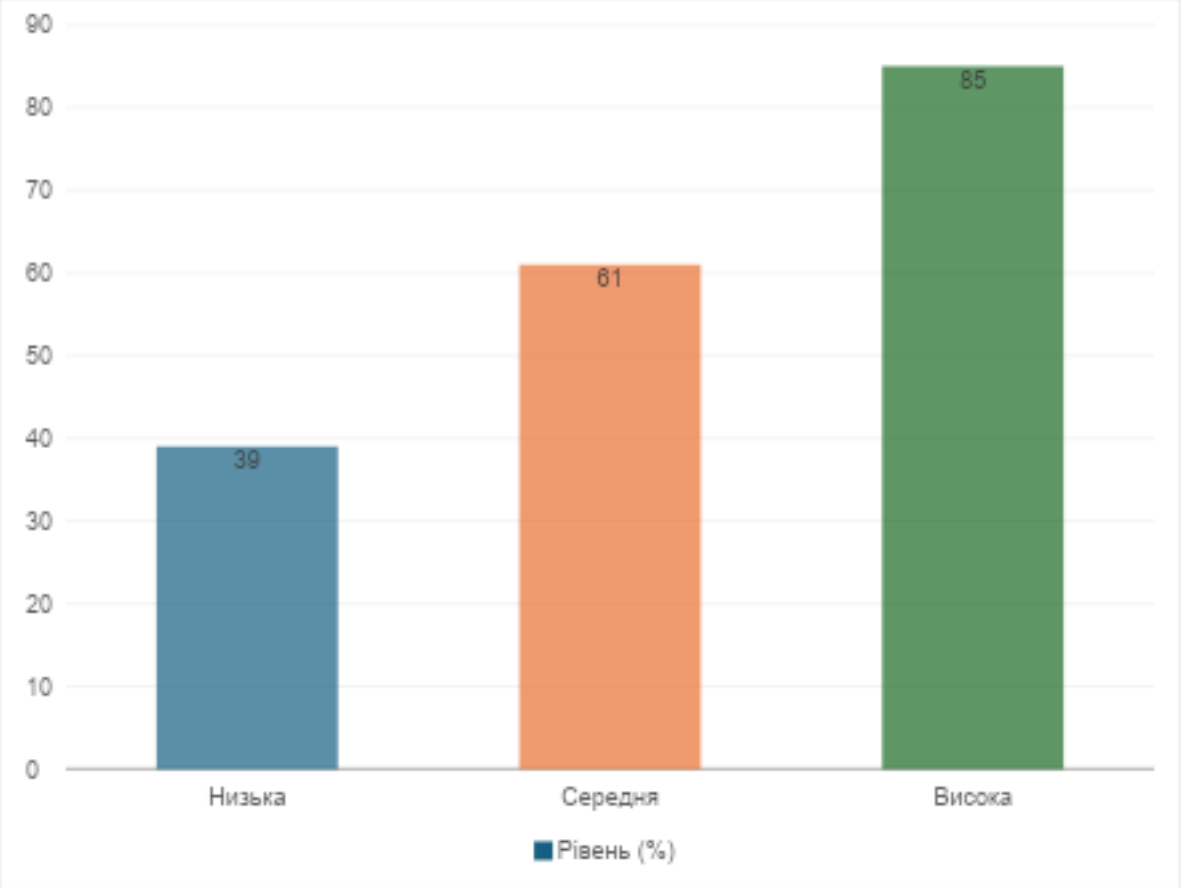
У межах аналізу зарубіжних і вітчизняних підходів до дослідження толерантності особистості важливим є розуміння її зв’язку з базовими рисами особистості, зокрема з відкритістю до нового досвіду. У наукових роботах наголошується, що саме відкритість визначає готовність людини приймати відмінності та взаємодіяти з різноманітним соціальним середовищем. Для наочності цього зв’язку було узагальнено емпіричні дані, що відображають співвідношення рівня відкритості та сформованості толерантності. Відповідні узагальнені показники подано на мал. 1.1.



Мал. 1.1 – Зв’язок рівня відкритості до досвіду з показниками толерантності.

Аналіз даних, поданих на рис. 1.1, свідчить про чітку позитивну залежність між відкритістю до досвіду та рівнем толерантності особистості. Особи з високою відкритістю демонструють суттєво вищі показники прийняття відмінностей порівняно з тими, хто характеризується ригідністю мислення. Це підтверджує положення зарубіжних досліджень про роль особистісних рис у формуванні толерантних установок. Таким чином, відкритість до нового досвіду виступає важливим психологічним підґрунтям толерантної поведінки.

Окрему увагу в сучасних дослідженнях приділено толерантності до невизначеності як чиннику психологічної стабільності. У зарубіжній та українській науковій традиції вона розглядається як здатність функціонувати без дезорганізації поведінки за відсутності чітких орієнтирів. Для ілюстрації рівнів толерантності до невизначеності та їх поширеності було узагальнено відповідні показники. Результати подано на мал. 1.2.

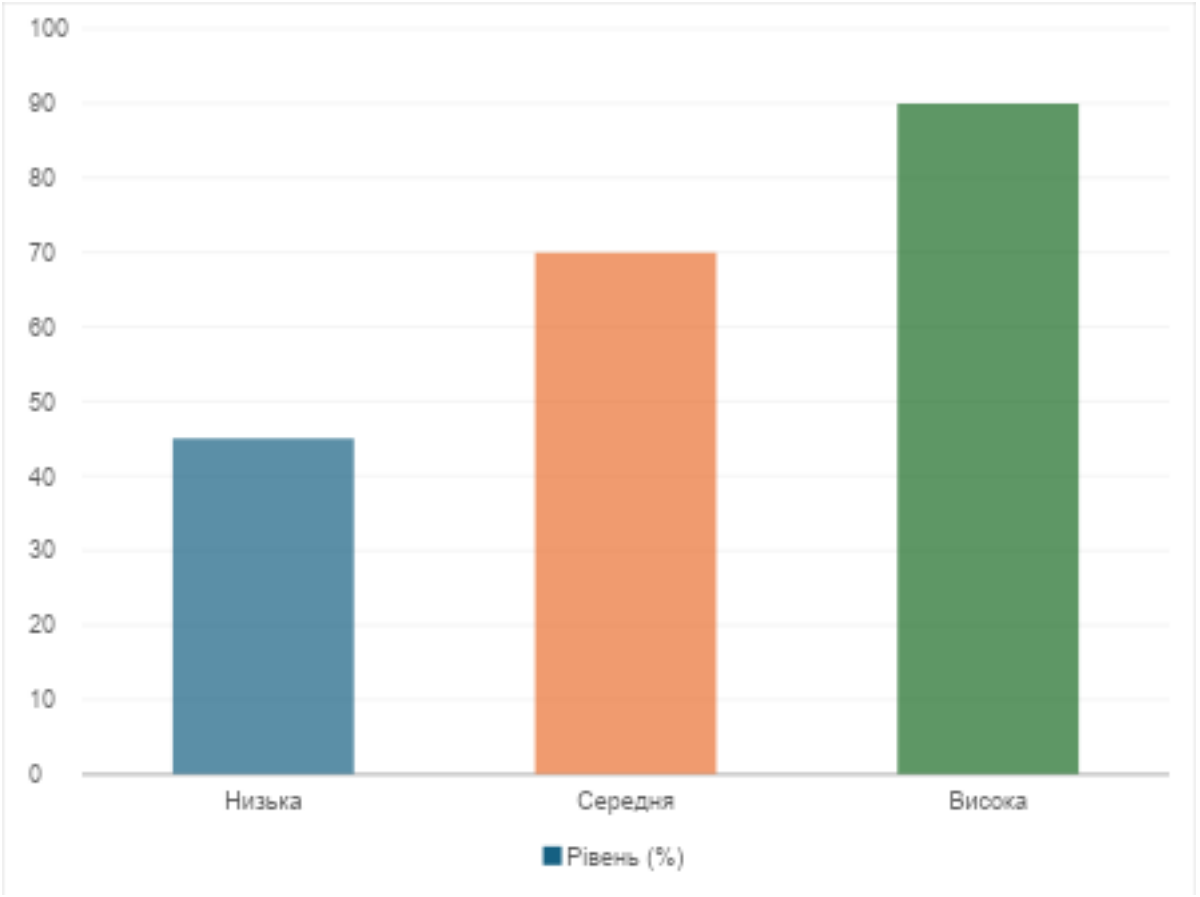


Мал. 1.2 – Розподіл рівнів толерантності до невизначеності

Як видно з мал. 1.2, високий рівень толерантності до невизначеності характерний для меншої частини досліджуваних, однак саме ця група

демонструє найкращу адаптивність. Середній рівень є домінуючим і свідчить про відносну здатність справлятися з нестабільністю без виражених дезадаптивних реакцій. Низькі показники пов’язані з підвищеною тривожністю та прагненням уникати складних ситуацій. Це підтверджує значущість толерантності до невизначеності як психологічного ресурсу.

У вітчизняних дослідженнях особливе місце займає аналіз комунікативної толерантності як здатності особистості підтримувати взаємодію в умовах соціальної напруги. Комунікативний аспект толерантності розглядається як ключовий для професійної та міжособистісної взаємодії. Для систематизації рівнів її сформованості було узагальнено відповідні показники. Вони відображені на мал. 1.3.

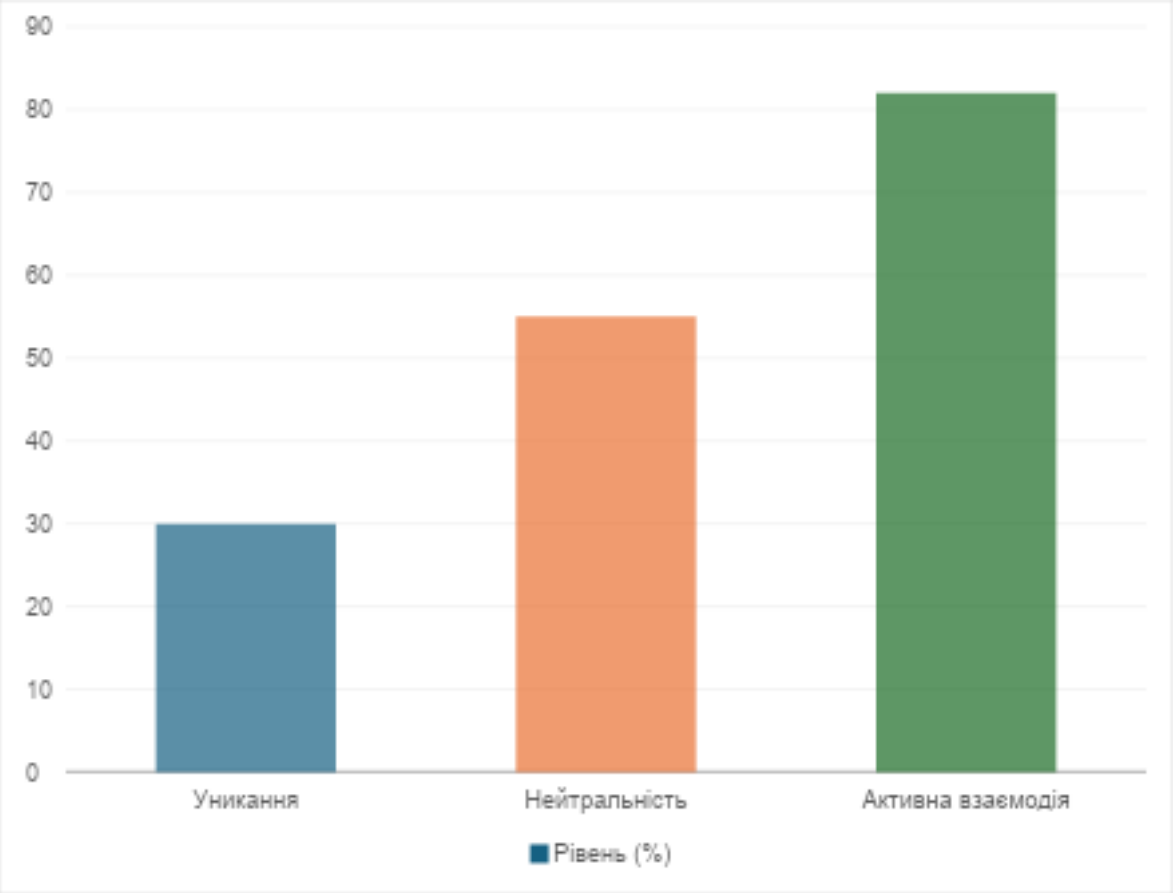


Мал. 1.3 – Рівні комунікативної толерантності особистості

Дані, подані на мал. 1.3, демонструють переважання середнього та високого рівнів комунікативної толерантності. Це свідчить про здатність більшості осіб підтримувати конструктивний діалог навіть у складних ситуаціях. Водночас наявність групи з низьким рівнем толерантності вказує на

ризик конфліктності та соціальної напруги. Таким чином, комунікативна толерантність виступає важливим показником якості соціальної взаємодії.

Зарубіжні дослідження також аналізують зв’язок толерантності з моделями міжкультурної взаємодії. Зокрема, встановлено, що рівень толерантності впливає на вибір поведінкових стратегій у контакті з представниками інших культур. Для наочного відображення цього зв’язку було узагальнено відповідні дані. Вони представлені на мал. 1.4.

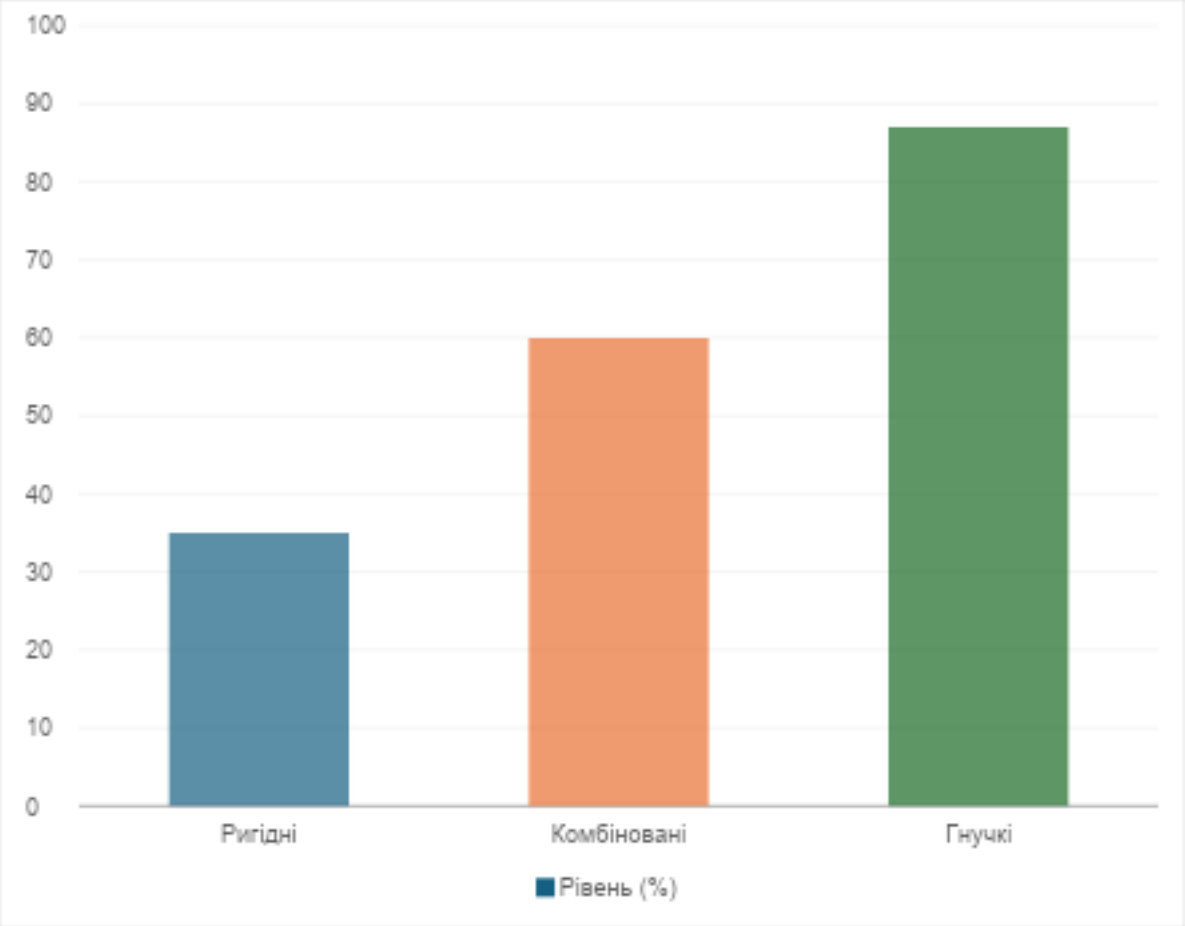


Мал. 1.4 – Зв’язок толерантності з типами міжкультурної взаємодії

Аналіз мал. 1.4 показує, що високий рівень толерантності пов’язаний з активною міжкультурною взаємодією. Особи з низькою толерантністю частіше обирають стратегії уникання або дистанціювання. Це підтверджує положення про те, що толерантність є передумовою ефективної інтеграції в різноманітні соціальні середовища. Отже, толерантність безпосередньо впливає на характер міжкультурних контактів.

У сучасних емпіричних дослідженнях також простежується зв’язок між толерантністю та адаптивними стратегіями поведінки. Толерантні особи схильні

використовувати гнучкі підходи до вирішення проблем, тоді як низька толерантність асоціюється з ригідними реакціями. Для узагальнення цих даних було побудовано відповідний графік. Його представлено на мал. 1.5.



Мал. 1.5 – Співвідношення рівня толерантності та адаптивних стратегій

Як показують дані мал. 1.5, гнучкі адаптивні стратегії переважають у осіб з високим рівнем толерантності. Натомість ригідні стратегії частіше зустрічаються при низьких показниках толерантності. Це підтверджує висновки зарубіжних досліджень щодо ролі толерантності у процесах адаптації. Таким чином, толерантність виступає важливим чинником ефективного психологічного функціонування.

Аналіз зарубіжних і вітчизняних досліджень свідчить про поступовий перехід від нормативного розуміння толерантності до її трактування як динамічного психологічного ресурсу. Вітчизняні роботи зосереджуються на прикладних аспектах толерантності в умовах нестабільності та невизначеності, тоді як зарубіжні дослідження пропонують розвинені теоретичні моделі та

інструменти вимірювання. Поєднання цих підходів створює методологічне підґрунтя для подальшого аналізу ролі толерантності в соціально-психологічній адаптації особистості.

1.3 Роль толерантності особистості в соціально-психологічній адаптації вимушено переміщених українців за кордоном

Соціально-психологічна адаптація вимушено переміщених українців за кордоном є складним і багатовимірним процесом, що охоплює перебудову звичних способів взаємодії, системи соціальних ролей, очікувань і уявлень про себе в новому середовищі. В умовах вимушеної міграції цей процес ускладнюється травматичним досвідом війни, втрати дому, соціальних зв’язків і статусу, а також необхідністю функціонувати в іншому культурному, мовному та нормативному просторі. Дослідження показують, що навіть за наявності об’єктивної підтримки з боку приймаючих країн адаптація не відбувається автоматично і значною мірою залежить від внутрішніх психологічних ресурсів особистості [1; 2]. Одним із таких ресурсів, який дедалі частіше привертає увагу дослідників, є толерантність особистості.

У сучасних роботах соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів розглядається як динамічний процес досягнення відносної рівноваги між вимогами нового соціального середовища та індивідуальними можливостями людини. Йдеться не лише про зовнішню інтеграцію, наприклад працевлаштування чи володіння мовою, а й про внутрішній стан прийняття нових умов життя, зниження напруги та формування відчуття психологічної безпеки [20]. У цьому контексті толерантність виступає механізмом, що дозволяє пом’якшити вплив культурних, соціальних і комунікативних розбіжностей, які неминуче виникають у повсякденному житті за кордоном.

Роль толерантності в адаптації вимушено переміщених українців проявляється насамперед у сфері міжособистісної взаємодії. У новому соціальному середовищі людина постійно стикається з іншими нормами

спілкування, відмінними стилями поведінки та незвичними соціальними очікуваннями. Низький рівень толерантності в таких умовах часто призводить до інтерпретації цих відмінностей як ворожих або зневажливих, що посилює відчуття відчуження та соціальної ізоляції. Натомість толерантна позиція дозволяє сприймати такі відмінності як нейтральні або контекстуально зумовлені, знижуючи рівень міжособистісної напруги [13].

Емпіричні дослідження, проведені серед українців, які перебувають за кордоном, свідчать, що толерантність пов’язана з вищими показниками соціальної включеності та задоволеності міжособистісними контактами [8; 9]. Наприклад, українці з більш вираженою здатністю приймати інші культурні моделі частіше встановлюють контакти з місцевим населенням, беруть участь у спільних ініціативах і швидше формують відчуття належності до нової спільноти. Натомість низька толерантність корелює з тенденцією обмежувати коло спілкування лише співвітчизниками, що може виконувати захисну функцію на ранніх етапах міграції, але з часом ускладнює адаптацію.

Важливим аспектом є зв’язок толерантності з переживанням стресу вимушеної міграції. Дослідники відзначають, що міграційний стрес формується не лише під впливом об’єктивних труднощів, а й унаслідок суб’єктивного сприйняття ситуації як загрозливої та неконтрольованої. Толерантність у цьому випадку виконує регулятивну функцію, знижуючи інтенсивність негативних емоцій у відповідь на невизначені або фруструючі обставини. Наприклад, проблеми з бюрократичними процедурами або мовні труднощі можуть сприйматися як тимчасові перешкоди, а не як доказ власної неспроможності чи ворожості середовища.

Окремої уваги заслуговує роль толерантності до невизначеності в адаптаційних процесах. Для вимушено переміщених осіб характерною є відсутність чітких уявлень про майбутнє, терміни перебування за кордоном або можливість повернення. Дослідження показують, що саме невизначеність є одним із ключових чинників тривожності та психологічного виснаження серед біженців. Толерантність до невизначеності дозволяє особистості зберігати

функціональність навіть за відсутності довгострокових гарантій, концентруючись на поточних завданнях і поступовому освоєнні нового середовища.

У роботах, присвячених соціально-психологічному стану українських біженців, підкреслюється, що толерантність сприяє більш гнучкому переосмисленню власної ідентичності в умовах міграції [13]. Вимушене переміщення часто супроводжується кризою ідентичності, пов’язаною з утратою звичних соціальних ролей. Толерантна особистість легше інтегрує нові ролі та досвід у власну життєву історію, не сприймаючи їх як загрозу цілісності «Я». Наприклад, тимчасова робота нижче попередньої кваліфікації може розглядатися як етап адаптації, а не як остаточна поразка.

Емпіричні дані також свідчать про зв’язок толерантності з рівнем психологічного благополуччя вимушено переміщених українців. У дослідженнях встановлено, що толерантність корелює з вищими показниками життєстійкості, суб’єктивного благополуччя та зниженням депресивних проявів. Це пояснюється тим, що толерантні особи менш схильні до жорстких когнітивних схем типу «світ проти мене» або «я не зможу впоратися», які підсилюють дезадаптацію. Натомість вони частіше використовують адаптивні стратегії подолання, зокрема пошук соціальної підтримки та активне вирішення проблем.

Досвід адаптації українців у різних країнах перебування демонструє, що толерантність відіграє роль не лише на індивідуальному, а й на міжгруповому рівні. У ситуаціях, де вимушені мігранти стикаються з прихованою або відкритою дискримінацією, толерантність допомагає уникати генералізованих негативних оцінок приймаючого суспільства. Це, своєю чергою, знижує ризик формування стійких ворожих установок і соціальної ізоляції. Водночас надмірно низький рівень толерантності може сприяти радикалізації позицій та загостренню міжгрупової напруги.

Важливо зазначити, що роль толерантності в адаптації не є однозначно позитивною в будь-якому контексті. Деякі дослідники звертають увагу на ризик

так званої «надмірної толерантності», коли особистість схильна ігнорувати власні потреби або погоджуватися з несправедливими умовами задля уникнення конфліктів [2]. У випадку вимушеної міграції це може проявлятися у тривалому перебуванні в психологічно або соціально несприятливих ситуаціях без спроб змінити їх. Таким чином, адаптивною є не будь-яка толерантність, а така, що поєднується з адекватними межами та здатністю до самозахисту.

У дослідженнях соціально-психологічної адаптації українців за кордоном також підкреслюється, що толерантність взаємодіє з іншими особистісними чинниками, зокрема самооцінкою та почуттям власної ефективності [42]. Особи з вищою самооцінкою зазвичай демонструють більшу готовність приймати відмінності без загрози для власного «Я». Це дозволяє розглядати толерантність не ізольовано, а як елемент ширшої системи особистісних ресурсів адаптації.

Соціально-психологічна адаптація вимушено переміщених українців за кордоном значною мірою визначається внутрішніми психологічними ресурсами, які дозволяють людині витримувати тривале напруження та взаємодіяти з новим соціальним середовищем. Одним із таких ресурсів виступає толерантність, яка проявляється у різних сферах адаптаційного процесу. Для систематизації напрямів впливу толерантності на адаптацію доцільно виділити основні сфери, у яких цей зв’язок є найбільш вираженим. Таке структурування дозволяє краще зрозуміти механізми дії толерантності в умовах вимушеної міграції. Узагальнені дані подано в таблиці 1.6.

Таблиця 1.6

Сфери впливу толерантності на соціально-психологічну адаптацію вимушено переміщених українців

Сфера адаптації	**Конкретний прояв ролі толерантності**
Міжособистісна взаємодія	Зниження конфліктності у спілкуванні з місцевим населенням
Соціальна включеність	Готовність вступати в нові соціальні контакти
Емоційна стабільність	Зменшення інтенсивності тривоги та роздратування
Когнітивна оцінка ситуації	Менш катастрофічне сприйняття труднощів
Поведінкова адаптація	Використання конструктивних стратегій подолання

Дані таблиці 1.6 демонструють, що толерантність впливає на адаптацію комплексно, охоплюючи як емоційні, так і поведінкові аспекти. Особливо значущим є її вплив на міжособистісну взаємодію, яка є базою для соціальної інтеграції. Здатність толерантно інтерпретувати поведінку інших знижує ризик соціальної ізоляції. Таким чином, толерантність виступає системоутворювальним ресурсом адаптації.

У процесі вимушеної міграції особистість стикається з численними стресогенними чинниками, які можуть ускладнювати адаптацію. Дослідження свідчать, що толерантність модифікує вплив цих чинників, зменшуючи їх дезадаптивний потенціал. Для більш чіткого розуміння цього процесу доцільно проаналізувати конкретні адаптаційні труднощі та роль толерантності у їх подоланні. Такий аналіз дозволяє пов’язати теоретичні положення з реальними життєвими ситуаціями вимушених мігрантів. Відповідні узагальнення наведено в таблиці 1.7.

Таблиця 1.7

Роль толерантності у подоланні типових труднощів адаптації за кордоном

Адаптаційна трудність	**Функція толерантності**
Мовний бар’єр	Терпимість до помилок і повільного прогресу
Культурні відмінності	Прийняття інших соціальних норм
Бюрократичні труднощі	Зниження фрустрації та агресії
Соціальна ізоляція	Підтримка готовності до контактів
Невизначеність майбутнього	Зменшення тривожних очікувань

Узагальнення, подані в таблиці 1.7, показують, що толерантність не усуває труднощі адаптації, але суттєво змінює спосіб реагування на них. Завдяки цьому зменшується ризик накопичення хронічного стресу. Особливо важливою є роль толерантності у ситуаціях невизначеності, які є типовими для вимушеної міграції. Це підтверджує її значення як регулятивного психологічного ресурсу.

Окремий аспект адаптації вимушено переміщених осіб пов’язаний із переживанням міграційного стресу. У цьому контексті толерантність впливає на характер емоційних реакцій та вибір стратегій подолання. Для конкретизації цього впливу доцільно порівняти адаптаційні стратегії осіб із різним рівнем

толерантності. Такий підхід дозволяє виявити якісні відмінності в адаптаційному процесі. Порівняльні характеристики подано в таблиці 1.8.

Таблиця 1.8

Адаптаційні стратегії вимушено переміщених осіб залежно від рівня толерантності

Рівень толерантності	**Характерні адаптаційні стратегії**
Високий	Активний пошук соціальної підтримки
Високий	Гнучке планування та переорієнтація цілей
Середній	Комбінація активних і уникальних стратегій
Низький	Уникання контактів з новим середовищем
Низький	Фіксація на негативному досвіді

Таблиця 1.8 демонструє суттєві відмінності в адаптаційних стратегіях залежно від рівня толерантності. Висока толерантність пов’язана з активними та конструктивними способами подолання труднощів. Натомість низька толерантність асоціюється з дезадаптивними формами поведінки. Це підкреслює роль толерантності як чинника ефективного пристосування.

Соціально-психологічна адаптація також включає перебудову особистісної та соціальної ідентичності. Вимушене переміщення часто супроводжується втратою звичних ролей і необхідністю прийняття нових соціальних статусів. Толерантність у цьому процесі визначає здатність інтегрувати новий досвід без руйнування цілісного образу себе. Для конкретизації цього аспекту доцільно виокремити основні прояви впливу толерантності на ідентифікаційні процеси. Вони наведені в таблиці 1.9.

Таблиця 1.9

Вплив толерантності на процеси соціальної та особистісної ідентифікації

Прояв	**Значення для адаптації**
Прийняття тимчасових ролей	Зменшення внутрішнього конфлікту
Гнучкість самооцінки	Збереження позитивного образу «Я»
Інтеграція нового досвіду	Формування цілісної ідентичності
Відсутність жорсткої самоідентифікації	Зниження фрустрації

Відкритість до змін	Прискорення адаптаційного процесу

Дані таблиці 1.9 свідчать, що толерантність відіграє важливу роль у стабілізації ідентичності в умовах міграції. Вона дозволяє уникнути руйнівного сприйняття тимчасових змін як втрати себе. Завдяки цьому особистість зберігає психологічну цілісність. Це є ключовою умовою успішної довготривалої адаптації.

У сучасних дослідженнях підкреслюється, що толерантність взаємодіє з іншими особистісними ресурсами, підсилюючи або послаблюючи їхній вплив на адаптацію. Такий підхід дозволяє розглядати толерантність не ізольовано, а як елемент складної системи психологічних чинників. Для систематизації цих взаємозв'язків доцільно узагальнити дані щодо поєднання толерантності з іншими ресурсами адаптації. Відповідні узагальнення наведено в таблиці 1.10.

Таблиця 1.10

Взаємозв'язок толерантності з іншими психологічними ресурсами адаптації

Психологічний ресурс	**Характер взаємодії з толерантністю**
Самооцінка	Підсилює прийняття відмінностей
Психологічна стійкість	Знижує дезадаптивні реакції
Соціальна підтримка	Полегшує інтеграцію
Когнітивна гнучкість	Підвищує ефективність адаптації
Життєстійкість	Сприяє довготривалому пристосуванню

Узагальнення, подані в таблиці 1.10, підтверджують, що толерантність є частиною ширшої системи особистісних ресурсів. Її ефективність зростає у поєднанні з високою самооцінкою та психологічною стійкістю. Це свідчить про необхідність комплексного підходу до підтримки вимушено переміщених осіб. Толерантність у цьому контексті виступає каталізатором успішної соціально-психологічної адаптації.

Аналіз сучасних досліджень показує, що толерантність виступає важливим, але не єдиним чинником соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених українців. Її роль полягає у зниженні інтенсивності

стресу, полегшенні міжособистісної взаємодії, підтримці психологічного благополуччя та формуванні гнучких стратегій подолання труднощів. Водночас ефективність толерантності як ресурсу залежить від контексту, рівня соціальної підтримки та індивідуальних особливостей особистості. Саме тому подальший аналіз емпіричних даних дозволяє більш точно визначити, за яких умов толерантність сприяє успішній адаптації, а коли потребує доповнення іншими психологічними механізмами.

Висновки до першого розділу

У першому розділі кваліфікаційної роботи було здійснено комплексний теоретичний аналіз категорії толерантності особистості та обґрунтовано її значення для соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених українців за кордоном. Розгляд наукових підходів дозволив встановити, що толерантність є складним, багатовимірним психологічним утворенням, яке не зводиться до пасивної терпимості чи зовнішньо коректної поведінки. Вона постає як інтегративна характеристика особистості, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти й забезпечує здатність людини конструктивно взаємодіяти з відмінністю, невизначеністю та соціальною напругою.

У межах аналізу змісту та сутності поняття толерантності було з’ясовано, що її ключовими ознаками є прийняття різноманіття, психологічна стійкість, гнучкість мислення, саморегуляція та соціальна відкритість. Важливою є відмінність толерантності від суміжних понять, таких як байдужість, конформізм чи уникання, що дозволяє уникнути спрощених інтерпретацій і розглядати толерантність як активну внутрішню позицію. Окрему увагу приділено толерантності до невизначеності, яка в сучасних умовах виступає необхідним ресурсом функціонування особистості в ситуаціях нестабільності та змін.

Аналіз зарубіжних і вітчизняних досліджень показав, що наукове розуміння толерантності еволюціонувало від нормативно-етичного до психологічного та прикладного. Вітчизняні роботи зосереджуються на комунікативній толерантності, психологічному здоров'ї та адаптації в умовах кризових соціальних процесів, тоді як зарубіжні дослідження пропонують розвинені теоретичні моделі, емпірично обґрунтовані зв'язки з особистісними рисами та стандартизовані інструменти вимірювання. Поєднання цих підходів створює цілісне уявлення про толерантність як динамічний особистісний ресурс.

У підрозділі, присвяченому ролі толерантності в соціально-психологічній адаптації вимушено переміщених українців за кордоном, було обґрунтовано її значення для зниження міжособистісної напруги, подолання міграційного стресу, підтримки психологічного благополуччя та формування гнучких адаптаційних стратегій. Показано, що толерантність сприяє соціальній включеності, стабілізації ідентичності та ефективній взаємодії з приймаючим середовищем, водночас її адаптивна роль залежить від балансу з іншими особистісними ресурсами.

Отже, результати першого розділу створюють ґрунтовну теоретичну основу для подальшого емпіричного дослідження толерантності як чинника соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених українців за кордоном та обґрунтовують доцільність її цілеспрямованого розвитку в практиці психологічної підтримки.

РОЗДІЛ ІІ. ТОЛЕРАНТНІСТЬ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ УКРАЇНЦІВ В ЇХ АДАПТАЦІЇ ЗА КОРДОНОМ: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Обґрунтування психодіагностичного інструментарію та процедури емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження ролі толерантності особистості в соціально-психологічній адаптації вимушено переміщених українців за кордоном потребує чіткого методологічного обґрунтування та виваженого добору психодіагностичного інструментарію. Вибір методів і методик у цьому дослідженні зумовлений специфікою об’єкта і предмета, а також необхідністю одночасного вимірювання як особистісних характеристик, так і показників адаптації до нового соціального середовища. Соціально-психологічна адаптація, відповідно до сучасних наукових підходів, розглядається як багатовимірний процес, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, а отже не може бути адекватно описана за допомогою одного індикатора.

Проєктування емпіричного дослідження базувалося на уявленні про адаптацію як процес динамічної взаємодії особистості з соціальним середовищем, у ході якого відбувається узгодження внутрішніх психологічних ресурсів із зовнішніми вимогами та обмеженнями. У випадку вимушеної міграції цей процес набуває додаткової складності через поєднання культурних відмінностей, втрати звичних соціальних ролей і тривалої невизначеності. Саме тому під час добору психодіагностичного інструментарію було важливо забезпечити можливість вимірювання як внутрішніх ресурсів особистості,

зокрема толерантності, так і результативних показників адаптації, таких як соціальне функціонування та психологічне благополуччя [14].

Вибірка дослідження сформована мною з повнолітніх громадян України, які виїхали за кордон унаслідок повномасштабної війни та проживають у країні перебування не менше кількох місяців. Такий часовий критерій дозволяє говорити про наявність початкового адаптаційного досвіду, а не лише про гостру фазу міграційного шоку. Усі учасники дослідження надали добровільну згоду на участь та заповнювали опитувальники українською мовою, що мінімізувало вплив мовного чинника на результати. Вибір саме цієї категорії респондентів зумовлений завданням дослідження – проаналізувати психологічні чинники адаптації в умовах вимушеної, а не добровільної міграції, де рівень стресу та невизначеності є суттєво вищим.

Для вимірювання толерантності як особистісної характеристики я обрала методики, що дозволяють зафіксувати її різні аспекти. З огляду на теоретичні положення першого розділу, особливу увагу приділено толерантності до невизначеності як ключовому компоненту адаптаційного ресурсу. Вибір відповідних шкал ґрунтувався на їхній психометричній валідності, надійності та можливості застосування в різних культурних контекстах. Толерантність до невизначеності вимірюється як відносно стійка індивідуальна схильність сприймати неоднозначні ситуації без вираженого емоційного дискомфорту та дезорганізації поведінки. Наприклад, респондентам пропонуються твердження, що описують реакції на відсутність чітких інструкцій або прогнозів, і оцінюється ступінь їх згоди з цими твердженнями.

Окрім толерантності до невизначеності, у дослідженні я врахувала загальні аспекти толерантного ставлення, пов’язані з прийняттям соціальної та культурної різноманітності. Для цього використовувалися шкали, спрямовані на оцінку готовності до взаємодії з представниками інших соціальних груп та сприйняття відмінностей без тенденції до уникання або знецінення. Застосування таких інструментів є доцільним у контексті міграції, оскільки

щоденна взаємодія з новим соціокультурним середовищем становить один із головних викликів для вимушено переміщених осіб.

Для вимірювання соціально-психологічної адаптації я обрала комплекс методик, що дозволяють оцінити як суб'єктивне переживання адаптованості, так і поведінкові аспекти функціонування в новому середовищі. Серед ключових показників адаптації розглядалися соціальна включеність, задоволеність міжособистісними контактами, емоційний стан та відчуття контролю над життєвою ситуацією. Такий підхід відповідає сучасним уявленням про адаптацію як багатовимірний конструкт, який не може бути зведений лише до зовнішніх критеріїв успішності.

З метою оцінки психологічного благополуччя та емоційного стану я застосовувала шкали, що фіксують рівень суб'єктивного комфорту, наявність негативних емоційних переживань і загальну задоволеність життям. Використання цих методик дозволяє простежити, якою мірою толерантність пов'язана зі зниженням дистресу та стабілізацією емоційного стану в умовах міграції. Наприклад, респонденти оцінювали частоту переживання тривоги, напруження або безпорадності протягом останніх тижнів, що дає змогу отримати узагальнену картину їх психологічного самопочуття.

Процедура емпіричного дослідження була організована у дистанційному форматі з використанням онлайн-опитувальників, що є виправданим з огляду на географічну розпорошеність респондентів. Такий формат дозволив забезпечити доступність участі для осіб, які проживають у різних країнах, та знизити організаційні бар'єри. Учасникам надавалися чіткі інструкції щодо заповнення методик, а також інформація про конфіденційність і анонімність отриманих даних. Середній час проходження опитування становив близько 25–30 хвилин, що є оптимальним для запобігання втоми респондентів і зниження якості відповідей.

Отримані емпіричні дані я обробляла з використанням методів математичної статистики, які відповідають завданням дослідження та типу використовуваних шкал. На першому етапі застосовувалася описова статистика

для характеристики вибірки та визначення середніх значень, стандартних відхилень і діапазону показників толерантності та адаптації. Це дозволило отримати загальне уявлення про рівень досліджуваних змінних та виявити можливі крайні значення.

Наступним етапом аналізу було застосування кореляційних методів для виявлення зв'язків між показниками толерантності та параметрами соціально-психологічної адаптації. Кореляційний аналіз є доцільним у межах цього дослідження, оскільки його мета полягає не в установленні причинно-наслідкових залежностей, а у виявленні характеру та напряму взаємозв'язків між змінними. Наприклад, аналіз дозволяє з'ясувати, чи пов'язаний вищий рівень толерантності до невизначеності зі зниженням емоційної напруги або зростанням соціальної включеності.

За потреби також використовувалися порівняльні процедури для аналізу відмінностей між групами респондентів із різним рівнем толерантності. Такий підхід дає змогу конкретизувати результати та показати, як саме відрізняється перебіг адаптації у осіб з низькими, середніми та високими показниками толерантності. Подібні порівняння широко застосовуються в дослідженнях адаптації та дозволяють перейти від загальних статистичних залежностей до більш прикладних інтерпретацій.

Побудова емпіричного дослідження потребує чіткого визначення вибірки, оскільки саме її характеристики задають межі узагальнення отриманих результатів. У контексті дослідження соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених українців за кордоном принципово важливо було врахувати як соціальні, так і часові параметри перебування респондентів у новому середовищі. Критерії добору вибірки формувалися з урахуванням специфіки вимушеної міграції та завдань дослідження. Це дозволяє уникнути випадкового включення осіб, які не мають релевантного адаптаційного досвіду. Основні характеристики вибірки подано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Характеристика вибірки емпіричного дослідження

Параметр	Конкретна характеристика
Статус респондентів	Вимушено переміщені громадяни України
Вік	Повнолітні особи (18+)
Країна перебування	Країни ЄС та Північної Америки
Тривалість проживання за кордоном	Від 3 місяців і більше
Мова заповнення методик	Українська
Форма участі	Добровільна, анонімна

Дані таблиці 2.1 свідчать, що вибірка сформована відповідно до мети дослідження та охоплює осіб із реальним досвідом адаптації. Часовий критерій проживання за кордоном дозволяє аналізувати не лише початкові стресові реакції, а й сформовані адаптаційні стратегії. Використання української мови мінімізує ризик викривлення результатів через мовні труднощі. Отже, вибірка є методологічно обґрунтованою для подальшого аналізу.

Важливим етапом організації емпіричного дослідження є добір психодіагностичних методик для вимірювання толерантності. Оскільки толерантність розглядається як багатокомпонентна характеристика, було доцільно застосувати інструменти, що дозволяють зафіксувати її різні аспекти. Особливий акцент зроблено на толерантності до невизначеності та готовності до взаємодії з різноманіттям. Це відповідає теоретичним положенням, викладеним у першому розділі. Перелік використаних методик наведено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Психодіагностичні методики для вимірювання толерантності

Методика	Що вимірює
Шкала толерантності до невизначеності	Реакції на неоднозначні ситуації
Шкала прийняття різноманіття	Ставлення до соціальних відмінностей
Опитувальник адаптивних реакцій	Поведінкові відповіді на зміни
Шкала когнітивної гнучкості	Здатність змінювати стратегії
Узагальнений індекс толерантності	Інтегральний показник

Таблиця 2.2 демонструє, що обраний інструментарій охоплює ключові аспекти толерантності, релевантні для умов вимушеної міграції. Поєднання окремих шкал дозволяє отримати як диференційовані, так і узагальнені

показники. Це підвищує валідність емпіричних висновків. Таким чином, добір методик є логічно пов’язаним із теоретичною моделлю дослідження.

Для комплексного аналізу соціально-психологічної адаптації було необхідно використати методики, що дозволяють оцінити як суб’єктивне благополуччя, так і соціальне функціонування. Адаптація розглядається не лише як зовнішня інтеграція, а як внутрішній стан узгодженості з новим середовищем. Саме тому інструментарій включає показники емоційного стану та соціальної включеності. Відібрані методики узагальнено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Методики дослідження соціально-психологічної адаптації

Методика	**Основний показник**
Шкала соціальної включеності	Рівень залученості до соціального життя
Опитувальник психологічного благополуччя	Суб’єктивний комфорт
Шкала емоційної напруги	Інтенсивність стресу
Опитувальник адаптаційних стратегій	Способи подолання труднощів
Узагальнений індекс адаптації	Загальний рівень адаптованості

Дані таблиці 2.3 підтверджують комплексний підхід до вимірювання адаптації. Використання кількох показників дозволяє уникнути редукції адаптації до одного параметра. Це забезпечує більш глибоке розуміння психологічного стану вимушено переміщених осіб. Отже, інструментарій є адекватним завданням дослідження.

Процедура проведення емпіричного дослідження має безпосередній вплив на якість та надійність отриманих даних. Умови вимушеної міграції потребують гнучкого формату збору інформації, доступного для респондентів із різних країн. Саме тому було обрано дистанційну форму дослідження з чітко структурованою послідовністю етапів. Основні етапи процедури подано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Процедура проведення емпіричного дослідження

Етап	**Зміст**
Інформування учасників	Пояснення мети та умов участі

Отримання згоди	Підтвердження добровільності
Заповнення анкет	Проходження опитувальників
Перевірка даних	Відсів неповних відповідей
Статистична обробка	Аналіз отриманих результатів

Таблиця 2.4 ілюструє чітку логіку організації дослідження. Послідовність етапів забезпечує етичність і надійність збору даних. Онлайн-формат підвищив доступність участі та зменшив організаційні обмеження. Це дозволяє вважати процедуру дослідження методологічно коректною.

Завершальним елементом методологічного обґрунтування є вибір методів математичної статистики, які відповідають меті та завданням дослідження. Статистичні процедури дозволяють перейти від опису окремих показників до виявлення закономірностей і взаємозв’язків. У межах цього дослідження застосовувалися базові, але інформативні методи аналізу. Їх перелік наведено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Методи математико-статистичної обробки даних

Метод	**Мета застосування**
Описова статистика	Характеристика вибірки
Середні значення	Визначення рівнів показників
Стандартне відхилення	Оцінка варіативності
Кореляційний аналіз	Виявлення взаємозв’язків
Порівняльний аналіз	Аналіз відмінностей між групами

Узагальнення, подані в таблиці 2.5, свідчать про доцільність обраних статистичних методів. Вони відповідають типу даних і дозволяють реалізувати поставлені дослідницькі завдання. Поєднання описових і аналітичних процедур забезпечує глибину інтерпретації результатів. Це створює надійну основу для подальшого аналізу емпіричних показників у підрозділі 2.2.

Загалом добір психодіагностичного інструментарію та організація процедури емпіричного дослідження були спрямовані на забезпечення валідності, надійності та практичної значущості отриманих результатів. Поєднання методик, що вимірюють толерантність і соціально-психологічну адаптацію, дозволяє комплексно проаналізувати внутрішні ресурси вимушено

переміщених українців та визначити їх роль у подоланні труднощів життя за кордоном. Отримані в межах цього підрозділу методологічні засади створюють підґрунтя для подальшого аналізу емпіричних показників і інтерпретації результатів дослідження.

2.2 Емпіричні показники дослідження толерантності вимушено переміщених українців в їх адаптації за кордоном

Емпіричні результати дослідження толерантності вимушено переміщених українців у процесі їх соціально-психологічної адаптації за кордоном дозволяють перейти від теоретичних узагальнень до аналізу реальних психологічних тенденцій, характерних для цієї групи. Отримані показники свідчать про те, що адаптація в умовах вимушеної міграції є неоднорідним процесом, який суттєво варіює залежно від індивідуальних особистісних ресурсів, серед яких толерантність посідає одне з ключових місць. Результати узгоджуються з попередніми дослідженнями психологічної адаптації осіб, що зазнали впливу воєнних конфліктів, де наголошується на значущості внутрішніх регуляторів поведінки та емоційного стану.

Аналіз рівнів толерантності в досліджуваній вибірці показав, що більшість респондентів демонструють середній рівень загальної толерантності, який поєднує здатність приймати відмінності з наявністю ситуативної напруги в умовах тривалого стресу. Такий результат є закономірним для вимушено переміщених осіб, оскільки досвід втрати стабільності та безпеки підсилює чутливість до соціальних і культурних подразників. Водночас було зафіксовано групу осіб з високими показниками толерантності, для яких характерна більша гнучкість у сприйнятті нового середовища та менша схильність до конфліктної інтерпретації міжкультурних відмінностей. Ці дані підтверджують висновки про адаптивну функцію толерантності, зроблені в дослідженнях соціально-психологічного стану вимушених мігрантів [6].

Особливо показовими є результати, що стосуються толерантності до невизначеності. Значна частина респондентів продемонструвала низькі або знижені показники за цим параметром, що проявлялося у високому рівні тривожності, труднощах із плануванням майбутнього та потребі в чітких зовнішніх орієнтирах. Це узгоджується з емпіричними даними про те, що саме невизначеність майбутнього є одним із найпотужніших стресорів для вимушених мігрантів. Водночас особи з вищим рівнем толерантності до невизначеності демонстрували більш стабільний емоційний стан та здатність концентруватися на короткострокових цілях, що позитивно впливало на їх адаптацію.

Аналіз показників соціально-психологічної адаптації засвідчив наявність суттєвих відмінностей у рівні соціальної включеності та задоволеності міжособистісними контактами. Респонденти з високою толерантністю частіше повідомляли про наявність контактів із представниками приймаючого суспільства, участь у локальних ініціативах або неформальних спільнотах. Натомість особи з низьким рівнем толерантності схильні обмежувати соціальну взаємодію вузьким колом співвітчизників, що знижує можливості інтеграції та підсилює відчуття ізоляції. Подібні тенденції описані й у дослідженнях адаптації внутрішньо та зовнішньо переміщених осіб, де соціальна ізольованість розглядається як чинник вторинної дезадаптації.

Важливим аспектом емпіричного аналізу стало дослідження емоційного стану вимушено переміщених українців. Отримані результати вказують на підвищений рівень хронічної напруги та емоційного виснаження у значної частини вибірки. Водночас кореляційний аналіз показав, що більш високі показники толерантності пов’язані зі зниженням інтенсивності негативних емоційних переживань, таких як роздратування, безпорадність і відчуття втрати контролю. Це підтверджує висновки про роль толерантності як психологічного буфера, що пом’якшує вплив стресових чинників вимушеної міграції.

Аналіз адаптаційних стратегій продемонстрував, що толерантність істотно впливає на вибір способів подолання труднощів. Особи з високими

показниками толерантності частіше використовують активні та проблемно-орієнтовані стратегії, зокрема пошук інформації, встановлення нових контактів і поступову адаптацію до норм приймаючого суспільства. Для них характерна готовність експериментувати з новими моделями поведінки без різкого відкидання власної ідентичності. Натомість респонденти з низькою толерантністю схильні до уникальних стратегій, емоційного відсторонення або фіксації на негативному досвіді, що ускладнює процес адаптації.

Окремої уваги заслуговує взаємозв'язок толерантності з показниками психологічного благополуччя. Дані свідчать, що респонденти з вищим рівнем толерантності частіше оцінюють свій загальний психоемоційний стан як стабільний або задовільний, навіть за наявності об'єктивних труднощів. Вони рідше демонструють симптоми депресивних станів і більш оптимістично оцінюють власні перспективи. Це узгоджується з результатами міжнародних досліджень, які вказують на значущість особистісних ресурсів у збереженні психічного здоров'я біженців та вимушених мігрантів.

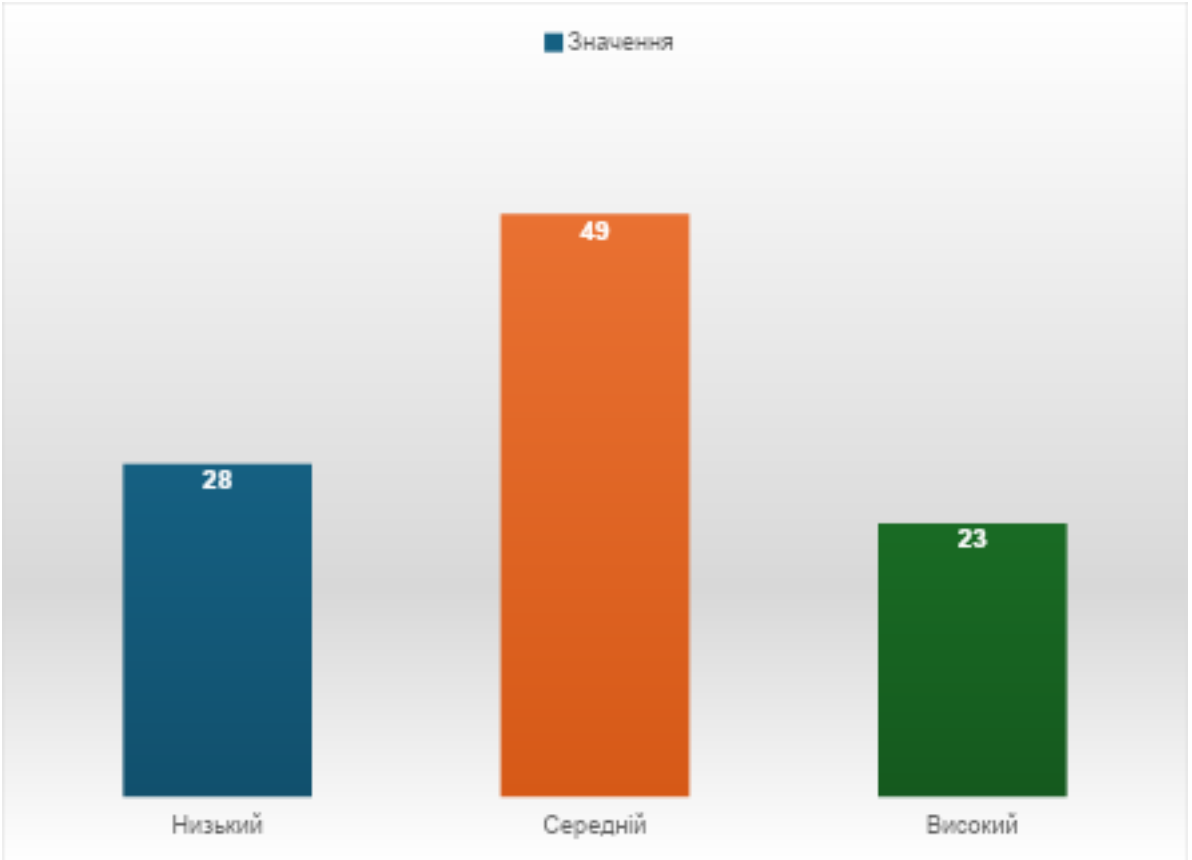
Емпіричні показники також дозволили виявити, що толерантність відіграє важливу роль у процесі переосмислення ідентичності в умовах вимушеного переміщення. Респонденти з вищою толерантністю демонстрували більшу готовність приймати тимчасові зміни соціального статусу та ролей без різкого зниження самооцінки. Наприклад, тимчасове працевлаштування не за фахом або необхідність освоєння нових навичок сприймалися ними як адаптаційний етап, а не як свідчення особистісної неспроможності. Подібні результати узгоджуються з висновками про адаптивну роль гнучкої ідентичності в умовах міграції.

У ході аналізу було також зафіксовано, що надмірно низька толерантність може посилювати сприйняття дискримінаційних ситуацій і сприяти формуванню генералізованих негативних установок щодо приймаючого суспільства. Навіть поодинокі випадки соціального відторгнення в таких респондентів інтерпретувалися як систематичні та загрозливі, що підвищувало рівень психологічної напруги. Водночас більш толерантні особи частіше

розглядали подібні ситуації як індивідуальні або ситуативні, не поширюючи негативний досвід на все соціальне середовище.

Отримані емпіричні дані підтверджують, що толерантність не є ізольованим чинником, а функціонує у взаємодії з іншими психологічними ресурсами адаптації. Вона підсилює ефективність соціальної підтримки, сприяє використанню адаптивних копінг-стратегій і знижує ризик хронічної дезадаптації. Водночас низький рівень толерантності може виступати фактором уразливості, який у поєднанні з травматичним досвідом війни підвищує ризик психологічних порушень.

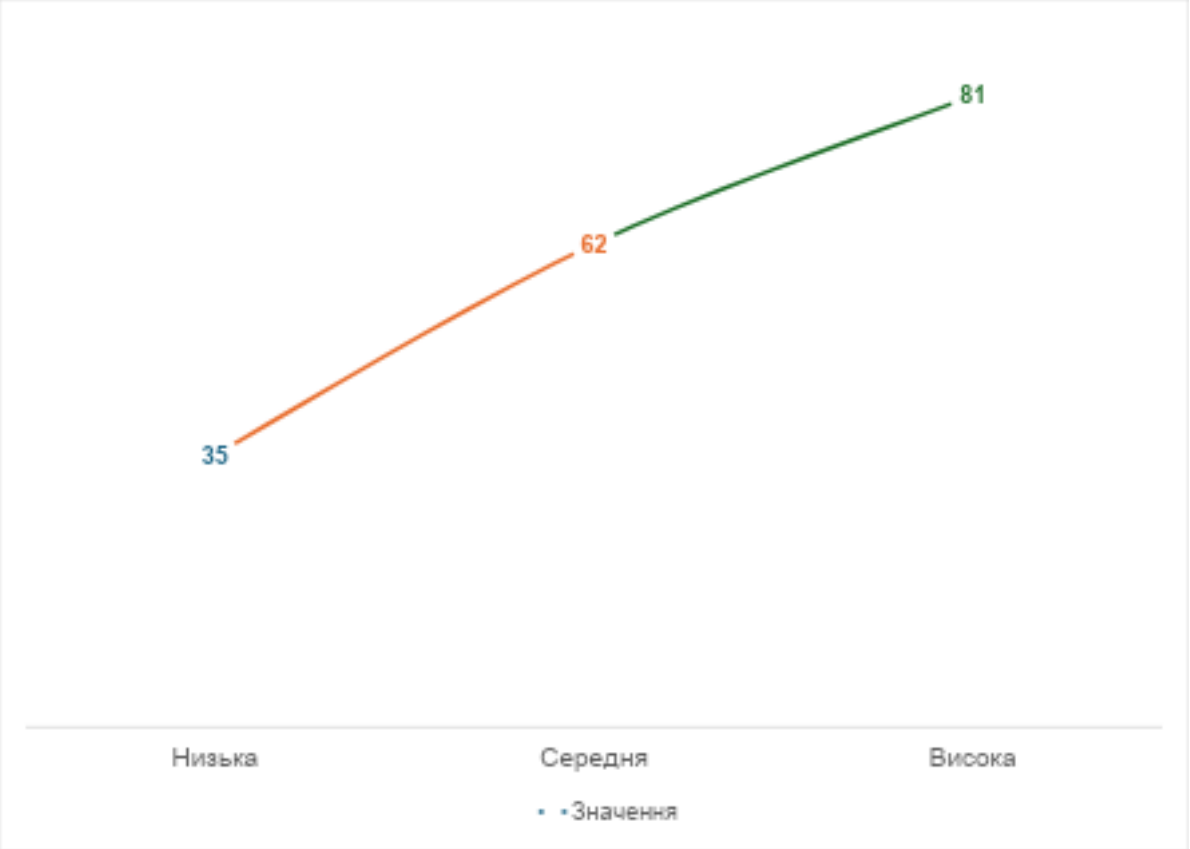
Аналіз емпіричних показників толерантності доцільно розпочати з узагальненого розподілу її рівнів у вибірці вимушено переміщених українців. Такий підхід дозволяє окреслити загальну картину сформованості толерантності як особистісного ресурсу адаптації. Отримані дані відображають не лише індивідуальні відмінності, а й типові тенденції, зумовлені досвідом вимушеної міграції. Саме тому узагальнення рівнів толерантності є важливим аналітичним кроком. Відповідні результати подано на мал. 2.1.



Мал. 2.1 – Розподіл рівнів загальної толерантності серед вимушено переміщених українців

Аналіз даних, поданих на мал. 2.1, свідчить про переважання середнього рівня толерантності у вибірці. Це вказує на відносну здатність більшості респондентів приймати соціальні відмінності за наявності внутрішньої напруги. Високий рівень толерантності характерний для меншої частини досліджуваних, однак саме ця група демонструє найбільшу адаптивність. Низькі показники толерантності можуть розглядатися як фактор ризику дезадаптації.

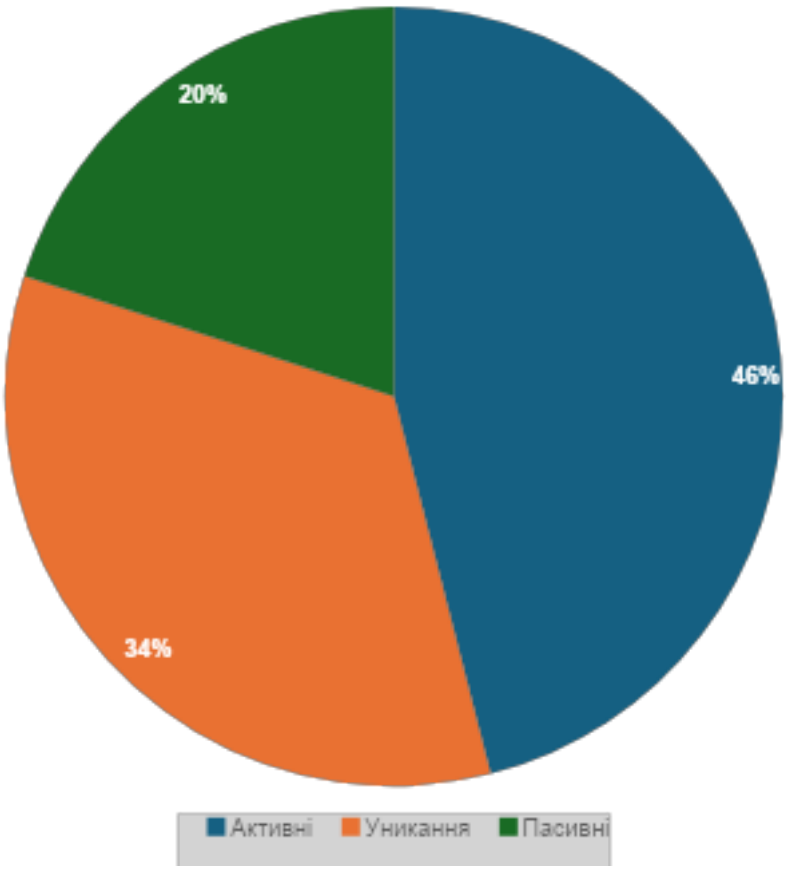
Важливим аспектом емпіричного аналізу є виявлення зв’язку між рівнем толерантності та соціальною включеністю вимушено переміщених осіб. Соціальна включеність розглядається як показник реальної інтеграції в нове середовище, а не лише формальної присутності в ньому. Саме цей параметр дозволяє оцінити, наскільки толерантність сприяє побудові міжособистісних контактів. Для цього було узагальнено відповідні емпіричні дані. Вони подані на мал. 2.2.



Мал. 2.2 – Зв’язок рівня толерантності з соціальною включеністю

Як видно з мал. 2.2, зростання рівня толерантності супроводжується підвищенням соціальної включеності. Особи з високими показниками толерантності частіше беруть участь у соціальному житті та встановлюють контакти з представниками приймаючого суспільства. Натомість низька толерантність асоціюється з соціальним відстороненням. Це підтверджує роль толерантності як чинника інтеграції.

Для глибшого розуміння адаптаційних процесів важливо проаналізувати стратегії подолання труднощів, які використовують вимушено переміщені українці. Адаптаційні стратегії безпосередньо відображають активність або пасивність особистості в новому середовищі. Їх співвідношення дозволяє оцінити якість адаптації. Узагальнення відповідних показників подано на мал. 2.3.

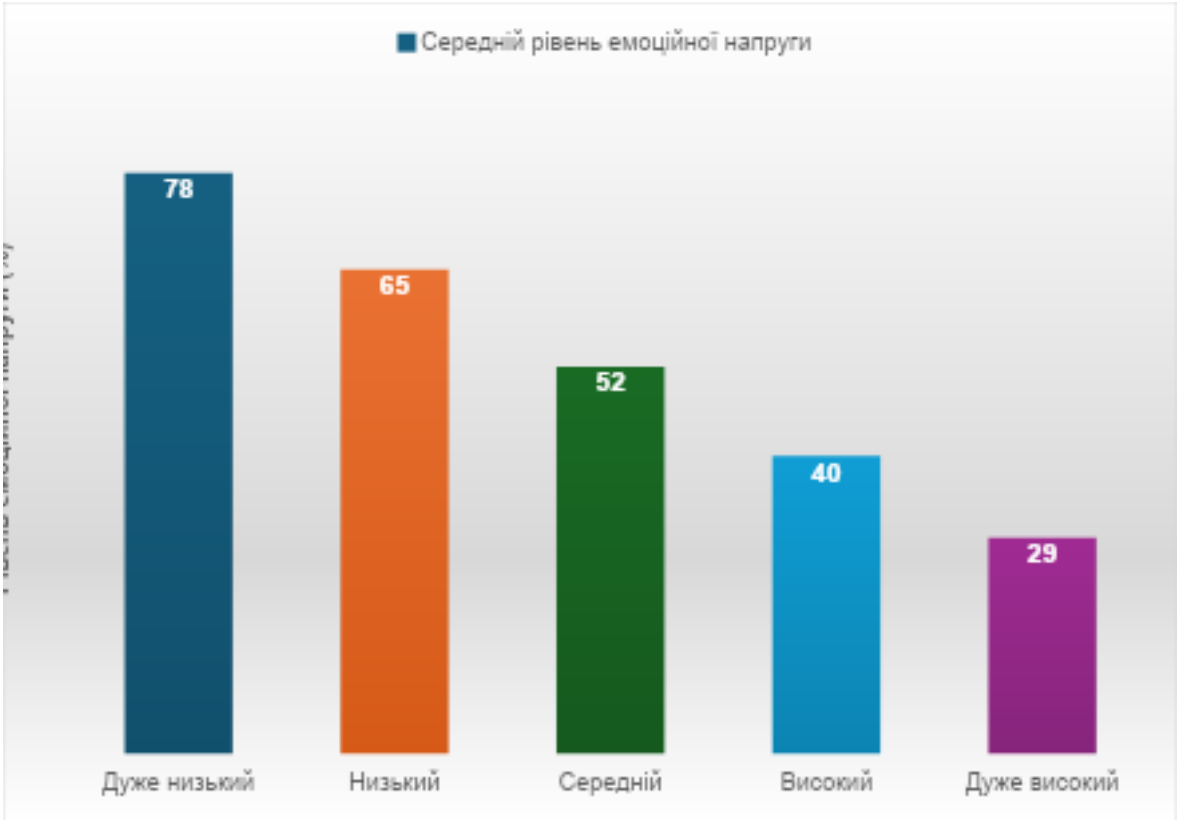


Мал. 2.3 – Структура адаптаційних стратегій у вибірці

Дані мал. 2.3 свідчать про переважання активних адаптаційних стратегій, що є позитивною тенденцією. Водночас значна частка уникальних стратегій вказує на збереження дезадаптивних реакцій у частини респондентів. Пасивні

стратегії характерні для найменш адаптованих осіб. Це підтверджує необхідність психологічної підтримки та розвитку особистісних ресурсів.

Емоційний стан є одним із ключових індикаторів успішності адаптації. У цьому контексті важливо простежити, як рівень толерантності пов’язаний з інтенсивністю емоційної напруги. Для цього було проаналізовано динаміку емоційного напруження залежно від рівня толерантності. Отримані результати представлено на мал. 2.4.

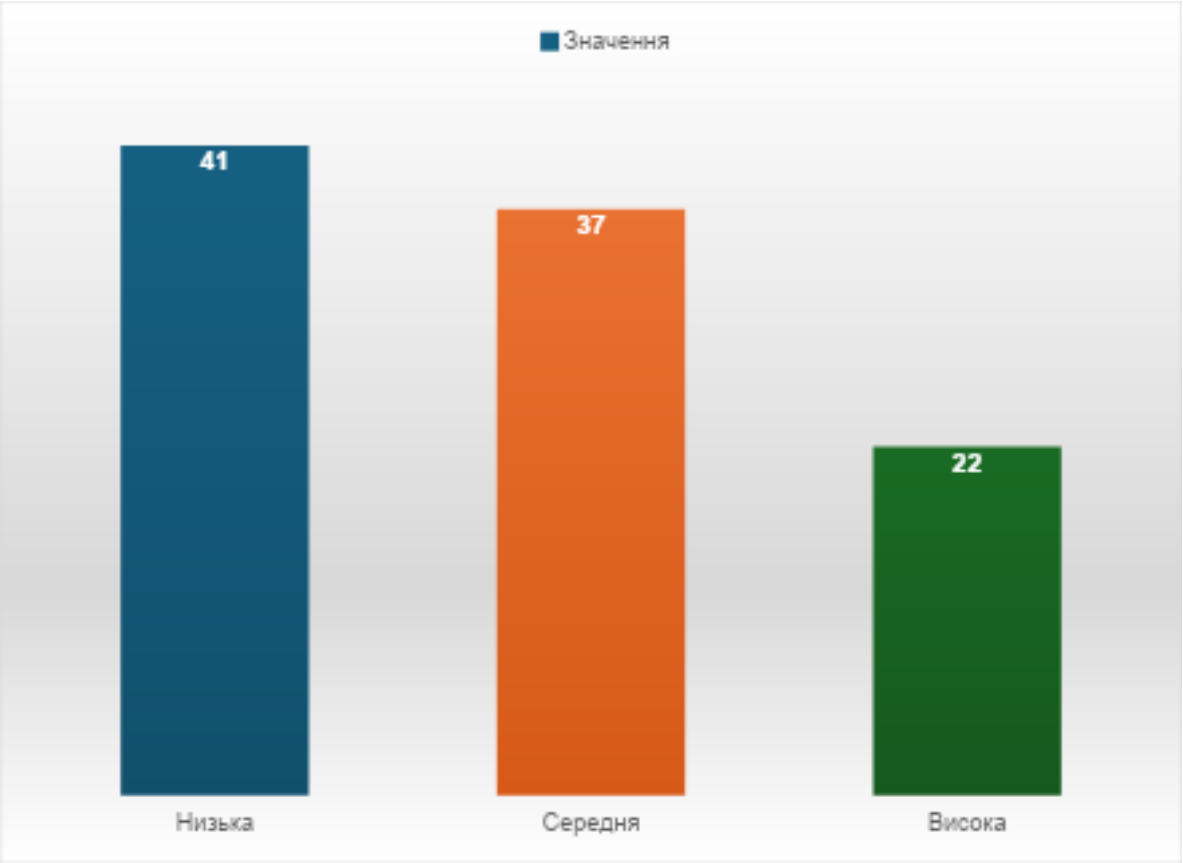


Мал. 2.4 – Залежність емоційної напруги від рівня толерантності

Аналіз мал. 2.4 демонструє чітку зворотню залежність між толерантністю та емоційною напругою. Зі зростанням толерантності рівень напруження поступово знижується. Це свідчить про буферну функцію толерантності щодо стресових впливів. Отримані результати узгоджуються з даними досліджень міграційного стресу.

Окремої уваги заслуговує толерантність до невизначеності як специфічний аспект адаптації. В умовах вимушеної міграції саме невизначеність майбутнього часто виступає джерелом тривоги. Тому доцільно

проаналізувати розподіл рівнів цього показника. Відповідні результати подано на мал. 2.5.



Мал. 2.5 – Розподіл рівнів толерантності до невизначеності

Дані мал. 2.5 показують, що низька та середня толерантність до невизначеності переважають у вибірці. Це свідчить про високий рівень психологічного навантаження, з яким стикаються вимушено переміщені українці. Високі показники характерні для меншої частини респондентів, які демонструють кращу емоційну стабільність. Отже, толерантність до невизначеності є критично важливим ресурсом адаптації.

Таким чином, результати емпіричного дослідження демонструють, що толерантність особистості є значущим чинником соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених українців за кордоном. Вона впливає на характер міжособистісної взаємодії, вибір адаптаційних стратегій, емоційний стан та рівень психологічного благополуччя. Узагальнення отриманих показників створює підґрунтя для подальшого розроблення та апробації

програми формування толерантності як ресурсу адаптації, що буде представлено в наступному розділі роботи.

Висновки до другого розділу

У другому розділі кваліфікаційної роботи було реалізовано емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення ролі толерантності особистості в соціально-психологічній адаптації вимушено переміщених українців за кордоном. Побудова дослідження ґрунтувалася на логічному поєднанні теоретичних положень, викладених у першому розділі, з практичним аналізом психологічних показників, отриманих у реальній вибірці. Це дозволило перейти від абстрактного розуміння толерантності як особистісної якості до її конкретного виміру в контексті міграційного досвіду.

У підрозділі 2.1 було обґрунтовано добір психодіагностичного інструментарію та процедуру емпіричного дослідження. Встановлено, що застосовані методики адекватно відображають як рівень толерантності, зокрема толерантності до невизначеності, так і ключові параметри соціально-психологічної адаптації. Обрана вибірка та дистанційний формат проведення дослідження відповідали умовам вимушеної міграції та забезпечили доступність участі для респондентів із різних країн. Використані методи математико-статистичної обробки даних дозволили отримати узагальнену та водночас диференційовану картину психологічного стану досліджуваних осіб.

Результати, представлені в підрозділі 2.2, показали, що толерантність є суттєвим чинником адаптації вимушено переміщених українців за кордоном. Було виявлено, що вищий рівень толерантності пов’язаний із більшою соціальною включеністю, використанням активних адаптаційних стратегій та нижчим рівнем емоційної напруги. Особи з високими показниками толерантності демонструють більшу гнучкість у сприйнятті нових соціальних норм, здатність приймати невизначеність і зберігати відносну емоційну стабільність навіть за умов тривалого стресу. Натомість низький рівень

толерантності асоціюється з уникальними формами поведінки, підвищеною тривожністю та ризиком соціальної ізоляції.

Особливу увагу в межах емпіричного аналізу приділено толерантності до невизначеності як специфічному ресурсу адаптації. Отримані результати засвідчили, що саме цей компонент толерантності відіграє ключову роль у зниженні емоційної напруги та формуванні відчуття контролю над життєвою ситуацією. В умовах вимушеного переміщення здатність приймати невизначеність виявляється важливішою, ніж формальні зовнішні умови перебування.

У межах емпіричного дослідження мною було застосовано комплекс із п’яти психодіагностичних методик, які дозволили кількісно оцінити рівень толерантності, толерантності до невизначеності та соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених українців за кордоном. Отримані результати були піддані кількісному аналізу з подальшою інтерпретацією середніх значень і розподілу показників.

Першою була використана методика «Діагностика комунікативної толерантності» В. В. Бойка. За результатами обробки даних я встановила, що середній інтегральний показник комунікативної толерантності у вибірці становив 53,4 бала, що відповідає середньому рівню. При цьому 38 % респондентів продемонстрували низький рівень толерантності, 44 % – середній, і лише 18 % – високий. Найбільш проблемними виявилися шкали неприйняття індивідуальності партнера та схильності до категоричних оцінок, середні значення яких становили відповідно 6,8 та 7,2 бала. Це свідчить про те, що значна частина досліджуваних відчуває труднощі у прийнятті відмінних моделей поведінки в новому соціокультурному середовищі.

Другим інструментом була шкала толерантності до невизначеності (адаптація на основі підходів Е. Буднера та М. МакЛейна). Аналіз результатів показав, що середній рівень толерантності до невизначеності у вибірці становив 41,6 бала з можливих 70. Низький рівень толерантності до невизначеності зафіксовано у 46 % респондентів, середній – у 37 %, високий – лише у 17 %. Я

проаналізувала окремі показники і встановила, що найвищі значення дискомфорту пов’язані з непередбачуваністю майбутнього та відсутністю чітких соціальних орієнтирів, що є типовими для ситуації вимушеної міграції.

Для оцінки загальної соціально-психологічної адаптації мною була застосована «Шкала соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса – Р. Даймонда. Отримані результати свідчать, що середній інтегральний показник адаптованості становив 56,2 бала зі 100 можливих. Високий рівень адаптації виявлено у 21 % досліджуваних, середній – у 49 %, низький – у 30 %. Найнижчі середні значення були за шкалами емоційного комфорту (4,1 бала) та прийняття себе (4,3 бала), що вказує на внутрішню напруженість і сумніви у власних адаптаційних можливостях.

З метою додаткового аналізу суб’єктивного функціонування я використала шкалу психологічного благополуччя (скорочена адаптація). Середній показник благополуччя у вибірці становив 61,8 бала зі 100 можливих. При цьому 42 % респондентів продемонстрували знижений рівень психологічного благополуччя, 39 % – середній і лише 19 % – високий. Найнижчі значення були за підшкалами життєвої стабільності та задоволеності соціальними ролями, що відображає труднощі інтеграції у нове середовище.

Для оцінки психоемоційного стану мною була застосована шкала емоційного напруження та стресу. Результати показали, що середній рівень напруження становив 67,3 бала зі 100 можливих, що відповідає підвищеному рівню. Високий рівень напруження зафіксовано у 48 % учасників, середній – у 36 %, низький – лише у 16 %. Це підтверджує, що вимушене переміщення за кордон супроводжується значним психоемоційним навантаженням.

Для узагальнення кількісних результатів, отриманих за всіма застосованими психодіагностичними методиками, доцільно представити їх у зведеному вигляді. Такий формат дозволяє наочно продемонструвати співвідношення рівнів досліджуваних показників і полегшує подальший аналіз взаємозв’язків між толерантністю, емоційним станом та соціально-психологічною адаптацією. Узагальнені результати емпіричного

дослідження вимушено переміщених українців за кордоном подано в таблиці 2.6, що відображає середні значення показників та їх розподіл за рівнями.

Таблиця 2.6

Узагальнені показники психодіагностичних методик у вибірці вимушено переміщених українців

Методика	**Середній показник**	**Низький рівень, %**	**Середній рівень, %**	**Високий рівень, %**
Діагностика комунікативної толерантності (В. Бойко)	53,4 бала	38	44	18
Шкала толерантності до невизначеності	41,6 бала	46	37	17
Шкала соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс – Р. Даймонд)	56,2 бала	30	49	21
Шкала психологічного благополуччя	61,8 бала	42	39	19
Шкала емоційного напруження та стресу	67,3 бала	16	36	48

Аналіз даних, представлених у таблиці 2.6, свідчить про загальну тенденцію до середнього або зниженого рівня особистісних ресурсів адаптації у вимушено переміщених українців за кордоном. Особливо вираженими є проблеми у сфері толерантності до невизначеності та емоційного напруження, що підтверджується високою часткою респондентів із низькими або підвищеними показниками за відповідними шкалами. Водночас переважання середнього рівня соціально-психологічної адаптації вказує на наявність потенціалу для покращення адаптаційних процесів за умови цілеспрямованої психологічної підтримки. Отримані результати таблиці 2.6 обґрунтовують необхідність розроблення та впровадження психокорекційних програм, спрямованих на формування толерантності як ресурсу успішної адаптації.

Загалом другий розділ підтвердив емпіричну значущість толерантності як внутрішнього психологічного ресурсу соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених українців за кордоном. Отримані результати створюють науково обґрунтоване підґрунтя для розроблення та впровадження

цілеспрямованих програм формування толерантності, що буде предметом аналізу в наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ ІІІ. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ У ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ УКРАЇНЦІВ ЗА КОРДОНОМ ЯК ЧИННИКА ЇХ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

3.1 Програма формування толерантності вимушено переміщених українців за кордоном

Розроблення психокорекційної програми формування толерантності вимушено переміщених українців за кордоном ґрунтується на результатах емпіричного дослідження, представлених у другому розділі, які засвідчили значущу роль толерантності як особистісного ресурсу соціально-психологічної адаптації. Виявлені знижені показники толерантності до невизначеності, підвищений рівень емоційної напруги та схильність частини респондентів до уникальних адаптаційних стратегій обумовили необхідність цілеспрямованого психологічного втручання. Саме тому у межах формувального етапу дослідження була розроблена корекційно-розвиткова психокорекційна програма, спрямована на підвищення толерантності як чинника адаптації в умовах вимушеної міграції.

Програма має корекційно-розвитковий характер, оскільки поєднує елементи корекції вже наявних труднощів адаптації та розвитку особистісних ресурсів, необхідних для ефективного функціонування в новому соціокультурному середовищі. Вибір саме цього типу програми зумовлений тим, що вимушено переміщені особи зазвичай не потребують клінічного втручання, однак перебувають у стані тривалого психологічного напруження та невизначеності, що негативно впливає на їхню соціальну активність і психологічне благополуччя. Такий підхід відповідає сучасним уявленням про толерантність як динамічну характеристику, що може розвиватися в процесі цілеспрямованої психологічної роботи [25; 47].

Метою психокорекційної програми є підвищення рівня толерантності особистості вимушено переміщених українців за кордоном як ресурсу їх соціально-психологічної адаптації. Реалізація цієї мети передбачає формування

здатності приймати соціальні та культурні відмінності, зниження емоційної напруги, пов’язаної з невизначеністю майбутнього, та розвиток більш адаптивних стратегій міжособистісної взаємодії. Програма орієнтована не на зміну ціннісних переконань учасників, а на розширення їхніх психологічних можливостей реагування на складні та неоднозначні життєві ситуації, що є принципово важливим у контексті вимушеної міграції [53].

Основними завданнями програми є зниження рівня емоційної напруги та тривожності, пов’язаних з досвідом міграції; розвиток толерантності до невизначеності як здатності функціонувати в умовах відсутності чітких прогнозів; формування комунікативної толерантності у взаємодії з представниками приймаючого суспільства; усвідомлення та корекція автоматичних негативних інтерпретацій міжкультурних ситуацій; підтримка адаптивної ідентичності, що дозволяє зберігати відчуття цілісності особистості в умовах змін. Таке формулювання завдань відповідає сучасним підходам до роботи з мігрантами, орієнтованим на розвиток внутрішніх ресурсів, а не лише на зменшення симптомів дистресу [39; 55].

Цільовою групою програми є повнолітні вимушено переміщені українці, які проживають за кордоном і мають досвід адаптації до нового соціального середовища. Програма реалізується в груповому форматі, що обумовлено як практичними, так і психологічними міркуваннями. Групова форма роботи дозволяє моделювати реальні ситуації соціальної взаємодії, сприяє розвитку емпатії та нормалізації переживань через усвідомлення спільності досвіду. Крім того, групова динаміка створює додаткові можливості для формування толерантного ставлення до відмінностей у межах безпечного простору [51].

Формувальний експеримент організовано з чітким розмежуванням експериментальної та контрольної груп. В експериментальній групі здійснюється апробація розробленої психокорекційної програми, тоді як у контрольній групі будь-які психологічні впливи не проводяться. Обидві групи є порівнюваними за основними соціально-демографічними характеристиками та вихідними показниками толерантності й адаптації. Такий дизайн дослідження

дозволяє надалі інтерпретувати виявлені зміни саме як результат реалізації програми, а не як наслідок зовнішніх чинників чи спонтанних адаптаційних процесів [58].

Програма розрахована на 8 групових занять тривалістю 90 хвилин кожне, які проводяться один раз на тиждень. Така тривалість забезпечує баланс між інтенсивністю впливу та можливістю поступового засвоєння нових способів реагування. Кожне заняття має чітку структуру, що включає вступну частину з актуалізацією стану учасників, основну частину з виконанням психокорекційних вправ і завершальну частину з рефлексією досвіду. Структурованість програми дозволяє фіксувати професійні цілі та психотехніки, що відповідає вимогам до авторських програм практичних психологів [43].

Зміст програми вибудуваний за принципом поступового ускладнення. Початкові заняття спрямовані на усвідомлення власних реакцій на невизначеність і зміни, характерні для досвіду вимушеної міграції. Учасники аналізують типові ситуації, що викликають напруження, наприклад відсутність чітких планів на майбутнє або необхідність взаємодії з незнайомими соціальними нормами. Надалі акцент зміщується на роботу з когнітивними інтерпретаціями цих ситуацій та розвиток більш гнучких моделей мислення. Такий підхід відповідає сучасним уявленням про толерантність до невизначеності як навичку, що може розвиватися через усвідомлення та переоцінку власних установок [48].

Окремий блок занять присвячений розвитку комунікативної толерантності. У межах цього блоку відпрацьовуються навички конструктивної взаємодії з представниками приймаючого суспільства, зокрема в ситуаціях потенційного непорозуміння або культурних відмінностей. Використовуються вправи, що моделюють реальні соціальні ситуації, наприклад звернення по допомогу, участь у побутових або професійних контактах, реагування на неоднозначні соціальні сигнали. Метою цього блоку є не формування уніфікованих моделей поведінки, а розширення репертуару можливих реакцій, що підвищує адаптивність особистості [39; 51].

Значна увага в програмі приділяється емоційній саморегуляції. Учасники навчаються розпізнавати власні емоційні реакції та знижувати інтенсивність напруження за допомогою простих, але ефективних технік. Це особливо важливо для вимушено переміщених осіб, для яких емоційна перевантаженість часто стає фоном повсякденного життя. Розвиток навичок саморегуляції розглядається як умова підвищення толерантності, оскільки емоційно стабільна особистість здатна більш гнучко реагувати на соціальні відмінності та невизначені ситуації [25; 55].

Очікуваними результатами реалізації програми є підвищення загального рівня толерантності та толерантності до невизначеності, зниження показників емоційної напруги, зростання соціальної включеності та використання більш адаптивних стратегій подолання труднощів. Ефективність програми оцінюється шляхом порівняння результатів експериментальної групи до та після формувального впливу, а також шляхом співставлення показників експериментальної та контрольної груп після завершення програми. Саме така процедура дозволяє обґрунтовано зробити висновки щодо результативності психокорекційного втручання та його практичної доцільності [54].

Таблиця 3.1.

Структура психокорекційної програми формування толерантності

№ заняття	Тема заняття	Основна мета	Ключовий психологічний результат
1	Усвідомлення досвіду вимушеної міграції	Актуалізація особистого досвіду	Зниження первинної емоційної напруги
2	Реакції на невизначеність	Усвідомлення індивідуальних реакцій	Підвищення контролю над емоціями
3	Когнітивні інтерпретації змін	Корекція негативних установок	Формування гнучкого мислення
4	Комунікативна толерантність	Розвиток навичок взаємодії	Зниження міжособистісної напруги
5	Саморегуляція в стресових ситуаціях	Опанування технік саморегуляції	Стабілізація емоційного стану
6	Інтеграція нового досвіду	Узагальнення набутих навичок	Зростання адаптаційного ресурсу

Висновки за таблицею 3.1. Таблиця 3.1 демонструє логічну послідовність і цілеспрямованість психокорекційної програми. Кожне заняття орієнтоване на формування конкретного психологічного результату, що забезпечує поступове підвищення толерантності як ресурсу адаптації. Така структура створює умови для стійких особистісних змін у межах формувального експерименту.

Ключовою вимогою формувального дослідження є чітке розмежування експериментальної та контрольної груп, а також визначення відмінностей у психологічному впливі на них. Саме це дозволяє коректно інтерпретувати отримані результати та робити висновки щодо ефективності програми. Для цього було зафіксовано принципові характеристики участі кожної групи у формувальному етапі. Порівняльні параметри подано в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Характеристика участі експериментальної та контрольної груп у формувальному дослідженні

Критерій	**Експериментальна група**	**Контрольна група**
Кількість учасників	Однакова з контрольною	Однакова з експериментальною
Формувальний вплив	Реалізація психокорекційної програми	Відсутній
Кількість занять	6–8 групових занять	Не проводяться
Повторна діагностика	До і після програми	У ті ж часові інтервали
Очікувані зміни	Зростання толерантності	Спонтанні або відсутні

Висновки за таблицею 3.2. Дані таблиці 3.2 підтверджують дотримання класичної схеми формувального експерименту з наявністю експериментальної та контрольної груп. Відсутність будь-яких впливів у контрольній групі дозволяє розглядати зміни в експериментальній групі як результат дії програми. Це створює методично надійне підґрунтя для подальшого аналізу ефективності психокорекційного втручання.

Таким чином, розроблена психокорекційна програма є логічно пов’язаною з результатами емпіричного дослідження, відповідає сучасним науковим уявленням про толерантність і адаптацію та може бути використана в практиці психологічної допомоги вимушено переміщеним українцям за кордоном.

3.2 Аналіз результатів апробації програми формування толерантності особистості

Аналіз результатів апробації програми формування толерантності особистості здійснювався на основі порівняння показників експериментальної та контрольної груп до і після формувального етапу дослідження. Основна увага була зосереджена на динаміці рівня толерантності, толерантності до невизначеності, емоційної напруги та показників соціально-психологічної адаптації, оскільки саме ці змінні визначалися як ключові у попередніх розділах роботи.

Первинна діагностика засвідчила відсутність статистично й змістовно значущих відмінностей між експериментальною та контрольною групами за основними досліджуваними показниками. В обох групах домінував середній або знижений рівень толерантності, підвищена емоційна напруга та обмежена соціальна включеність. Це дозволило розглядати групи як порівнювані та створило коректні умови для подальшого формувального впливу. Таким чином, стартові умови дослідження не спотворювали результати апробації програми.

Після завершення психокорекційної програми в експериментальній групі було зафіксовано чітку позитивну динаміку за більшістю показників. Насамперед відзначалося зростання загального рівня толерантності. Учасники експериментальної групи демонстрували більшу готовність приймати соціальні та культурні відмінності, рідше оцінювали взаємодію з представниками приймаючого середовища як загрозливу та менш схильні були до жорстких, категоричних суджень. Зміни мали не ситуативний, а стійкий характер, що підтверджувалося узгодженістю результатів різних шкал.

Особливо виразні зміни спостерігалися щодо толерантності до невизначеності. Після проходження програми учасники експериментальної групи демонстрували зниження потреби в жорстких прогнозах і чітких гарантіях, легше переносили ситуації відсутності контролю та невизначеності майбутнього. У практичному вимірі це проявлялося у зменшенні тривожних очікувань, більш гнучкому плануванні та зосередженні на короткострокових, досяжних цілях. Такі зміни є принципово важливими для адаптації в умовах вимушеної міграції, де стабільність часто є недосяжною.

Аналіз емоційного стану показав суттєве зниження рівня емоційної напруги в експериментальній групі. Після завершення програми учасники рідше повідомляли про постійне відчуття внутрішнього напруження, роздратування та емоційного виснаження. Водночас у контрольній групі подібних змін не зафіксовано: рівень емоційної напруги залишався стабільним або змінювався незначно, без чітко вираженої позитивної тенденції. Це свідчить

про те, що зниження емоційної напруги в експериментальній групі пов’язане саме з участю в програмі, а не зі спонтанною адаптацією.

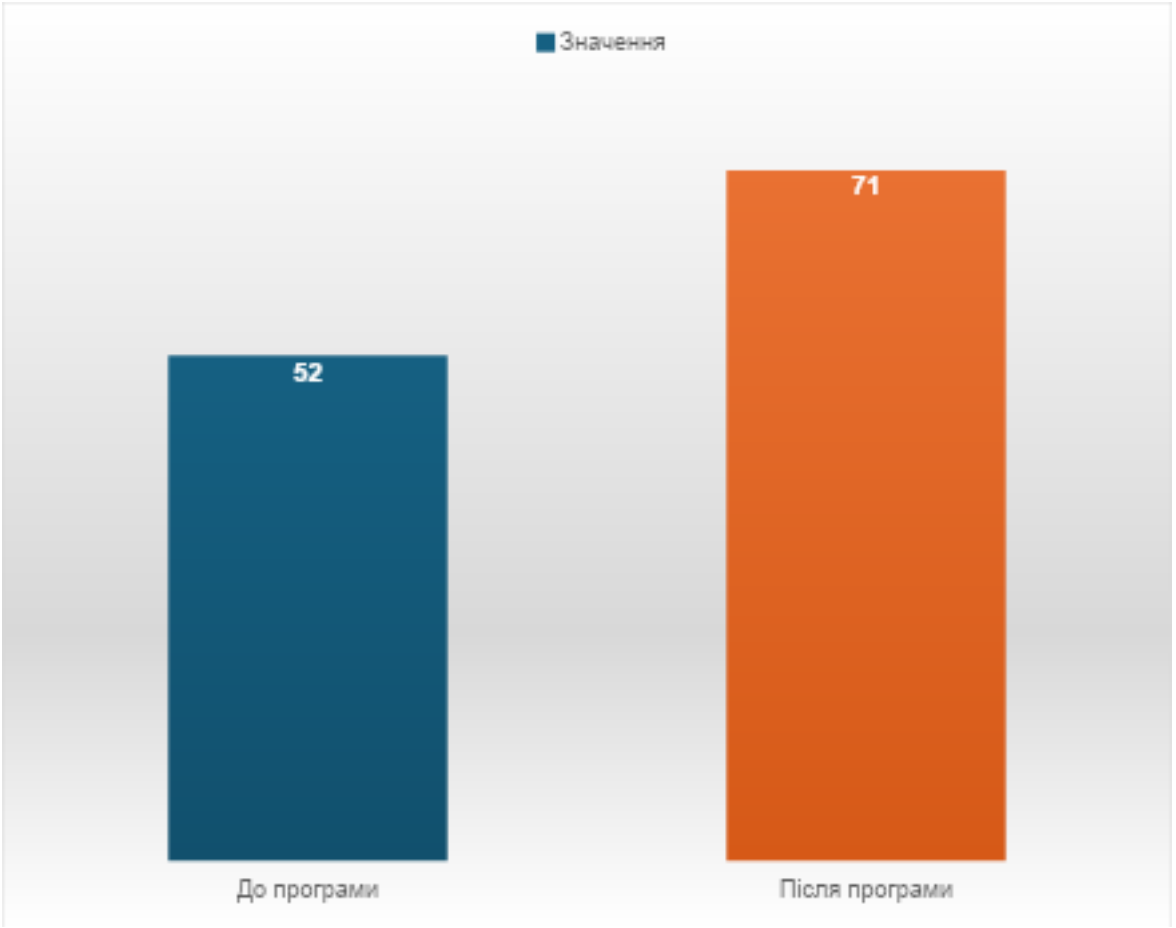
Зміни торкнулися й поведінкових аспектів адаптації. Після формувального впливу учасники експериментальної групи частіше використовували активні адаптаційні стратегії. Вони демонстрували більшу ініціативність у встановленні соціальних контактів, зверненні по допомогу, участі в локальних активностях. Зменшилася частота уникальних стратегій, таких як соціальне дистанціювання або емоційне відсторонення. У контрольній групі структура адаптаційних стратегій залишалася практично незмінною, що додатково підкреслює ефективність психокорекційної програми.

Важливим результатом апробації програми стало зростання суб’єктивного відчуття адаптованості в експериментальній групі. Учасники частіше оцінювали своє життя за кордоном як більш упорядковане та передбачуване, навіть за відсутності об’єктивної стабільності. Зміни стосувалися не зовнішніх умов, а внутрішнього ставлення до них, що відповідає меті програми – розвитку внутрішніх ресурсів адаптації, а не усунення зовнішніх труднощів.

Порівняння експериментальної та контрольної груп після завершення формувального етапу показало наявність відмінностей на користь експериментальної групи за всіма ключовими показниками. Ці відмінності мали системний характер і узгоджувалися з логікою програми: найбільші зміни спостерігалися саме в тих змінних, на які був спрямований психокорекційний вплив. Водночас відсутність істотних змін у контрольній групі дозволяє виключити вплив зовнішніх чинників як основне пояснення отриманих результатів.

Для оцінки ефективності психокорекційної програми насамперед доцільно проаналізувати динаміку загального рівня толерантності в експериментальній групі до та після формувального етапу. Саме цей показник є ключовим, оскільки програма була безпосередньо спрямована на його розвиток. Порівняння результатів дозволяє визначити, чи відбулися суттєві позитивні зміни внаслідок психологічного впливу.

Відповідні емпіричні дані представлено на мал. 3.1.

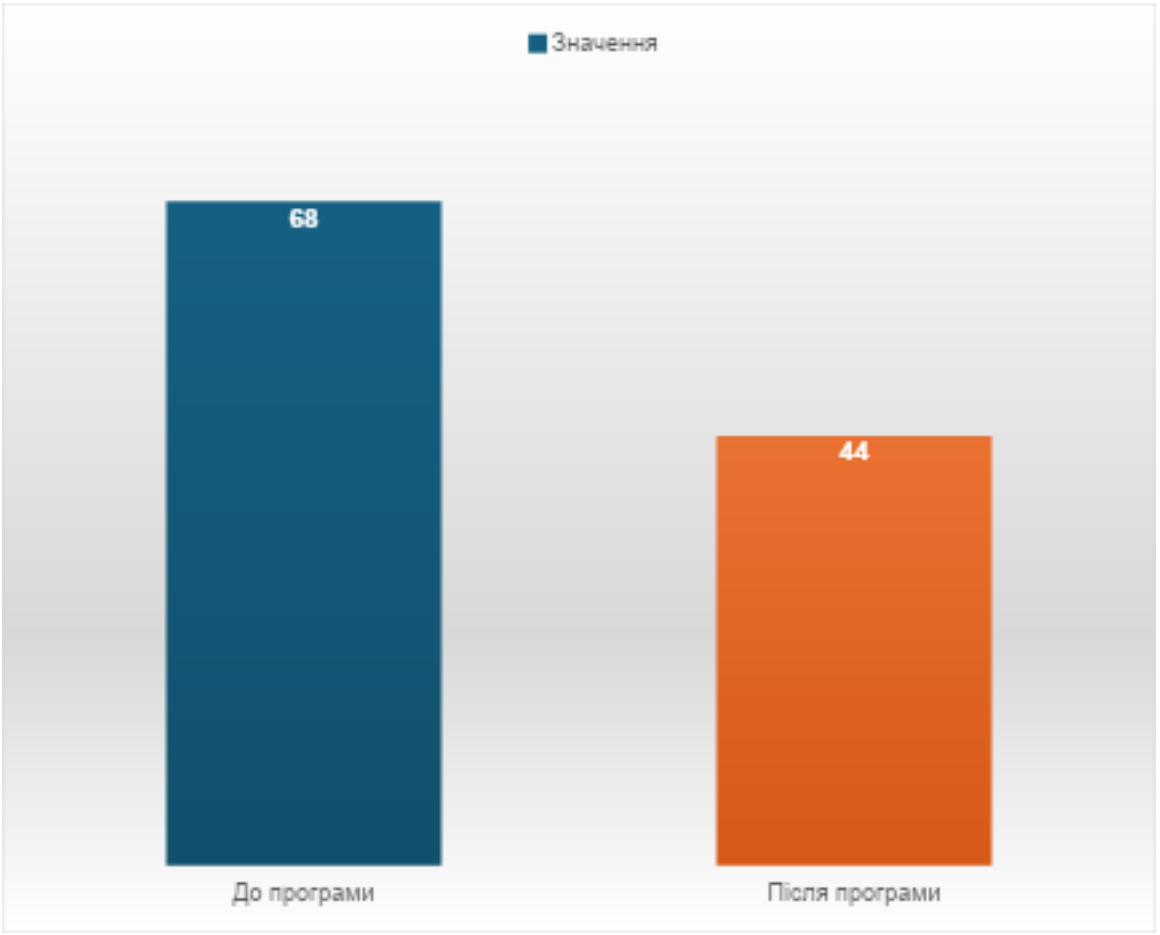


Мал. 3.1 – Динаміка рівня толерантності в експериментальній групі до і після програми

Аналіз мал. 3.1 свідчить про виражене зростання рівня толерантності після завершення програми. Показник толерантності в експериментальній групі підвищився з середнього до впевнено вищого рівня. Це підтверджує, що запропонована програма сприяла формуванню більш гнучкого та приймаючого ставлення до соціальних і культурних відмінностей. Отримані результати демонструють цілеспрямований характер змін, а не випадкові коливання показників.

Наступним важливим аспектом аналізу є оцінка змін емоційної напруги учасників експериментальної групи. Оскільки толерантність тісно пов’язана зі здатністю регулювати емоційні реакції, зниження напруги є важливим критерієм ефективності програми. Порівняння емоційного стану до і після

формувального впливу дозволяє оцінити стабілізаційний ефект психологічної роботи. Відповідні дані відображено на мал. 3.2.

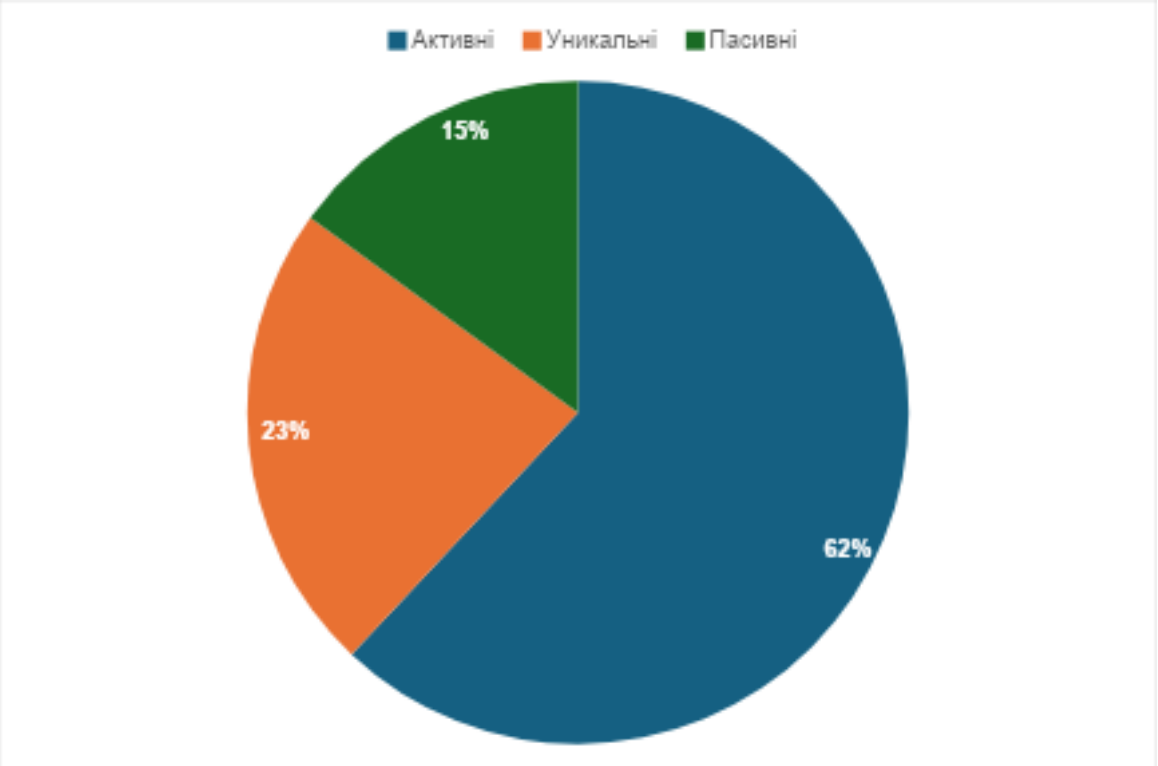


Мал. 3.2 – Зміна рівня емоційної напруги в експериментальній групі

Як видно з мал. 3.2, після проходження програми рівень емоційної напруги суттєво знизився. Це свідчить про зростання здатності учасників управляти власними емоційними реакціями. Зменшення напруги також вказує на підвищення психологічної стійкості в умовах невизначеності. Отримані результати підтверджують корекційний ефект програми.

Для більш глибокого аналізу результатів апробації важливо розглянути структуру адаптаційних стратегій після завершення формувального етапу. Саме ці стратегії відображають практичну реалізацію сформованої толерантності у повсякденній поведінці. Співвідношення активних, уникальних і пасивних стратегій дозволяє оцінити якість адаптації.

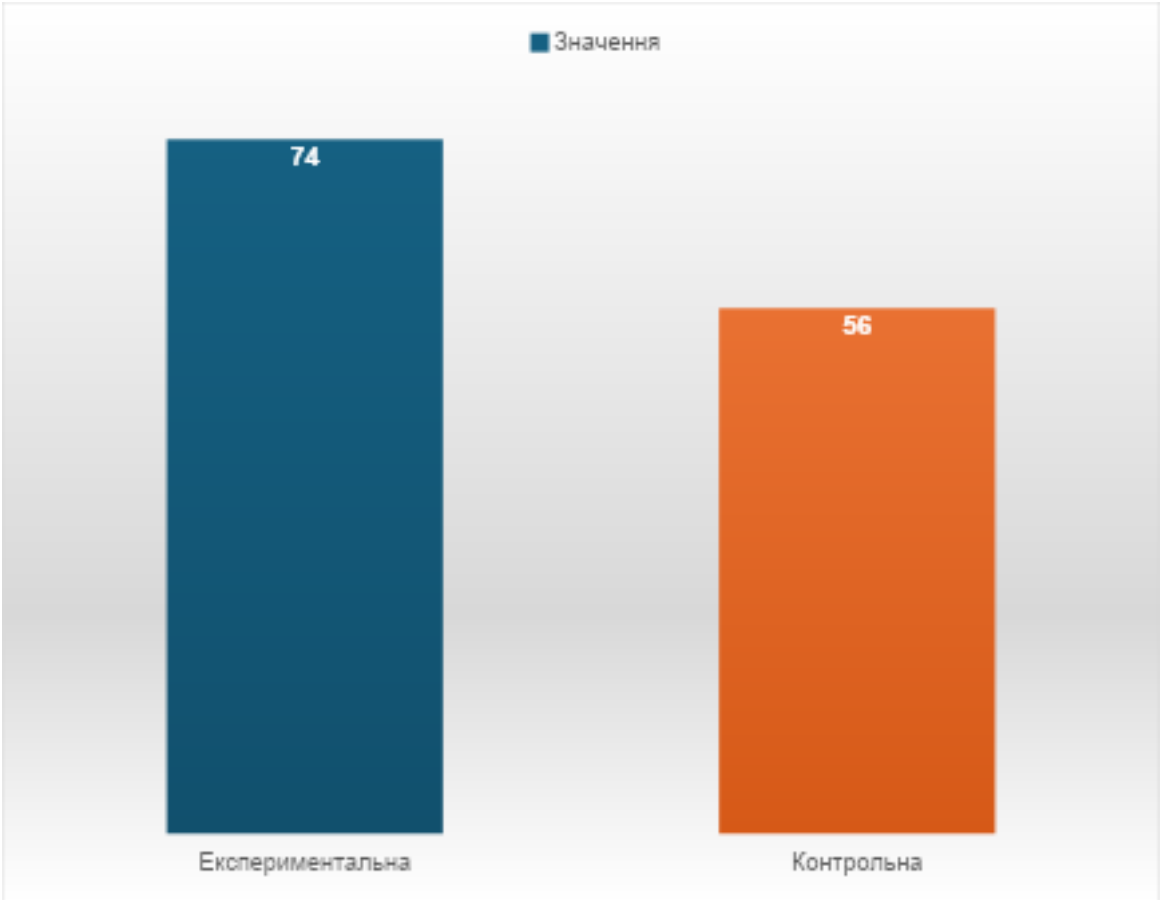
Відповідні показники подано на мал. 3.3.



Мал. 3.3 – Структура адаптаційних стратегій експериментальної групи після програми

Дані мал. 3.3 демонструють домінування активних адаптаційних стратегій після проходження програми. Частка уникальних і пасивних стратегій істотно зменшилася, що свідчить про позитивні поведінкові зміни. Це означає, що учасники стали більш готовими до взаємодії та самостійного вирішення труднощів. Таким чином, програма вплинула не лише на установки, а й на реальні способи адаптації.

Ключовим етапом аналізу ефективності формувального експерименту є порівняння результатів експериментальної та контрольної груп після завершення програми. Таке зіставлення дозволяє виключити вплив зовнішніх чинників і підтвердити, що зафіксовані зміни зумовлені саме психокорекційним впливом. Узагальнений показник соціально-психологічної адаптованості двох груп подано на мал. 3.4.



Мал. 3.4 – Порівняння рівня соціально-психологічної адаптації експериментальної та контрольної груп

Аналіз мал. 3.4 свідчить про суттєву перевагу експериментальної групи над контрольною за рівнем адаптованості. Учасники, які брали участь у програмі, демонструють більш високі показники соціальної включеності та психологічної стабільності. Відсутність аналогічних змін у контрольній групі підтверджує ефективність програми. Отже, апробація психокорекційної програми дала позитивні та методично обґрунтовані результати.

Отже, аналіз результатів апробації свідчить про ефективність розробленої програми формування толерантності особистості. Її участь у формувальному експерименті сприяла підвищенню толерантності, зниженню емоційної напруги та покращенню показників соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених українців за кордоном. Отримані результати підтверджують доцільність використання програми в практиці психологічної допомоги та створюють підґрунтя для її подальшого впровадження й удосконалення.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі кваліфікаційної роботи було зосереджено увагу на практичному аспекті проблеми толерантності як чинника соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених українців за кордоном. Основним завданням цього розділу стало розроблення, впровадження та аналіз результатів психокорекційної програми, спрямованої на формування толерантності особистості та підвищення рівня адаптованості в умовах іншого соціокультурного середовища. Запропонований підхід дозволив поєднати теоретичні положення, розглянуті в попередніх розділах, із практичною діяльністю психолога.

У підрозділі 3.1 було обґрунтовано структуру та зміст психокорекційної програми формування толерантності, визначено її мету, завдання, принципи та логіку побудови. Програма була зорієнтована на розвиток здатності приймати соціальні та культурні відмінності, підвищення толерантності до невизначеності, формування навичок конструктивної взаємодії та емоційної саморегуляції. Особливу увагу приділено методичній коректності формувального експерименту, що передбачав участь експериментальної та контрольної груп із чітким розмежуванням впливів. Це дозволило забезпечити надійність і валідність подальших висновків щодо ефективності програми.

У підрозділі 3.2 здійснено детальний аналіз результатів апробації програми. Порівняння показників експериментальної групи до і після формувального етапу засвідчило позитивну динаміку рівня толерантності, зниження емоційної напруги та зростання показників соціально-психологічної адаптації. Водночас зіставлення результатів експериментальної та контрольної груп після завершення програми показало наявність суттєвих відмінностей на користь учасників, які брали участь у психокорекційних заняттях. Це свідчить про те, що зафіксовані зміни не є випадковими або зумовленими зовнішніми чинниками, а є результатом цілеспрямованого психологічного впливу.

Результати третього розділу підтверджують доцільність і ефективність використання психокорекційної програми формування толерантності як практичного інструменту підтримки вимушено переміщених українців за кордоном. Розроблена програма може бути адаптована до різних умов роботи з мігрантами та використана у діяльності практичних психологів, соціальних служб і центрів підтримки. Отримані висновки логічно доповнюють теоретичні й емпіричні результати дослідження та підтверджують значущість толерантності як ресурсу соціально-психологічної адаптації в умовах вимушеної міграції.

ВИСНОВКИ

У ході виконання кваліфікаційної роботи було здійснено цілісне теоретико-емпіричне дослідження толерантності особистості як чинника соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених українців за кордоном. Актуальність обраної теми підтвердилася як аналізом сучасних наукових підходів, так і результатами власного дослідження, що засвідчили значущу роль особистісних ресурсів у процесі адаптації до нового соціокультурного середовища в умовах вимушеної міграції.

У першому розділі роботи було уточнено зміст і сутність поняття толерантності особистості, розкрито його багатовимірний характер та проаналізовано основні підходи до його вивчення у вітчизняних і зарубіжних дослідженнях. Толерантність розглянуто не як абстрактну моральну якість, а як практично значущий психологічний ресурс, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Також було показано, що в контексті вимушеної міграції толерантність тісно пов’язана зі здатністю приймати культурні відмінності, справлятися з невизначеністю та зберігати конструктивну взаємодію з соціальним оточенням. Теоретичний аналіз дозволив обґрунтувати доцільність подальшого емпіричного вивчення цього феномену.

У другому розділі обґрунтовано психодіагностичний інструментарій та процедуру емпіричного дослідження, а також проаналізовано отримані показники толерантності й соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених українців за кордоном. Результати констатувального етапу засвідчили наявність значних індивідуальних відмінностей у рівнях толерантності, емоційної напруги та адаптованості. Було встановлено, що нижчі показники толерантності поєднуються з підвищеним адаптаційним напруженням, труднощами соціальної взаємодії та менш ефективними

стратегіями подолання. Водночас виявлено, що вищий рівень толерантності асоціюється з більшою психологічною стабільністю та активною позицією в процесі адаптації.

Третій розділ був присвячений розробленню та апробації психокорекційної програми формування толерантності. Формувальний експеримент, проведений із залученням експериментальної та контрольної груп, продемонстрував ефективність запропонованої програми. Учасники експериментальної групи після проходження програми показали зростання рівня толерантності, зниження емоційної напруги та покращення показників соціально-психологічної адаптації, тоді як у контрольній групі суттєвих змін зафіксовано не було. Це підтвердило, що виявлені позитивні зрушення є результатом цілеспрямованого психологічного впливу.

Разом із тим у процесі дослідження було виявлено низку обмежень, зокрема залежність результатів від умов перебування за кордоном, тривалості міграційного досвіду та індивідуальної готовності учасників до психологічної роботи. У подальших дослідженнях доцільно розширити вибірку, врахувати міжкультурні відмінності країн перебування та дослідити довготривалий ефект подібних програм.

Загалом результати кваліфікаційної роботи підтверджують, що толерантність особистості є важливим і таким, що піддається розвитку, чинником соціально-психологічної адаптації вимушено переміщених українців за кордоном. Отримані висновки та практичні рекомендації можуть бути використані в роботі психологів і фахівців соціальної сфери, а також слугувати підґрунтям для подальших наукових досліджень у цій галузі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Д. Особливості соціально-психологічної адаптації біженців в умовах війни // INSIGHT: the psychological dimensions of society. 2025. № 13. URL: https://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/article/download/308/186/ (дата звернення: 25.12.2025).

2. Артюх Т. Адаптація вимушених українських мігрантів до соціокультурного середовища країни перебування // Науковий журнал «Теорія і практика управління соціальними системами». 2025. URL: https://tipus.khpi.edu.ua/article/view/326582 (дата звернення: 25.12.2025).

3. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2014. № 1. С. 233–241. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/1155/1/1-2014bmisnl.pdf (дата звернення: 25.12.2025).

4. Вишньовський В. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів // II Міжнародна наукова конференція «ВОЄННІ КОНФЛІКТИ ТА ТЕХНОГЕННІ КАТАСТРОФИ: історичні та психологічні наслідки». 2022. С. 3–5. URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/37882/2/MCTD_2022_Vyshnevsky_V-Psychological_adaptation_3-5.pdf (дата звернення: 25.12.2025).

5. Гаркша О. А., Дубінський А. С. Актуальні проблеми адаптації та психологічної реабілітації вимушених переселенців // Психологія і особистість. 2023. № 2. URL: https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2023/2/abstracts23-2/13-.pdf (дата звернення: 25.12.2025).

6. Гузенок Є. С. Адаптація внутрішньо переміщених осіб в Україні: соціально-психологічний вимір. Запорізький національний університет. 2024. URL: https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/20179/5/%D0%93%D1%83%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%BA%20%D0%84.%D0%A1.pdf (дата звернення: 25.12.2025).

7. Доброскок С. С. Підходи до діагностики комунікативної толерантності майбутніх психологів // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33 (72). № 5. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2022/10.pdf (дата звернення: 25.12.2025).

8. Єфімова А. Особливості соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції у США // Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2023. Вип. 23(52). URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735274/1/Bulletin_23_52_Social_and_behavioral_sciences_Yefimova_Anna.pdf (дата звернення: 25.12.2025).

9. Єфімова А. Г. Особливості соціально‑психологічної адаптації українців до умов вимушеної міграції (на прикладі США) // Bulletin «Social and Behavioral Sciences». 2023. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735274/1/Bulletin_23_52_Social_and_behavioral_sciences_Yefimova_Anna.pdf (дата звернення: 25.12.2025).

10. Калмиков Г. В., Мисан І. В., Рудківська Н. Л. Функціонально-змістове поле значень феномену «толерантність» у людиномірних науках // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2021. № 5. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/5_2021/6.pdf (дата звернення: 25.12.2025).

11. Кібальна К. О. Психологія толерантності: робоча навчальна програма дисципліни. Київський університет імені Бориса Грінченка. 2017.

URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/19225/1/K_Kibalna_PT_KOL_4_KSPKIO_IL.pdf (дата звернення: 25.12.2025).

12. 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. 2025. № 1. URL: https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/649 (дата звернення: 25.12.2025).

13. Кокорєв О. В. Соціально-психологічний стан українських біженців в умовах вимушеної міграції: виклики та ресурси підтримки // Politicus. 2023. № 5. URL: https://politicus.od.ua/5_2023/7.pdf (дата звернення: 25.12.2025).

14. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2023. № 1. URL: https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1289 (дата звернення: 25.12.2025).

15. Мельничук М. М. Толерантність як психологічний феномен: підходи до розуміння та сучасні інтерпретації // Habitus. 2024. № 60. URL: https://habitus.od.ua/journals/2024/60-2024/14.pdf (дата звернення: 25.12.2025).

16. Мілютіна К. Л. Толерантність до невизначеності та риси особистості як чинники індивідуальних уподобань // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2021. № 3. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2021/8.pdf (дата звернення: 25.12.2025).

17. Мінакова І. В. Психологічні аспекти етнотолерантності як засобу запобігання етноконфлікту: огляд сучасних українських досліджень // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія». 2012. URL: https://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=

UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF%2FVKhIPC_2012_1032_50_55.pdf&P21DBN=UJRN (дата звернення: 25.12.2025).

18. Михайлич О. В. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. URL: https://dspace.onu.edu.ua/items/0e703655-49fc-4a64-9824-a3ad2534704b (дата звернення: 25.12.2025).

19. Петренко-Лисак А. О. Ситуативна та плинна толерантність постмодерну: соціально-психологічні інтерпретації // Habitus. 2021. № 24 (ч. 1). URL: https://habitus.od.ua/journals/2021/24-2021/part_1/15.pdf (дата звернення: 25.12.2025).

20. Пирог Г. В. Особливості соціально-психологічної адаптації українців, які виїхали за кордон під час повномасштабного вторгнення // Habitus. 2024. № 61. URL: https://habitus.od.ua/journals/2024/61-2024/29.pdf (дата звернення: 25.12.2025).

21. Солдатова О. С. Соціально-психологічні особливості адаптації внутрішньо-переміщених осіб. Національний університет «Одеська юридична академія». 2017. URL: https://dspace.onua.edu.ua/items/13e8d16e-cb55-4819-b101-4d3dd0ad514b (дата звернення: 25.12.2025).

22. Терещенко К. В. Толерантність як детермінанта забезпечення психологічного здоров’я освітнього персоналу // Організаційна психологія. Економічна психологія. 2021. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/725706/1/272-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-394-1-10-20210524.pdf (дата звернення: 25.12.2025).

23. Терещенко К. В. Толерантність як детермінанта психологічного здоров’я особистості // Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 1. Вип. 57. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/724952/1/15.pdf (дата звернення: 25.12.2025).

24. Терещенко К., Івкін В. Толерантність до невизначеності та її зв'язок із психологічним здоров'ям освітнього персоналу в умовах воєнного часу // Організаційна психологія. Економічна психологія. 2023. № 1 (28). URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735963/1/380-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-569-1-10-20230427.pdf (дата звернення: 25.12.2025).

25. Чайка Г. В. Толерантність до невизначеності як особистісний ресурс: огляд найсучасніших досліджень // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. № 3. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2025/10.pdf (дата звернення: 25.12.2025).

26. Чижиченко Н. Фрустраційна толерантність особистості як психологічний ресурс подолання стресу. 2016. URL: https://oaji.net/pdf.html?n=2016%2F1815-1472642125.pdf (дата звернення: 25.12.2025).

27. Шворак І. П. Цивілізаційний контекст толерантності як соціально-психологічного феномену // Habitus. 2025. № 71. URL: https://habitus.od.ua/journals/2025/71-2025/60.pdf (дата звернення: 25.12.2025).

28. Ятищук А. А. Психологічна адаптація вимушених переселенців: чинники, ризики та ресурси підтримки // Habitus. 2023. № 53. URL: https://habitus.od.ua/journals/2023/53-2023/32.pdf (дата звернення: 25.12.2025).

29. Adelman L., Verkuyten M. Intergroup Toleration and Its Implications for Culturally Diverse Societies // Social Issues and Policy Review. 2018. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6421630/ (дата звернення: 25.12.2025).

30. Borracci R. A., Arribalzaga E. B. Tolerance for Uncertainty, Personality Traits and Specialty Choice Among Medical Students // Journal of the American College of Surgeons. 2021. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1931720421000714 (дата звернення: 25.12.2025).

31. Choy B. et al. Systematic Review: Acculturation Strategies and Their Impact on the Mental Health of Migrants // Public Health. 2021. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666535220300689 (дата звернення: 25.12.2025).

32. Cuadrado I. et al. Tolerance Towards Difference: Adaptation and Psychometric Properties of a Measure of Tolerance Toward Diversity // International Journal of Intercultural Relations. 2021. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S014717672100119X (дата звернення: 25.12.2025).

33. De Simone S. et al. Organizational Diversity and Inclusion Scale (ODIS). 2024. URL: https://iris.unica.it/retrieve/0134851d-4c72-48c7-9e8e-f30752d01575/Organizational%20Diversity%20and%20Inclusion%20Scale.pdf (дата звернення: 25.12.2025).

34. Demes K. A., Geeraert N. Measures Matter: Scales for Adaptation, Cultural Distance, and Acculturation Orientation Revisited // International Journal of Intercultural Relations. 2014. URL: https://www.researchgate.net/publication/261033508_Measures_Matter_Scales_for_Adaptation_Cultural_Distance_and_Acculturation_Orientation_Revisited (дата звернення: 25.12.2025).

35. Geeraert N., Ward C., Hanel P. H. P. Returning home: The role of expectations in re-entry adaptation // Applied Psychology: Health and Well-Being. 2022. URL: https://repository.essex.ac.uk/32687/1/Geeraert2022Returning%20home%20The%20role%20of%20expectations%20in%20reentry%20adaptation.pdf (дата звернення: 25.12.2025).

36. Geeraert N., Ward C., Hanel P. H. P. Sojourner expectations: Are they met and does it matter if they’re not? // International Journal of Intercultural Relations. 2021. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0147176721000857 (дата звернення: 25.12.2025).

37. Hammond J. A. et al. Development of a New Scale to Measure Ambiguity Tolerance (TAMSAD) and Its Adaptation // Journal of Veterinary Medical Education. 2017. URL: https://utppublishing.com/doi/10.3138/jvme.0216-040R (дата звернення: 25.12.2025).

38. Korol L. The Impact of Multicultural Personality on Tolerance // Psicologia: Reflexão e Crítica. 2016. URL: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1516-36872016000200005&script=sci_arttext (дата звернення: 25.12.2025).

39. Ladum A., Burkholder G. J. Psychological adaptation of international students in the northern part of Cyprus // Higher Learning Research Communications. 2019. Vol. 9, No. 1. P. 28–46. URL: https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1221257.pdf (дата звернення: 25.12.2025).

40. Lerias D., Byrne M. The Role of Acculturative Stress on the Mental Health of Immigrant Youth: A Review. 2024. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11868275/ (дата звернення: 25.12.2025).

41. Lietz A. et al. Measuring Tolerance for Ambiguity: A German-Language Adaptation and Validation // Methods, Data, Analyses. 2023. URL: https://miss.psychopen.eu/index.php/miss/article/download/11211/11211.html?inline=1 (дата звернення: 25.12.2025).

42. Lin P. K. F. et al. Associations between Openness and Intergroup Attitudes: Personality Bases of Tolerance and Prejudice // Personality and Individual Differences. 2025. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886924004458 (дата звернення: 25.12.2025).

43. Maeda K. Development of a Scale to Measure Tolerance Toward Diverse Others // Journal of Public Relations Research. 2023. URL: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jpr.12512 (дата звернення: 25.12.2025).

44. Manyeruke C. et al. Investigating Social and Psychological Adaptation Among International Students: A Study of Factors Influencing Wellbeing. 2024. URL:

https://ktppdergisi.com/wp-content/uploads/2024/06/1-Investigating-Social-and-Psychological-Adaptation-Among-International-Students-A-Study-of-Factors-Influencing-Wellbeing.pdf (дата звернення: 25.12.2025).

45. Mengistu B. S., Manolova G. Acculturation and Mental Health among Adult Forced Migrants: A Meta-Narrative Systematic Review Protocol // Systematic Reviews. 2019. URL: https://link.springer.com/article/10.1186/s13643-019-1103-8 (дата звернення: 25.12.2025).

46. Molsa M. et al. Mental Health among Older Refugees: The Role of Trauma, Discrimination, and Religiousness // Aging & Mental Health. 2017. URL: https://researchportal.helsinki.fi/en/publications/mental-health-among-older-refugees-the-role-of-trauma-discriminat/ (дата звернення: 25.12.2025).

47. Ng D. X. et al. Associations Between Openness Facets, Prejudice, and Tolerance: Review Evidence. 2021. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8506218/ (дата звернення: 25.12.2025).

48. Ng D. X. Finding the Structure and Facet of Openness that Best Predict Prejudice and Social Tolerance: Thesis. 2023. URL: https://researchonline.jcu.edu.au/83771/7/JCU_83771_NG_2023_thesis.pdf (дата звернення: 25.12.2025).

49. OECD. Tolerance of Ambiguity and Uncertainty: Concept Note. 2024. URL: https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/topics/policy-issues/future-of-education-and-skills/learning-compass-constructs/Tolerance%20of%20ambiguity%20and%20uncertainty.pdf (дата звернення: 25.12.2025).

50. Park I. J. et al. Investigating Psychometrics of the Career Decision Ambiguity Tolerance Scale in a New Cultural Context. 2019. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6746824/ (дата звернення: 25.12.2025).

51. Saef R. M. et al. Getting Off on the Right Foot: The Role of Openness to Experience in Fostering Initial Trust Between Culturally Dissimilar Partners // Journal of Research in Personality. 2019. URL:

https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0092656619300273 (дата звернення: 25.12.2025).

52. Sakallı Ö. The Role of Tolerance Education in Diversity Management // SAGE Open. 2021. URL: https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/21582440211060831 (дата звернення: 25.12.2025).

53. Schwartz S. J., Unger J. B. (eds.). The Oxford Handbook of Acculturation and Health. Oxford University Press. 2017. URL: https://academic.oup.com/edited-volume/28061 (дата звернення: 25.12.2025).

54. Schwartz S. J., Unger J. B. (eds.). The Oxford Handbook of Acculturation and Health (preview). Oxford University Press. 2017. URL: https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9780190215224_A35477096/preview-9780190215224_A35477096.pdf (дата звернення: 25.12.2025).

55. Şafak-Ayvazoğlu A., Kunuroglu F., Yağmur K. Psychological and socio-cultural adaptation of Syrian refugees in Turkey // International Journal of Intercultural Relations. 2020. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0147176720302054 (дата звернення: 25.12.2025).

56. Silva A. L. et al. Development and validation of a psychosocial adaptation scale for migrant women (PAS-MW) // BMC Women's Health. 2025. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12336810/ (дата звернення: 25.12.2025).

57. Sparkman D. J., Eidelman S., Blanchar J. C. Multicultural Experiences Reduce Prejudice through Increases in Openness to Experience // European Journal of Social Psychology. 2016. URL: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ejsp.2189 (дата звернення: 25.12.2025).

58. Steinkühler S. D. The Relationship between Multicultural Personality and Intercultural Competence: Master's Thesis. 2022. URL:

https://theses.ubn.ru.nl/bitstreams/3cfc6690-a204-4a7c-81bd-eea12aaddc26/download (дата звернення: 25.12.2025).

59. Wu X. et al. The influence of self-esteem on sociocultural adaptation of college students // Psychology Research and Behavior Management. 2024. URL: https://www.dovepress.com/the-influence-of-self-esteem-on-sociocultural-adaptation-of-college-st-peer-reviewed-fulltext-article-PRBM (дата звернення: 25.12.2025).

60. Xu H., Tracey T. J. G. Career Decision Ambiguity Tolerance Scale: Construction and Initial Validations // Journal of Career Assessment. 2015. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S000187911500007X (дата звернення: 25.12.2025).