

Товариство з обмеженою відповідальністю
«Київський інститут сучасної психології та психотерапії»

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

ПИЛИПЕНКО ІРИНА СЕРГІЇВНА

УДК 159.923.2:316.647.82-055.2

ДИСЕРТАЦІЯ
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
ЖІНОК, ЯКІ ВИЇХАЛИ ЗА КОРДОН ПІД ЧАС РОСІЙСЬКОГО
ВТОРГНЕННЯ

Спеціальність 053 Психологія

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

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

_____ І.С. Пилипенко

Науковий керівник: **Карамушка Людмила Миколаївна**, дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор кафедри соціальної психології «Київського інституту сучасної психології та психотерапії»

Київ - 2025

АНОТАЦІЯ

Пилипенко І.С. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя жінок, які виїхали за кордон під час російського вторгнення. –
Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії у галузі знань 05 – соціальні та поведінкові науки, спеціальність 053 – психологія. –
Київський Інститут Сучасної Психології та Психотерапії

Дисертацію присвячено дослідженню значущих психологічних детермінант суб'єктивного благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції. Актуальність теми дисертаційного дослідження зумовлена глибокими трансформаціями соціального середовища, спричиненими повномасштабною війною в Україні, яка призвела до безпрецедентного масштабу вимушеної міграції. Серед найбільш уразливих категорій населення, що зазнали глибокого впливу цієї ситуації, опинилися жінки, змушені залишити територію України з метою забезпечення фізичної безпеки та базових потреб для себе і своїх родин. У нових реаліях жінки зіштовхуються не лише з адаптаційними труднощами, але й з глибокими внутрішніми кризами, пов'язаними з втратою дому, зміною соціального статусу, розривом міжособистісних зв'язків, нестачею підтримки та відчуттям екзистенційної нестабільності. Це актуалізує питання збереження та відновлення їхнього суб'єктивного благополуччя як інтегрального показника психологічного стану, що в умовах вимушеної міграції піддається значним коливанням і вимагає цілісного наукового аналізу.

Мета дисертаційного дослідження полягала у визначенні психологічних детермінант суб'єктивного благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції. У рамках досягнення поставленої мети було здійснено теоретичне осмислення дефініції суб'єктивного благополуччя, виокремлено його основні структурні компоненти, окреслено межі поняття, його індикатори,

функціональні характеристики та детермінанти. Проаналізовано концептуальні моделі суб'єктивного благополуччя, що склалися в рамках позитивної психології, гуманістичного підходу, когнітивних і гедоністичних теорій, а також уточнено відмінності між поняттями психологічного і суб'єктивного благополуччя.

Теоретично обґрунтовано характер впливу воєнних подій на суб'єктивне благополуччя жінок, зокрема тих, які вимушено залишили територію України внаслідок повномасштабного вторгнення. Систематизовано та узагальнено результати актуальних досліджень щодо впливу міграції, втрати домівки, розриву соціальних зв'язків, невизначеності та трансформації ідентичності на психологічний стан жінок. Доведено, що такі умови істотно змінюють особистісну динаміку, знижують адаптаційні ресурси та формують нові запити до внутрішніх і зовнішніх чинників підтримки суб'єктивного благополуччя.

На основі системного аналізу теоретико-методологічних підходів розроблено узагальнену модель психологічних чинників суб'єктивного благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції, що включає як стабільні особистісні характеристики (толерантність до невизначеності, базові переконання, тип прив'язаності), так і ситуативні регуляторні механізми (копінг-стратегії, емоційна реактивність, рівень оптимізму), що взаємодіють із зовнішніми соціальними змінними. Зазначена модель стала підґрунтям для організації емпіричної частини дослідження та дозволила структурувати подальший пошук значущих предикторів благополуччя жінок-переселенок.

З метою вивчення емпіричних характеристик було проведено моніторинг актуального стану суб'єктивного благополуччя жінок, які виїхали за кордон, зокрема в Сполучене Королівство Великої Британії та Північної Ірландії, внаслідок російського вторгнення. За допомогою комплексного психодіагностичного обстеження, що охоплювало стандартизовані методики й авторську анкету, зібрано репрезентативні дані щодо загального рівня суб'єктивного благополуччя, його складових, динаміки змін та

індивідуально-психологічних особливостей досліджуваної групи. Обчислено низку статистичних показників, які дозволили виявити об'єктивні та психологічні змінні, пов'язані з вищим або нижчим рівнем суб'єктивного благополуччя.

Емпіричним шляхом встановлено низку внутрішніх (толерантність до невизначеності, емоційна стабільність, особливості прив'язаності, базові переконання) та зовнішніх (соціальна підтримка, якість життєвих умов, стабільність правового статусу) чинників, які істотно впливають на суб'єктивне благополуччя жінок, що опинились за кордоном. Виявлено міжфакторні взаємозв'язки, сформовано профілі благополуччя та емпірично підтверджено достовірність розробленої моделі. Розроблено та обґрунтовано комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на покращення стану суб'єктивного благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції.

У *першому розділі* дисертаційної роботи здійснено всебічне теоретико-методологічне обґрунтування дослідження психологічних чинників суб'єктивного благополуччя жінок, які виїхали за кордон під час російського вторгнення. Розділ структуровано на три взаємопов'язані підрозділи, в межах яких послідовно проаналізовано зміст і структуру феномену суб'єктивного благополуччя, окреслено його особливості в умовах військової агресії, а також розроблено узагальнену модель чинників, що визначають рівень суб'єктивного благополуччя жінок у ситуації вимушеної міграції. Узагальнено сучасні наукові підходи до вивчення суб'єктивного благополуччя, систематизовано дефініції, представлені у вітчизняній та зарубіжній психології, та визначено його ключові структурні компоненти: емоційний, когнітивний та поведінковий. Обґрунтовано, що суб'єктивне благополуччя слід розглядати як інтегральний показник психологічного здоров'я особистості, який формується під впливом широкого спектра індивідуальних і середовищних детермінант. Зроблено висновок про полідетермінованість цього феномену, його залежність від як об'єктивних соціальних умов, так і від суб'єктивного особистісного ресурсу.

Зосереджено увагу на специфіці суб'єктивного благополуччя жінок у контексті війни. Проаналізовано дані емпіричних досліджень, присвячених впливу воєнних дій на психоемоційний стан жінок, та окреслено типові негативні психічні прояви, що супроводжують досвід вимушеного переселення: тривожність, апатію, знижену самооцінку, депресивні епізоди, втрату соціальних зв'язків тощо. Встановлено, що в умовах збройного конфлікту суб'єктивне благополуччя жінок набуває високої чутливості до внутрішніх (інтраперсональних) і зовнішніх (переважно соціальних) чинників, що ускладнює адаптацію до нових реалій та знижує рівень психологічної стійкості. Розроблено концептуальну модель чинників суб'єктивного благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції. Обґрунтовано, що суб'єктивне благополуччя жінок-переселенок визначається сукупною дією зовнішніх (об'єктивних) і внутрішніх (суб'єктивних) чинників. Вперше запропоновано диференціацію внутрішніх детермінант на диспозиційні (стійкі особистісні риси й переконання) та динамічні (актуальний психоемоційний стан, активність, когнітивна продуктивність), з урахуванням специфіки кризового контексту вимушеної міграції. Теоретично доведено, що саме динамічні внутрішні ресурси можуть відігравати провідну роль у збереженні або відновленні суб'єктивного благополуччя в умовах соціальної нестабільності та психологічного напруження.

У *другому розділі* дисертаційної роботи було здійснено комплексне емпіричне дослідження з метою виявлення особливостей актуального стану суб'єктивного благополуччя жінок, які виїхали за кордон внаслідок війни в Україні. У межах реалізації дослідницької програми було організовано емпіричну процедуру за констатувальним планом, що передбачав одноразовий діагностичний зріз. Визначено предмет емпіричного дослідження як сукупність зовнішніх (об'єктивних) та внутрішніх (психологічних) чинників суб'єктивного благополуччя, їх можливий кореляційний зв'язок, а також безпосередній стан суб'єктивного благополуччя жінок, які перебувають у вимушеній еміграції. Побудовано

вибірку, що відповідала цілям дослідження, та впорядковано її соціально-демографічну структуру.

До діагностичного арсеналу було включено: авторську анкету щодо вивчення умов життя жінок-переселенок, модифіковану шкалу BBC-SWB, індекс благополуччя WHO-5, опитувальники толерантності до невизначеності, копінг-стратегій, базових переконань, типів прив'язаності.

У процесі аналізу соціально-демографічних та побутових умов жінок, які виїхали у Сполучене Королівство, виявлено неоднорідність соціального контексту їхнього життя: поєднання елементів відносної стабільності та ознак соціальної вразливості. Встановлено, що значна частина учасниць дослідження проживає у країні тимчасового перебування тривалий час, проходить початкові етапи адаптації, однак стикається із психологічними труднощами, пов'язаними з розлукою з родиною, невизначеністю та нестабільністю побутових умов. Зафіксовано потенційний стабілізуючий вплив факторів збереження культурної ідентичності та соціальної підтримки.

Проведено порівняльний аналіз даних, отриманих за допомогою різних психодіагностичних інструментів, і підтверджено їхню високу узгодженість. Продемонстровано, що дані анкетного опитування, результати шкали BBC-SWB та індексу WHO-5 формують єдину емпіричну картину, що засвідчує переважання нестійкого або низького рівня суб'єктивного благополуччя серед досліджуваних жінок. Встановлено наявність таких негативних проявів, як емоційна лабільність, адаптаційне напруження. Водночас виявлено високий рівень мотивації до внутрішнього відновлення, зростаючий запит на психологічну підтримку та готовність до ресоціалізації.

У *третьому розділі* дисертаційної роботи було представлено результати комплексного емпіричного дослідження психологічних чинників суб'єктивного благополуччя жінок, які були змушені залишити територію України внаслідок російського військового вторгнення. З цією метою застосовано широкий спектр математико-статистичних методів аналізу: описову статистику, однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA,

кореляційний та факторний аналіз, що дозволило забезпечити глибину і точність інтерпретації емпіричних результатів. На основі кількісного аналізу емпіричних даних було всебічно досліджено як внутрішні, так і зовнішні чинники, що впливають на суб'єктивне благополуччя зазначеної категорії жінок, а також розроблено практичні рекомендації щодо його покращення.

На першому етапі дослідження було проаналізовано внутрішні психологічні чинники суб'єктивного благополуччя. Встановлено, що такі змінні як толерантність до невизначеності, характер копінг-стратегій, система базових переконань та тип прив'язаності мають ключове значення у формуванні суб'єктивного благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції. Емпірично підтверджено, що низький рівень толерантності до новизни, складності та нерозв'язності проблеми виступає деструктивним чинником, що знижує рівень психоемоційного функціонування. У той же час прагнення до контролю ситуації, раціональні копінг-стратегії та проактивне мислення суттєво підвищують рівень суб'єктивного благополуччя. Узагальнено, що найбільш адаптивними є копінг-стратегії, орієнтовані на подолання труднощів, тоді як емоційно-реактивні та уникаючі моделі поведінки мають негативний вплив. Базові переконання, зокрема щодо цінності власного «Я», доброзичливості світу і віри в позитивний розвиток подій, виявилися вагомими внутрішніми ресурсами, що забезпечують психоемоційну стабільність у кризових умовах. Доведено значущість відчуття внутрішнього контролю над емоційними реакціями для збереження психологічного балансу. Особлива увага приділена типам прив'язаності: результати свідчать про позитивний вплив безпечної прив'язаності на міжособистісну сферу та емоційне благополуччя, тоді як тривожна та уникаюча прив'язаність посилюють відчуття нестабільності. Проведено факторний аналіз, який дозволив виявити латентні структури суб'єктивного благополуччя, а саме: самоцінність і взаємодію, переключення, оптимізм і долання, а також контроль, що підтвердило цілісну організацію внутрішніх психологічних механізмів благополуччя.

Проаналізовано соціально-демографічні, економічні та середовищні змінні, серед яких особливої ваги набули вік, кількість дітей, матеріальний стан, умови праці чи навчання, рівень соціальної підтримки, фізичне середовище та загальна якість життя у країні перебування. Виявлено, що старший вік та наявність більшої кількості дітей корелюють з вищими показниками психоемоційного виснаження, тоді як фінансова стабільність, соціальна включеність, задоволення умовами проживання та підтримка оточення сприяють зростанню рівня благополуччя. Підтверджено, що незаміжні жінки демонструють вищий рівень психологічної адаптивності, що пояснюється більшою автономністю, гнучкістю та відкритістю до соціальної інтеграції. Виокремлено чинники, що мають дестабілізуючий ефект, зокрема мовні бар'єри, розлука з близькими, відсутність соціальної активності, які потребують окремих адаптаційних заходів.

На основі отриманих результатів розроблено низку практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня суб'єктивного благополуччя жінок, які зазнали досвіду вимушеної міграції. В основу рекомендацій покладено трьохкомпонентну модель суб'єктивного благополуччя, що включає когнітивну, емоційну та поведінкову складові.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що *вперше*: розроблено модель психологічних чинників суб'єктивного благополуччя жінок, які виїхали за кордон унаслідок російського вторгнення, що враховує взаємодію зовнішніх (соціально-демографічних, економічних, соціальних, міграційних) та внутрішніх (диспозиційних і динамічних) детермінант; емпірично виявлено та описано специфіку суб'єктивного благополуччя жінок у статусі зовнішньопереміщених осіб, що визначаються взаємодією внутрішніх (толерантність до невизначеності, копінг-стратегії, базові переконання, тип прив'язаності) та зовнішніх (соціально-демографічних, соціально-економічних, характеристики місця проживання в країні перебування) чинників; запропоновано практичні рекомендації щодо підвищення рівня суб'єктивного благополуччя зовнішньопереміщених жінок,

що інтегрують когнітивний, емоційний та поведінковий рівні впливу.

Доповнено: наявні наукові уявлення про психологічні наслідки воєнного досвіду у жінок крізь призму вимушеної міграції, з урахуванням їхніх сучасних життєвих умов та соціально-економічного середовища перебування; методологічну базу вивчення суб'єктивного благополуччя за рахунок розробки авторської анкети щодо вивчення умов та якості життя українських переселенок за кордоном; знання про роль внутрішніх особистісних ресурсів (толерантність до невизначеності, копінг-стратегії, базові переконання, тип прив'язаності) як ключових регуляторів суб'єктивного благополуччя в умовах стресогенного середовища.

Уточнено: дефініцію суб'єктивного благополуччя як багатокомпонентної інтегральної характеристики особистості, що охоплює емоційний, когнітивний та поведінковий рівні оцінки життя, а також виконує функцію індикатора психологічного здоров'я; особливості впливу воєнної ситуації на психоемоційний стан жінок, які перебувають у вимушеній міграції, включно з амбівалентною природою адаптаційних процесів і формуванням нових джерел емоційного ресурсу та загроз; критерії віднесення чинників до зовнішніх та внутрішніх, диспозиційних і динамічних у структурі суб'єктивного благополуччя.

Поглиблено: розуміння механізмів впливу зовнішніх умов життя (соціальна інтеграція, житлові умови, культурне середовище, доступ до соціальних інститутів) на внутрішню картину благополуччя жінок, які виїхали за кордон унаслідок війни; знання про адаптаційні стратегії жінок у нових культурних і соціальних середовищах, зокрема взаємозв'язок між емоційною стабільністю та проактивною поведінкою; уявлення про роль типу прив'язаності у підтримці суб'єктивного благополуччя.

Набули подальшого розвитку: підходи до вивчення суб'єктивного благополуччя у контексті соціальних криз і воєнних конфліктів, зокрема в умовах міжкультурної адаптації; напрями практичного застосування результатів психологічної діагностики для формування програм підтримки і відновлення позитивного психоемоційного стану жінок-мігранток, які постраждали від воєнних дій.

Практичне значення дисертаційного дослідження полягає у тому, що результати дослідження можуть бути використані під час розробки та реалізації психокорекційних заходів, спрямованих на підвищення суб'єктивного благополуччя жінок, які стали вимушеними переселенками внаслідок воєнних дій. Здобуті емпіричні дані можуть слугувати основою для створення програм психопрофілактики, психокорекції та психологічної підтримки у діяльності практичних психологів, психотерапевтів, соціальних працівників, які працюють із жіночими групами.

Ключові слова: суб'єктивне та психологічне благополуччя, життєстійкість, психосоматичні розлади, особистість, психологічна стійкість, жінка, травматичні події та кризові ситуації, національна ідентичність, війна, психодіагностика, стрес та стресостійкість, реабілітація, психотерапія, тривога, депресія.

SUMMARY

Pylypenko I. Psychological factors of subjective well-being among women who fled abroad during the Russian invasion. – Qualified scientific work as a manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in the field of knowledge 05 – social and behavioral sciences, specialty 053 – psychology. – **Kyiv Institute of Modern Psychology and Psychotherapy.**

The dissertation is devoted to the study of significant psychological determinants of women's subjective well-being in the context of forced migration. The relevance of the topic of the dissertation research is due to the profound transformations of the social environment caused by the full-scale war in Ukraine, which led to an unprecedented scale of forced migration. Women were among the most vulnerable categories of the population deeply affected by this situation, forced to leave the territory of Ukraine to ensure physical safety and basic needs for themselves and their families. In the new realities, women face not only adaptation difficulties, but also deep internal crises related to the loss of their homes, changes in social status, severance of interpersonal ties, lack of support and a sense of existential instability. This raises the issue of preserving and restoring their subjective well-being as an integral indicator of their psychological state, which is subject to significant fluctuations in the context of forced migration and requires a holistic scientific analysis.

The purpose of the dissertation study was to determine the psychological determinants of women's subjective well-being in the context of forced migration. In order to achieve this goal, the author theorized the definition of subjective well-being, identified its main structural components, outlined the boundaries of the concept, its indicators, functional characteristics and determinants. The conceptual models of subjective well-being developed within the framework of positive psychology, humanistic approach, cognitive and hedonistic theories are

analyzed, and the differences between the concepts of psychological and subjective well-being are clarified.

The nature of the impact of military events on the subjective well-being of women, in particular those who were forced to leave the territory of Ukraine as a result of a full-scale invasion, is theoretically substantiated. The results of current research on the impact of migration, loss of home, breakdown of social ties, uncertainty and identity transformation on the psychological state of women are systematized and summarized. It is proved that such conditions significantly change personal dynamics, reduce adaptive resources and form new demands for internal and external factors to support subjective well-being.

Based on a systematic analysis of theoretical and methodological approaches, a generalized model of psychological factors of women's subjective well-being in the context of forced migration has been developed, which includes both stable personal characteristics (tolerance to uncertainty, basic beliefs, type of attachment) and situational regulatory mechanisms (coping strategies, emotional reactivity, level of optimism) that interact with external social variables. This model served as the basis for organizing the empirical part of the study and allowed us to structure the further search for significant predictors of the well-being of IDP women.

In order to study the empirical characteristics, the current state of the subjective well-being of women who left abroad as a result of the Russian invasion was monitored. With the help of a comprehensive psychodiagnostic survey, which included standardized methods and the author's questionnaire, representative data were collected on the overall level of subjective well-being, its components, the dynamics of changes and individual psychological characteristics of the study group. A number of statistical indicators were calculated, which allowed us to identify objective and psychological variables associated with a higher or lower level of subjective well-being.

The author empirically identified a number of internal (tolerance to uncertainty, emotional stability, attachment characteristics, basic beliefs) and

external (social support, quality of living conditions, stability of legal status) factors that significantly affect the subjective well-being of women abroad. Interfactor relationships are identified, well-being profiles are formed, and the reliability of the developed model is empirically confirmed. A set of practical recommendations aimed at improving the state of subjective well-being of women in conditions of forced migration has been developed and substantiated.

The first part of the dissertation provides a comprehensive theoretical and methodological substantiation of the study of psychological factors of subjective well-being of women who went abroad during the Russian invasion. The chapter is structured into three interrelated subsections, which consistently analyze the content and structure of the phenomenon of subjective well-being, outline its features in the context of military aggression, and develop a generalised model of factors that determine the level of subjective well-being of women in a situation of forced migration. Modern scientific approaches to the study of subjective well-being are generalised, definitions presented in domestic and foreign psychology are systematised, and its key structural components are identified: emotional, cognitive and behavioral. It is substantiated that subjective well-being should be considered as an integral indicator of psychological health of a person, which is formed under the influence of a wide range of individual and environmental determinants. It is concluded that this phenomenon is polydeterministic, its dependence on both objective social conditions and subjective personal resources.

Attention is focused on the specifics of women's subjective well-being in the context of war. The author analyses the data of empirical studies on the impact of hostilities on the psycho-emotional state of women and outlines typical negative mental manifestations that accompany the experience of forced displacement: anxiety, apathy, low self-esteem, depressive episodes, loss of social ties, etc. It has been established that in the context of armed conflict, women's subjective well-being becomes highly sensitive to internal (intrapersonal) and external (mainly social) factors, which complicates adaptation to new realities and reduces

the level of psychological stability. A conceptual model of the factors of women's subjective well-being in the context of forced migration is developed. It is substantiated that the subjective well-being of displaced women is determined by the combined effect of external (objective) and internal (subjective) factors. For the first time, the author proposes a differentiation of internal determinants into dispositional (stable personal traits and beliefs) and dynamic (current psycho-emotional state, activity, cognitive performance), taking into account the specifics of the crisis context of forced migration. It has been theoretically proven that dynamic internal resources can play a leading role in maintaining or restoring subjective well-being in conditions of social instability and psychological stress.

In the *second part* of the dissertation, a comprehensive empirical study was conducted to identify the peculiarities of the current state of subjective well-being of women who have left for abroad to The United Kingdom as a result of the war in Ukraine. As part of the research program, the empirical procedure was organised according to the statement plan, which included a one-time diagnostic cut. The subject of the empirical study was defined as a set of external (objective) and internal (psychological) factors of subjective well-being, their possible correlation, as well as the immediate state of subjective well-being of women in forced emigration. A sample that met the objectives of the study was constructed and its socio-demographic structure was organized.

The diagnostic toolkit included: the author's questionnaire for studying the living conditions of displaced women, the modified BBC-SWB scale, the WHO-5 Well-Being Index, questionnaires on tolerance to uncertainty, coping strategies, basic beliefs, and types of attachment.

The analysis of the socio-demographic and living conditions of women who have traveled abroad revealed the heterogeneity of the social context of their lives: a combination of elements of relative stability and signs of social vulnerability. It is established that a significant number of the study participants have been living in countries of temporary residence for a long time, going through the initial stages of adaptation, but face psychological difficulties associated with separation from their

families, uncertainty and instability of living conditions. The potential stabilising influence of factors of preserving cultural identity and social support is recorded.

A comparative analysis of the data obtained using various psychodiagnostic instruments is carried out and their high consistency is confirmed. It is demonstrated that the data from the questionnaire survey, the results of the BBC-SWB scale and the WHO-5 index form a single empirical picture that shows the prevalence of unstable or low levels of subjective well-being among the women under study. The presence of such negative manifestations as emotional lability and adaptive stress has been established. At the same time, a high level of motivation for internal recovery, a growing demand for psychological support and readiness for resocialization were found.

The third part of the dissertation presents the results of a comprehensive empirical study of the psychological factors of the subjective well-being of women who were forced to leave the territory of Ukraine and went to The United Kingdom as a result of the Russian military invasion. For this purpose, a wide range of mathematical and statistical methods of analysis were used: descriptive statistics, one-factor analysis of variance ANOVA, correlation and factor analysis, which allowed for the depth and accuracy of the interpretation of empirical results. Based on the quantitative analysis of empirical data, both internal and external factors affecting the subjective well-being of this category of women were comprehensively studied, and practical recommendations for its improvement were developed.

The first stage of the study analyzed the internal psychological factors of subjective well-being. It was found that variables such as tolerance to uncertainty, the nature of coping strategies, the system of basic beliefs and the type of attachment are key to the formation of women's subjective well-being in the context of forced migration. It has been empirically confirmed that a low level of tolerance to novelty, complexity and intractability of the problem is a destructive factor that reduces the level of psycho-emotional functioning. At the same time, the desire to control the situation, rational coping strategies and proactive thinking

significantly increase the level of subjective well-being. In general, the most adaptive coping strategies are those focused on overcoming difficulties, while emotionally reactive and unique behavioral patterns have a negative impact. Basic beliefs, in particular, about the value of one's own self, the benevolence of the world, and faith in positive developments, have proven to be significant internal resources that ensure psycho-emotional stability in crisis conditions. The significance of a sense of internal control over emotional reactions for maintaining psychological balance is proved. Particular attention is paid to the types of attachment: the results indicate a positive impact of secure attachment on interpersonal sphere and emotional well-being, while anxious and unique attachment increase the feeling of instability. A factor analysis was conducted to identify the latent structures of subjective well-being, namely: self-worth and interaction, switching, optimism and coping, as well as control, which confirmed the integral organization of internal psychological mechanisms of well-being.

The socio-demographic, economic and environmental variables were analyzed, among which age, number of children, financial status, working or studying conditions, level of social support, physical environment and overall quality of life in the host country were of particular importance. It was found that older age and the presence of a larger number of children correlate with higher rates of psycho-emotional exhaustion, while financial stability, social inclusion, satisfaction with living conditions and support from the environment contribute to an increase in well-being. It is confirmed that unmarried women demonstrate a higher level of psychological adaptability, which is explained by greater autonomy, flexibility and openness to social integration. Factors that have a destabilizing effect, such as language barriers, separation from loved ones, and lack of social activity, which require separate adaptation measures, are identified.

Based on the results obtained, a number of practical recommendations have been developed to improve the subjective well-being of women who have experienced forced migration. The recommendations are based on a three-component model of subjective well-being, which includes cognitive,

emotional and behavioral components.

The scientific novelty of the results obtained is that *for the first time* a model of psychological factors of subjective well-being of women who left abroad as a result of the Russian invasion was developed, which takes into account the interaction of external (socio-demographic, economic, social, migration) and internal (dispositional and dynamic) determinants; the specifics of the subjective well-being of women in the status of internally displaced persons, determined by the interaction of internal (tolerance to uncertainty, coping strategies, basic beliefs, type of attachment) and external (socio-demographic, socio-economic, characteristics of the place of residence in the host country) factors, are empirically identified and described; practical recommendations for increasing the level of subjective well-being of internally displaced women, integrating cognitive, emotional and behavioral levels of influence, are proposed. *Added:* existing scientific understanding of the psychological consequences of war experience in women through the prism of forced migration, taking into account their current living conditions and socio-economic environment; methodological basis for studying subjective well-being through the development of the author's questionnaire to study the conditions and quality of life of Ukrainian IDPs abroad; knowledge about the role of internal personal resources (tolerance to uncertainty, coping strategies, basic beliefs, type of attachment) as key regulators of subjective well-being. *Clarified:* the definition of subjective well-being as a multicomponent integral characteristic of a person, covering emotional, cognitive and behavioral levels of life assessment, and also serving as an indicator of psychological health; peculiarities of the influence of the military situation on the psycho-emotional state of women in forced migration, including the ambivalent nature of adaptation processes and the formation of new sources of emotional resources and threats; criteria for classifying factors as external and internal, dispositional and dynamic in the structure of subjective well-being. *Deepened:* understanding of the mechanisms of influence of external living conditions (social integration, housing conditions, cultural environment, access to social institutions) on the internal picture of

well-being of women who have left abroad as a result of the war; knowledge of women's adaptation strategies in new cultural and social environments, in particular the relationship between emotional stability and proactive behavior; understanding of the role of attachment type in maintaining subjective well-being. *Further development has been made in the following areas:* approaches to the study of subjective well-being in the context of social crises and military conflicts, in particular in the context of intercultural adaptation; directions of practical application of the results of psychological diagnostics for the formation of programs to support and restore the positive psycho-emotional state of migrant women affected by military operations.

The practical significance of the dissertation research is that the results of the study can be used in the development and implementation of psycho-correctional measures aimed at improving the subjective well-being of women who have become internally displaced as a result of hostilities. The obtained empirical data can serve as a basis for the creation of programs of psychoprophylaxis, psychocorrection and psychological support in the activities of practical psychologists, psychotherapists, social workers working with women's groups.

Keywords: subjective and psychological well-being, resilience, psychosomatic disorders, personality, psychological resilience, woman, traumatic events and crisis situations, national identity, war, psychodiagnostics, stress and stress tolerance, rehabilitation, psychotherapy, anxiety, depression.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Пилипенко І.С. Внутрішні та зовнішні детермінанти суб'єктивного благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції: теоретичний аспект. Київський журнал сучасної психології та психотерапії, том 8.2024. с.86-99. <https://doi.org/10.48020/mppj.2024.02.07>
2. Пилипенко І.С. Емпіричні характеристики суб'єктивного благополуччя українських жінок під час війни: аналіз останніх досліджень. Габітус, N67. 2024. С.193-198. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.30>
3. Пилипенко І.С. Факторна модель суб'єктивного благополуччя жінок з числа вимушених зовнішніх мігранток. Київський журнал сучасної психології та психотерапії, Том 9. 2025. с. 73-88. <https://doi.org/10.48020/mppj.2025.01.06>

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. *Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя українських жінок, які виїхали у Великобританію під час українсько-російської війни.* Науково-практична конференція студентів та аспірантів до Всеукраїнського дня психолога «Війна та мир: психологія на службі людині», 23 квітня 2023 року, Київський інститут сучасної психології та психотерапії.
2. *Внутрішні та зовнішні детермінанти суб'єктивного благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції.* III Всеукраїнська науково-практична конференція «Економічна поведінка молоді: конструктивні форми та девіації», 30 листопада 2024 року, КНЕУ ім. Гетьмана.
3. *Трансформації емоційної сфери зовнішньоопереміщених жінок та новітні техніки їх психологічної підтримки.* Всеукраїнська науково-практична конференція «Війна, мир, людина: сучасний погляд та переосмислення», Київський інститут сучасної психології та психотерапії. 12-13 квітня 2025 року.

ЗМІСТ

ВСТУП	21
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК, ЯКІ ВИЇХАЛИ ЗА КОРДОН ПІД ЧАС РОСІЙСЬКОГО ВТОРГНЕННЯ	33
1.1. Сутність суб'єктивного благополуччя, аналіз основних підходів до його вивчення	33
1.2. Особливості суб'єктивного благополуччя жінок під час війни	56
1.3. Модель чинників суб'єктивного психологічного благополуччя жінок.....	78
Висновки до першого розділу	98
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ АКТУАЛЬНОГО СТАНУ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ЖІНОК, ЯКІ ВИЇХАЛИ ЗА КОРДОН ВНАСЛІДОК РОСІЙСЬКОГО ВТОРГНЕННЯ	101
2.1. Організація емпіричного дослідження та характеристика вибірки.....	101
2.2. Діагностичний інструментарій емпіричного дослідження.....	113
2.3. Результати моніторингу актуального стану суб'єктивного благополуччя зовнішньоопереміщених жінок.....	127
Висновки до другого розділу	141
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК, ЯКІ ВИЇХАЛИ ЗА КОРДОН ПІД ЧАС РОСІЙСЬКОГО ВТОРГНЕННЯ	144
3.1. Результати оцінки впливу внутрішніх чинників на рівень суб'єктивного благополуччя досліджуваної категорії жінок.....	144
3.2. Результати оцінки впливу зовнішніх чинників на рівень суб'єктивного благополуччя досліджуваної категорії жінок.....	182
3.3. Практичні рекомендації щодо покращення стану суб'єктивного благополуччя зовнішньоопереміщених жінок	198
Висновки до третього розділу	206
ВИСНОВКИ	210
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	214
ДОДАТКИ	250

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна суспільно-політична ситуація в Україні, зокрема повномасштабна військова агресія, стала однією з наймасштабніших гуманітарних катастроф ХХІ століття, що спричинила масову міграцію населення, значна частина якого – жінки, які були змушені залишити країну в пошуках безпеки, стабільності та можливості забезпечити базові потреби своїх дітей і родин. За оцінками міжнародних організацій, мільйони українських жінок опинилися за межами батьківщини в умовах вимушеної адаптації до нових соціальних, культурних, правових і економічних реалій, що, у свою чергу, призвело до зростання рівня стресу, тривожності, втрати контролю над життєвими подіями, руйнування звичних соціальних зв'язків і почуття екзистенційної невизначеності. Усе це прямо впливає на психоемоційний стан жінок та істотно позначається на рівні їхнього суб'єктивного благополуччя.

У контексті психологічної науки суб'єктивне благополуччя є важливою категорією, що відображає особистісне сприйняття індивідом якості свого життя, охоплюючи емоційне самопочуття, когнітивну оцінку життєвих обставин і внутрішню задоволеність основними сферами життєдіяльності. Теоретико-емпіричні дослідження останніх десятиліть засвідчують, що суб'єктивне благополуччя виступає індикатором психологічного здоров'я, здатності до адаптації, соціальної інтеграції та внутрішньої гармонії особистості. Водночас численні наукові дані підтверджують, що цей феномен є динамічним і варіативним, зокрема в умовах стресогенних ситуацій, кризових соціальних подій та глобальних катастроф.

Особливої актуальності проблема набуває в умовах вимушеної міграції, коли жінки зіштовхуються не лише з труднощами побутового, правового чи економічного характеру, але й з глибокими внутрішніми трансформаціями, пов'язаними з переживанням втрати, ізоляції, нестабільності, зниженням самооцінки та загального життєвого тону. Сучасні психологічні підходи до

розуміння суб'єктивного благополуччя свідчать про багатофакторність його детермінації – зокрема, важливу роль відіграють як зовнішні (соціально-економічні, культурні, політичні) умови, так і внутрішні психологічні чинники, до яких можуть належати риси особистості, емоційна стійкість, копінг-стратегії, рівень оптимізму, толерантність до невизначеності, базові переконання, локус контролю тощо.

У сучасній психологічній науці проблема суб'єктивного благополуччя особистості, зокрема в умовах деструктивних стресогенних подій, набула особливої актуальності, свідченням чого є значна кількість теоретичних та емпіричних досліджень. Теоретичні основи вивчення суб'єктивного благополуччя, його структурні компоненти, індикатори, механізми формування та критерії оцінки були закладені у працях зарубіжних дослідників, зокрема (Busseri & Sadava, 2011; Gallagher & Vella-Brodrick, 2008; Graham & Shier, 2010; Diener, 2009; Diener, 2017; Diener, 1984; Cummins, 1995; Krok, 2015; Krok & Telka, 2019; Røysamb & Nes, 2019; Schwartz & Sortheix, 2018), які запропонували концептуальні моделі суб'єктивного благополуччя та окреслили взаємозв'язки цього феномену з такими чинниками, як цінності, соціальна підтримка, оптимізм, емоційний інтелект, генетичні детермінанти, копінг-стратегії, духовність і життєві смисли.

Українська наукова традиція активно розвиває дану тематику в руслі вивчення психологічного та суб'єктивного благополуччя особистості в умовах соціальних криз, війни, вимушеного переселення. Значущими в цьому контексті є дослідження (Аршава & Носенко, 2012) щодо індивідуально-психологічних корелятивів суб'єктивного благополуччя, а також (Данильченко, 2016; Пахоль, 2017; Семків, 2012), які приділили увагу концептуальним підходам до розуміння суб'єктивного та соціального благополуччя. Психологічні чинники благополуччя особистості в умовах невизначеності та кризових ситуацій були предметом дослідження (Дрозд & Молчан, 2023; Мащак & Кучвара, 2023), які проаналізували динаміку благополуччя в умовах війни. Особливості психологічного благополуччя

жінок різних вікових груп розглядали у своїх працях (Кондратюк & Жилкіна, 2020), тоді як (Леонова, 2021; Лубанова & Древіцька, n.d.; Котух, 2023) досліджували вплив вимушеного переселення на психоемоційний стан жінок та їх адаптацію до нових умов.

Значний інтерес становлять також дослідження І. Гаман, присвячені впливу воєнного стану на психічне здоров'я переміщених жінок (Гаман, 2024), та А. Голотенка, який аналізував психосоціальне благополуччя внутрішньо переміщених осіб (Голотенко, 2018). У контексті особистісних ресурсів та чинників благополуччя варто згадати праці К. Грузинової та Н. Каргіної, що акцентують увагу на ролі переконань, ціннісних орієнтацій і копінг-стратегій у підтримці психологічної стійкості (Грузинова, 2020; Каргіна, 2016; Каргіна, 2018). У рамках інституційних впливів і професійного контексту дослідження Л. Карамушки демонструють значення суб'єктивного благополуччя для працівниць освітньої сфери в умовах війни (Карамушка, 2023).

Не дивлячись на значну кількість досліджень у сфері суб'єктивного благополуччя, недостатньо вивченою залишається проблема його психологічних чинників саме у контексті вимушеної міграції жінок, які зазнали травматичного досвіду війни, втрати домівки, зміни соціального статусу, соціокультурного оточення та необхідності пристосовуватися до нових норм і цінностей. На тлі зростання кількості жінок-біженок, які потребують психологічної підтримки, гостро постає необхідність у комплексному психологічному аналізі чинників, що сприяють збереженню або відновленню їхнього суб'єктивного благополуччя, розробці моделей його забезпечення та практичних рекомендацій для покращення психоемоційного стану зовнішньо переміщених жінок. У цьому контексті особливого значення набуває вивчення як стабільних особистісних рис, так і динамічних психічних процесів, що можуть впливати на стан суб'єктивного благополуччя вимушених переселенок.

Отже, соціальна значущість та недостатня розробленість відповідної

проблеми зумовили вибір теми нашого дисертаційного дослідження «Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя жінок, які виїхали за кордон під час російського вторгнення».

Зв'язок дослідження з науковими програмами, темами, планами.

Дослідження виконано у відповідності до тематичного плану науково-дослідної роботи кафедри клінічної психології та в межах науково-дослідницької теми «Психодіагностика якості життя в сучасному українському суспільстві (НДР 0121U110751). Тему дисертаційного дослідження затверджено на засіданні Вченої ради КІСПП (№ 6 від 22.02.2022) та уточнено на засіданні Вченої ради КІСПП (протокол №3 від 26.12.2022).

Об'єкт дослідження – суб'єктивного благополуччя жінки.

Предмет дослідження – психологічні чинники суб'єктивного благополуччя жінок, які виїхали за кордон під час російського вторгнення.

Мета дослідження – визначити значущі психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні завдання:

- розкрити дефініцію суб'єктивного благополуччя та охарактеризувати його структурну будову;
- теоретично обґрунтувати особливості та характер впливу воєнних подій на стан суб'єктивного благополуччя жінок, у тому числі тих, які були вимушені виїхати за кордон;
- розробити модель чинників суб'єктивного благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції;
- здійснити моніторинг актуального стану суб'єктивного благополуччя зовнішньопереміщених жінок;
- емпіричним шляхом виявити внутрішні та зовнішні чинники, що впливають на рівень суб'єктивного благополуччя жінок, які виїхали у Великобританію внаслідок російського вторгнення;
- розробити практичні рекомендації щодо покращення стану суб'єктивного благополуччя зовнішньопереміщених жінок.

Теоретико-методологічну основу дослідження складає ряд теорій та концепцій, серед яких уявлення про моделі суб'єктивного та психологічного благополуччя (Н. Бредборн, Р. Гілмор, Е. Десі, Е. Дінер, Л. Лу, Р. Райан, К. Ріфф, М. Селігман, К. Шелдон) та актуальні дослідження його чинників різної природи та походження (Н. Батрік, Д. Бланчфлауер, Н. Бредберн, М. Венком, О. Гринів, А. Дітон, Д. Капловіц, К. Кушлев, С. Ойші, А. Освальд, Л. Сердюк, А. Стоун, Н. Судо, Б. Фрей, У. Шиммак, А. Штутцер); модель динамічної рівноваги суб'єктивного благополуччя (А. Вірінг, Б. Хіді); гомеостатична модель суб'єктивного благополуччя (Р. Каммінс); теорія адаптації (Г. Хелсон, Д. Кемпбелл); теорія заданих точок та гедоністична модель «бігової доріжки» (П. Брікман, Д. Кемпбелл); теорія множинних невідповідностей (А. Міхалос); теорія задоволення цілей (А. Міхалос); концепція гедономіки (К. Хсі); концепції переживання позитивних емоцій, щастя та задоволення (М. Аргайл, Р. Гілмор, Е. Десі, Л. Лу, С. Любомирські, Р. Райан, М. Селігман, К. Шелдон); концептуальні положення позитивної психології (І. Бонівелл, П. Вонг, К. Петерсон, Б. Робінс, М. Селігман, Х. Фрідман, М. Чіксентміхайі); концепція прагнення до сенсу та положення логотерапії (В. Франкл); теорії психобіологічних чинників суб'єктивного благополуччя, зокрема теорія темпераменту та біологічної заданості (К. Ізард, Х. Хелсон); дослідження психологічних наслідків дії стресогенних чинників та переживання дисфоричних станів (Д. Браун, А. Елліс, К. Ізард, В. Кенон, Х. Ліделл, С. Максименко, Н. Міллер, Г. Сельє, Ч. Спілбергер, К. Хорні); підходи до вивчення емоційної сфери жінок, що висвітлюються у працях із диференційної психології, а також у дослідженнях українських вчених С. Чачко та Д. Ярославського, які виявили гендерні особливості тривалого стресу; концепції та емпіричні дослідження психологічного стану жінок-переселенок та жінок, які виїхали за кордон під час воєнних дій (О. Древіцька, І. Леонова, Т. Лубанова, С. Чачко, Д. Ярославський); положення щодо диференціації понять психологічного і суб'єктивного благополуччя (І. Андрощук, В. Балахтар, К. Балахтар, В. Духневич, Н. Каргіна, П. Олешко); а також підходи до дослідження психологічних наслідків війни та допомоги постраждалим від воєнних конфліктів (К. Антоначчо, Н. Бетанкур, Т.

Бетанкур, Н. Іслам, Т. Католик, О. Кокур, І. Корнієнко, Г. Лазос, Р. Лакшмінараян, С. Максименко, Р. Мурті, Я. Омельченко, Ч. Ра, О. Романчук, К. Торре, Ж. Фальконе, Ж. Фаррар, Р. Фроунфелькер, Л. Царенко).

Організація та методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань було використано такі методи:

- *теоретичні* – аналіз, класифікація, систематизація, узагальнення та інтерпретація емпіричних даних;
- *емпіричні методи* – анкетування та тестування. Розроблено та застосовано авторську анкету щодо вивчення умов та якості життя українських переселенок за кордоном. Було також використано психодіагностичний комплекс, який включав низку психодіагностичних методик: 1) «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB); 2) опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ – 5» (WHO – 5); 3) опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» С. Баднер; 4) методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS) Н. Ендлера та Дж. Паркера; 5) методика вивчення базових переконань Р. Янов-Бульман у перекладі Г. Чайки; 6) шкала прив'язаності дорослих Н. Коллінз та С. Ріда в авторському перекладі.
- *статистичні* – методи математичної статистики й аналізу даних із використанням ліцензованої версії статистичного пакету IBM SPSS Statistics 27, а саме: обчислення описових статистик, однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA, кореляційний аналіз (r – Пірсона), факторний аналіз (метод головних компонент з Varimax-обертанням).

Організація дослідження. Емпіричне вивчення особливостей актуального стану суб'єктивного благополуччя зовнішньопереміщених жінок було реалізовано у форматі констатувального (діагностичного) дослідження, мета якого полягала у фіксації наявного стану суб'єктивного благополуччя респонденток, а також виявленні його зв'язків із низкою соціально-демографічних, професійно-організаційних, соціальних і психологічних змінних. Вибір констатувального формату дослідження зумовлювався необхідністю отримання кількісних емпіричних даних для

подальшої статистичної обробки та виявлення системи значущих чинників суб'єктивного благополуччя цієї соціально вразливої категорії жінок.

У процесі емпіричного дослідження було реалізовано наступні етапи:

1. Підготовчий етап (2021–2022 н. р.): теоретичний аналіз проблеми, визначення критеріїв для відбору респонденток; розробка анкети щодо вивчення умов та якості життя українських переселенок за кордоном, що спрямована на оцінку соціально-демографічних, організаційно-професійних, соціально-економічних чинників, особливостей фактичного місця перебування в еміграції, а також самооцінки рівня благополуччя в умовах вимушеної еміграції; підбір та підготовка психодіагностичних методик для дистанційного використання; формування дослідницької вибірки.

2. Емпіричний етап (2022–2023 н. р.): організація онлайн-опитування за допомогою платформи Google Forms; збір емпіричних даних респонденток, які виїхали у Великобританію внаслідок війни; фіксація рівнів досліджуваних об'єктивних та психологічних змінних (суб'єктивного благополуччя, рівня толерантності до невизначеності, типів копінг-стратегій, базових ціннісних переконань, особливостей міжособистісної прив'язаності тощо).

3. Аналітичний етап (2023–2024 н. р.): первинна обробка даних, оцінка їх повноти, логічної послідовності та достовірності; застосування методів описової статистики, кореляційного, дисперсійного та факторного аналізу; виокремлення провідних предикторів суб'єктивного благополуччя та побудова його факторної моделі.

4. Інтерпретаційно-узагальнюючий етап (2024–2025 н. р.): аналіз та наукове пояснення отриманих результатів; формулювання висновків щодо ролі зовнішніх та внутрішніх чинників у забезпеченні або зниженні рівня суб'єктивного благополуччя зовнішньопереміщених жінок; розробка практичних рекомендацій щодо покращення стану суб'єктивного благополуччя зовнішньопереміщених жінок.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що:

вперше:

- розроблено модель психологічних чинників суб'єктивного благополуччя жінок, які виїхали за кордон унаслідок російського вторгнення, що враховує взаємодію зовнішніх (соціально-демографічних, економічних, соціальних, міграційних) та внутрішніх (диспозиційних і динамічних) детермінант;
- емпірично виявлено та описано специфіку суб'єктивного благополуччя жінок у статусі зовнішньопереміщених осіб, що визначаються взаємодією внутрішніх (толерантність до невизначеності, копінг-стратегії, базові переконання, тип прив'язаності) та зовнішніх (соціально-демографічних, соціально-економічних, характеристики місця проживання в країні перебування) чинників;
- запропоновано практичні рекомендації щодо підвищення рівня суб'єктивного благополуччя зовнішньопереміщених жінок, що інтегрують когнітивний, емоційний та поведінковий рівні впливу. *доповнено:*

- наявні наукові уявлення про психологічні наслідки воєнного досвіду у жінок крізь призму вимушеної міграції, з урахуванням їхніх сучасних життєвих умов та соціально-економічного середовища перебування;
- методологічну базу вивчення суб'єктивного благополуччя за рахунок розробки авторської анкети щодо вивчення умов та якості життя українських переселенок за кордоном;
- знання про роль внутрішніх особистісних ресурсів (толерантність до невизначеності, копінг-стратегії, базові переконання, тип прив'язаності) як ключових регуляторів суб'єктивного благополуччя в умовах стресогенного середовища.

уточнено:

- дефініцію суб'єктивного благополуччя як багатокомпонентної інтегральної характеристики особистості, що охоплює емоційний, когнітивний та поведінковий рівні оцінки життя, а також виконує функцію індикатора психологічного здоров'я;
- особливості впливу воєнної ситуації на психоемоційний стан жінок, які перебувають у вимушеній міграції, включно з амбівалентною природою адаптаційних процесів і формуванням нових джерел емоційного ресурсу та загроз;
- критерії віднесення чинників до зовнішніх та внутрішніх, диспозиційних і динамічних у структурі суб'єктивного благополуччя. *поглиблено:*
- розуміння механізмів впливу зовнішніх умов життя (соціальна інтеграція, житлові умови, культурне середовище, доступ до соціальних інститутів) на внутрішню картину благополуччя жінок, які виїхали за кордон унаслідок війни;
- знання про адаптаційні стратегії жінок у нових культурних і соціальних середовищах, зокрема взаємозв'язок між емоційною стабільністю та проактивною поведінкою;
- уявлення про роль типу прив'язаності у підтримці суб'єктивного благополуччя.

набули подальшого розвитку:

- підходи до вивчення суб'єктивного благополуччя у контексті соціальних криз і воєнних конфліктів, зокрема в умовах міжкультурної адаптації;
- напрями практичного застосування результатів психологічної діагностики для формування програм підтримки і відновлення позитивного психоемоційного стану жінок-мігранток, які постраждали від воєнних дій.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про суб'єктивне благополуччя як багатовимірне психологічне явище, що

формується в умовах екстремальних життєвих обставин, зокрема під час вимушеної міграції, спричиненої війною. У роботі визначено та концептуалізовано психологічні чинники, які впливають на рівень суб'єктивного благополуччя жінок, що виїхали за кордон під час російського вторгнення, зокрема інтраперсональні ресурси (такі як базові переконання, толерантність до невизначеності, копінг-стратегії, типи прив'язаності) та об'єктивні умови перебування у новому середовищі. У межах дослідження розроблено узагальнену модель взаємодії психологічних чинників суб'єктивного благополуччя в ситуації вимушеного переміщення, що дозволяє інтегрувати здобутки кризової, позитивної, диференційної психології та психології особистості. Теоретичні положення дослідження уточнюють розуміння специфіки переживання та відновлення оптимального психологічного функціонування жінок у травматичних та посттравматичних умовах, розширюють уявлення про адаптаційні механізми особистості в умовах втрати стабільного середовища та необхідності інтеграції у новий соціальний простір.

Практичне значення дисертаційного дослідження полягає у тому, що результати дослідження можуть бути використані під час розробки та реалізації психокорекційних заходів, спрямованих на підвищення суб'єктивного благополуччя жінок, які стали вимушеними переселенками внаслідок воєнних дій. Здобуті емпіричні дані можуть слугувати основою для створення програм психопрофілактики, психокорекції та психологічної підтримки у діяльності практичних психологів, психотерапевтів, соціальних працівників, які працюють із жіночими групами. Висновки дослідження можуть бути впроваджені в систему підготовки та підвищення кваліфікації фахівців у галузі психології, соціальної роботи, психічного здоров'я, а також при викладанні таких дисциплін, як «Психологія особистості», «Кризова психологія», «Психологія травми», «Психологія суб'єктивного благополуччя», «Психологія військових конфліктів». Окрім того, отримані результати можуть бути використані для індивідуального консультування,

розробки тренінгових програм і психоедукаційних заходів, що сприятимуть соціальній адаптації, емоційному відновленню та інтеграції жінок у нове середовище.

Експериментальна база дослідження. Організація збору емпіричних даних була адаптована до умов перебування респонденток на значному віддаленні від України, що унеможливило проведення очного тестування. У зв'язку з цим психодіагностичне обстеження здійснювалось дистанційно за допомогою онлайн-інструментів, зокрема Google Forms, що дозволило охопити широку географію проживання учасниць, мінімізувати часові та логістичні витрати, а також забезпечити збереження анонімності, конфіденційності й добровільності участі. Загальний обсяг вибірки склав 223 особи жіночої статі. За віковим критерієм переважну більшість (61,4%) становили жінки віком від 36 до 45 років, що дозволяє говорити про переважання у вибірці представниць середнього дорослого віку – тієї вікової категорії, яка зазвичай є найбільш соціально й економічно активною. Молодші жінки віком до 35 років становили 18,8%, а респондентки віком понад 45 років – 19,7%.

Достовірність і надійність результатів забезпечувалася методологічною обґрунтованістю вихідних даних, використанням методів, адекватних предмету, меті та завданням дослідження, репрезентативністю вибірки, а також застосуванням як кількісних, так і якісних методів аналізу результатів дослідження. Для забезпечення надійності отриманих даних використовувалися методи математичної статистики, які включали аналіз кореляцій, факторний аналіз і регресійне моделювання, що дозволило визначити ключові змінні та їхній взаємозв'язок.

Апробація результатів дисертаційного дослідження. Основні результати та висновки дослідження доповідалися та обговорювалися на всеукраїнських та міжнародних науково-практичних конференціях, таких як:

- *III Всеукраїнська науково-практична конференція «Економічна поведінка молоді: конструктивні форми та девіації», 30 листопада 2024 року, КНЕУ*

ім. Гетьмана

- *Науково-практична конференція студентів та аспірантів до всеукраїнського дня психолога «війна та мир: психологія на службі людини», 23 квітня 2023 року, Київський інститут сучасної психології та психотерапії*
- *Всеукраїнська науково-практична конференція «Війна, мир, людина: сучасний погляд та переосмислення», 12-13 квітня 2025 року, Київський інститут сучасної психології та психотерапії (спільно з СППУ, Психодіагностичний центр, БФ Анкора)*

Впровадження результатів здійснювалося у практичній роботі ТОВ «Психодіагностичний центр», кафедрі клінічної психології Київського інституту сучасної психології та психотерапії, діяльності ГО "Арт-Крам "Мрія".

Особистий внесок здобувача. Розроблені автором наукові положення та отримані емпіричні дані є самостійним внеском у розробку проблеми психологічних чинників суб'єктивного благополуччя жінок в умовах війни.

Результати дисертаційного дослідження доповідались автором на всеукраїнських та міжнародних конференціях

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 319 найменувань, з них – 175 іноземною мовою. Основний обсяг дисертації складає 193 сторінки. Загальний обсяг дисертації становить 266 сторінок. Робота містить 17 таблиць (на 14 сторінках), 21 рисунок (на 17 сторінках) і 6 додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК, ЯКІ ВИЇХАЛИ ЗА КОРДОН ПІД ЧАС РОСІЙСЬКОГО ВТОРГНЕННЯ

1.1. Сутність суб'єктивного благополуччя, аналіз основних підходів до його вивчення

Станом на теперішній час, визначаючи в якості ключового пріоритету життя людини її благополуччя і ставлячи акцент на психологічних ресурсах і можливостях, розвивається новий та перспективний напрям досліджень у галузі психології особистості – позитивна психологія. Її найбільш продуктивними та відомими представниками є (Bonniwell, 2012; Wong, 2015; Diener, 1984; Diener & Biswas-Diener, 2002; Diener & Chan, 2011; Diener, Diener, & Diener, 1995; Diener, Lucas, & Oishi, 2002; Ryff, 1995; Ryff & Keyes, 1995; Ryff, Singer, & Dienberg, 2004; Robbins, 2008; Peterson & Seligman, 1984; Peterson, Seligman, & Vaillant, 1988; Seligman, 2002; Friedman, 2008; Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 2006) та багато інших. Якщо узагальнити кілька авторських підходів, то можна виділити базове положення, що лежить в основі позитивної психології: благополуччя і повноцінне життя полягає у тому, щоб йти до справжнього щастя, незмінно застосовуючи свої індивідуальні переваги. Благополуччя в даному контексті розглядається як щось апріорно-можливе для кожного індивіда, ступінь здійснення якого залежить від ступеню розвитку і реалізації його особистісного потенціалу та самоактуалізації (Seligman, 2003; Watson, 2002).

Феномен суб'єктивного благополуччя може бути розтлумачений як складова частина блага, що виступає формою переживання людини по відношенню до себе і навколишнього світу. Функціонування сфери самосвідомості особистості пов'язане з постійною оцінкою себе та своєї життєвої ситуації, що втілюється у певний ступінь задоволеності собою та своїм життям. Вказаний ступінь задоволеності відчувається людиною як

комфортний (у випадку коли людина позитивно оцінює вказані параметри) або дискомфортний (коли оцінки виявляються досить низькими) (Аршава & Носенко, 2012; Афанасьєва, 2022; Балахтар, 2021; Горбаль, 2012; Єзерська, 2017; Каргіна, 2016).

Щастя і благополуччя привертали до себе увагу ще на зорі філософської та етичної думки саме своєю складністю, багатогранністю та значущістю для всього людства. У тій чи іншій перспективі щастя і благополуччя розглядали філософи стародавнього світу. У цей же період почали формуватися принципи обґрунтування моральних вимог, які оформилися в філософських напрямках гедонізму (Арістипп, Епікур, пізніше І. Бентам і Д. Мілль) і евдаїмонізму (Демокріт, Сократ, Арістотель, потім К. Гельвецій, Д. Дідро). Наприклад, Арістипп, засновник гедоністичної школи, розглядав щастя з позицій етики, вбачаючи вищу мету життя в задоволенні (Узбек, 2010). Однак сама людина не повинна підкорятися задоволенням: її мета – прагнення до раціонального задоволення, яке Арістипп називав вищим благом. Мірилом добра і зла є задоволення і біль (Шинкарук та ін., 2002). Відповідно, добро і, як наслідок, щастя розглядалися гедоністами в аспекті моральних вимог, що вони визначали як те, що приносить задоволення та позбавляє страждання. Таким чином, саме задоволення стало провідним рушійним принципом, закладеним в людині самою природою і визначає всі його дії (Вільчинський та ін., 2019).

Евдемоністи вважали прагнення до щастя головним критерієм моральності і основою моральної поведінки людини, розрізняючи при цьому особисте і соціальне щастя. Щастя на їх думку виступає кінцевою метою будь-якого суспільства і будь-якої корисної людської діяльності. У своїй фундаментальній праці «Нікомахова етика» Арістотель говорить про щастя як про моральну категорію людського життя, в основі якої лежать людські чесноти (Арістотель, 2002). Складові щастя і переживання самого щастя під силу будь-якій людині, незалежно від її ідеалів і життєвих прагнень. Згодом сучасна психологія, взявши за основу це твердження античного філософа,

запропонувала різні класифікації щастя і благополуччя (Решетов, Кирильчук, & Стежко, 2011). На думку Арістотеля, якщо мораль і психічне життя людини засновані на добродієчному початку, то вона здатна досягти щастя і благополуччя. У той же час він сам здатний формувати їх в процесі виховання і позитивного досвіду (Кремень & Ільїн, 2005; Лаертський, 2020).

Ідеї Арістотеля про щастя та благополуччя поділялися багатьма вченими аж до кінця 19 століття (Шинкарук та ін., 2002). Проте до кінця цього періоду вивчення феноменів щастя і благополуччя в основному обмежувалося ідеєю про те, що підставою для досягнення щастя не можна вважати можливість прагнення до нього. Пізніше в роботах зарубіжних авторів все більше уваги приділялося соціально-психологічному аспекту суб'єктивного благополуччя і його взаємозв'язку з суб'єктивним смислотворенням. Наприклад, В. Франкл визначив, що у відносинах «суб'єкт – зовнішній світ» роль регулятора відіграють поняття «сенса життя», «мета життя». Вони також визначають як вектор діяльності, так і якісні характеристики особистості (Frankl, 1992).

Дослідник приходять до висновку, що основним чинником, що впливає на суб'єктивне благополуччя, є особистісна оцінка значень і значень певної поведінки. В. Франкл був переконаний, що основною причиною щастя є досягнення мети, визначеної людською свідомістю. Прагнення до сенсу розглядається дослідником як «основне прагнення людини до пошуку і реалізації сенсу і мети» (Frankl, 1992; 56). Але наполегливо концентруючись на благополуччі, людина абстрагується від конкретного, реального життя і діяльності як основи, що забезпечує сам досвід благополуччя. По суті, задоволеність життям і щастя є результатом усвідомлення особистісного сенсу або спілкування з іншими людьми, а рух до щастя ідентичний переживанню щастя. Однак здається, що більш плідними видаються висновки тих дослідників, які не ототожнюють прагнення до щастя з бажанням його випробувати. Іншими словами, щастя завжди має мету (або цілі), незалежно від того, чітко вони визначені або розпливчасті. Саме до їх

досягнення і реалізації прагне особистість (Балахтар, 2018; Єзерська, 2018).

Більша увага з боку дослідників до проблеми суб'єктивного благополуччя індивіда, основними показниками якого згодом стали такі конструкти, як «задоволеність життям», «досвід щастя» і «баланс афекту», стала помітна з 50-х років ХХ ст., і пов'язана з іменами таких європейських та американських дослідників як Р. Андерсон, П. Бьонке, Р. Каммінс (Anderson, 2009; Böhnke, 2005; Cummins, 1995). Це було зумовлено тим, що тогочасна соціологія вирішувала досить нетривіальне завдання, що полягало у виявленні показників щастя та задоволеності життям, не пов'язаних з економічними чинниками. Як було встановлено, недостатньо врахованими були тільки соціальні показники, вперше використані в 60-х роках ХХ століття в Північній Америці для вимірювання змін, що відбуваються в суспільстві. Основою такого висновку стало встановлення того факту, що поліпшення або погіршення економічних показників (зростання ВВП в розрізі держав, збільшення доходів населення, підвищення соціального статусу та ін.) не завжди і досить слабо пов'язано з суб'єктивним показником задоволеності життям (Diener & Biswas-Diener, 2002; Wienk, Buttrick, & Oishi, 2022).

Досить широкий термін «суб'єктивне благополуччя особистості» почав формуватися на основі емпіричних досліджень категорій щастя та задоволеності життям, що доповнювалися цілою низкою «формул щастя». До числа ранніх класичних праць про щастя і суб'єктивне благополуччя можна віднести працю про структуру психологічного благополуччя Н. Бредберна, роботу Х. Кантріла, присвячену побудові моделі людського щастя, та дослідження якості американського життя, здійснене А. Кемпбеллом, П. Конверсом та В. Роджерсом (Bradburn, 1969; Cantril, 1965; Campbell, Converse, & Rodgers, 1976). В результаті емпіричних досліджень було виявлено, що такі на перший погляд очевидні джерела задоволеності життям як економічна незалежність, високі особисті доходи, комфортні умови життя зовсім не є системотвірними чинниками суб'єктивного задоволення людини:

цікаво, що із загального переліку джерел щастя та задоволеності життям, що був сформований зазначеними дослідниками, матеріальний аспект був поміщений респондентами на одне з останніх місць. При цьому щастя і сенс життя як елементи суб'єктивного благополуччя були розміщені значно вище (Bradburn, 1969; Campbell, Converse, & Rodgers, 1976; Cantril, 1965).

Згодом М. Аргайл зробив одну з перших спроб осмислити і систематизувати розрізнені дані з проблем особистого щастя, благополуччя і задоволеності життям (Argyle, 1987). У цій роботі він розглядає щастя як узагальнений чинник суб'єктивного досвіду людини, що інтегрує як мінімум три незалежних змінних: 1) задоволеність життям; 2) наявність позитивних емоцій; 3) відсутність негативних емоцій. Суб'єктивне благополуччя в тлумаченні М. Аргайла включає в себе переживання щастя і задоволеності життям. Відповідно, поняття щастя у відповідності до концепції М. Аргайла вужче від поняття суб'єктивного благополуччя. Розмірковуючи про благополуччя дослідник прийшов до висновку, що, оскільки переживання благополуччя виражається біологічним шляхом (позначається на роботі мозку, виражається у міміці та інших поведінкових реакціях), йому притаманна об'єктивність (Argyle, 1987).

У загальноприйнятому станом на теперішній час в зарубіжній психології визначенні суб'єктивне благополуччя виступає суб'єктивною оцінкою задоволеності людини життям. При цьому його можна виміряти за допомогою різних критеріїв, які знаходяться у відносинах тісного взаємозв'язку. Оскільки концепт суб'єктивного благополуччя розробляється порівняно нещодавно переважно зарубіжними дослідниками, аналіз його внутрішньої структури можна побудувати на основі розгляду психодіагностичного інструментарію, що використовується з метою вимірювання суб'єктивного благополуччя. Адже саме психометричний підхід є дуже розповсюдженим серед західних наукових шкіл, що розробляють проблематику психології особистості.

Для вимірювання суб'єктивного благополуччя використовується дуже

широкий психодіагностичний інструментарій, аналіз якого дозволить сформулювати уявлення про концептуальну внутрішню структуру досліджуваного явища – методика «Задоволеність життям» Е. Дінера, методика «Афективний баланс» О. Брандберна, індекс щастя та психологічного здоров'я М. Фордіса (Fordyce, 1988). Крім того, відомі і використовуються на практиці методи, що вимірюють окремі чинники позитивного мислення.

Існують також методи більш вузької спрямованості, що дозволяють визначити чинники благополуччя і щастя. Таким, наприклад, є методика К. Ріфф, яка запропонувала шість чинників, що дозволяють вимірювати психологічне благополуччя: 1) прийняття себе; 2) позитивні взаємини з оточуючими; 3) незалежність; 4) контроль за обставинами; 5) наявність мети в житті; 6) особистісний ріст. При цьому найбільш виразна відповідність виявляється між рівнем благополуччя індивіда і загальним щастям. На другому місці в цій відповідності знаходиться задоволеність життям, а на третьому – афективна рівновага. Результати, отримані за діагностичним інструментом К. Ріфф, були підтверджені іншими дослідженнями, які цілком об'єктивно доводять, що щастя є основною мірою досвіду, рисою особистості, яка визначає в першу чергу благополуччя людини (Ryff & Keyes, 1995).

Узагальнивши результати досліджень зарубіжної гуманістичної традиції, К. Ріфф визначає психологічне благополуччя як полідетермінований феномен, що відображає оцінку особистістю свого функціонування з точки зору максимально можливого розкриття внутрішнього потенціалу. Вона вважає, що не все, що викликає задоволення, сприяє досягненню психологічного благополуччя. Більше того, життєві труднощі, негативний, навіть травматичний досвід і переживання можуть в певних випадках виступати основою для підвищення психологічного благополуччя людини – через більш глибоке осмислення життя, усвідомлення власних життєвих цілей, встановлення більш гармонійних відносин з іншими людьми, набуття

здатності до співпереживання (Ryff, 1995).

Узагальнюючи різні компоненти благополуччя, виділені в різних підходах, сучасна позитивна психологія і окремі зарубіжні дослідження суб'єктивного і психологічного благополуччя розглядають чітко обмежені чинники, як, наприклад: 1) фізичне і психічне здоров'я, 2) знання і розуміння світу, 3) хороша робота, 4) матеріальне благополуччя, 5) свобода і самовизначення, 6) задовільні міжособистісні відносини (Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978; Bradburn & Caplovitz, 1965; Diener, 1984; Oishi, Kushlev, & Schimmack, 2018; Ryff, 1995; Ryff, Singer, & Dienberg, 2004; Seligman, 2002; Sheldon, Cheng, & Hilpert, 2011).

У цьому аспекті досить показовою є методика «Задоволеність життям» Е. Дінера, в якій також можна прослідкувати низку кореляційних ефектів тих чинників, що у сукупності складають феномен суб'єктивного благополуччя (Diener, 1984). Однак у той же час на відміну від підходу К. Ріфф, предметом дослідження якої було психологічне благополуччя особистості, показники шкали Е. Дінера не пов'язані з позитивними і негативними компонентами, з рівнями самооцінки або оптимізму (Diener, Lucas, & Oishi, 2002).

Таким чином, поняття суб'єктивного благополуччя тлумачиться його розробниками у когорті зарубіжних дослідників як сукупність пов'язаних між собою компонентів. Тому цей феномен можна розуміти максимально широко, оскільки за своєю природою він є складним і багатовимірним психологічним конструктом. Цим можна пояснити значну кількість різних позицій та теорій, в рамках яких пояснюється концепт психологічного благополуччя та виділяється його структура. Основні сучасні теорії суб'єктивного благополуччя, на думку Е. Дінера, можна розділити на три основні напрями: 1) біологічні теорії темпераменту); 2) теорії задоволення цілей; 3) теорії психічного стану (Diener, Oishi, & Tay, 2018).

Біологічні / темпераментні теорії суб'єктивного благополуччя зосереджуються на біології та генетиці, щоб пояснити, чому деякі люди постійно щасливіші за інших. Найбільш відомою теорією з цієї групи є

«теорія заданих точок» (Lucas, 2007). В основі теорії заданих точок лежить теорія адаптації, сформульована Г. Хелсоном в 1964 році. На думку Х. Хельсона, коли люди стикаються зі значущими життєвими подіями, в короткостроковій перспективі рівень благополуччя може підвищуватися або знижуватися, але в довгостроковій перспективі людина досить швидко адаптується до цього нового стану, повертаючись до звичного для неї рівня суб'єктивного благополуччя (Helson, 1964).

П. Брікман і Д. Кемпбелл запропонували модель гедоністичної «бігової доріжки» (Brickman & Campbell, 1971). Ця модель має значний пояснювальний потенціал у процесі пошуку відповіді на питання про те, чому індивідуальне благополуччя дещо покращується зі збільшенням доходів та покращенням умов життя. Автори цієї моделі вважають, що процес емоційної реакції людини на життєві події схожий з процесом сенсорної адаптації (наприклад, після того, як ми адаптуємося до деяких запахів, важко виявити їх наявність). Люди емоційно реагують на позитивні або негативні життєві події (відчувають себе щасливими або нещасними), але ця емоційна реакція швидко повертається до нормативного середнього стану. У зв'язку з цим згадані науковці пропонують метафору бігової доріжки: людина на біговій доріжці, як би важко вона не працювала, як би не старалася, завжди залишається на місці. Результати дослідження групи психологів під керівництвом П. Брікмана продемонстрували, що переможці лотереї не були щасливішими за тих, хто не переміг, і що паралізовані люди не відчували більшого страждання, ніж ті, хто міг ходити. Це дослідження досі вважається класичним експериментом у вивченні адаптації до суб'єктивного благополуччя та щастя (Brickman & Campbell, 1971).

Другу групу складають теорії задоволення цілей. Цей тип теорії заснований на ідеї, що люди задоволені своїм життям в тій мірі, в якій вона відповідає їхнім потребам, бажанням і цілям. У 1986 р. А. Міхалос запропонував концепцію множинних невідповідностей, згідно з якою люди відчувають себе незадоволеними і нещасними в трьох випадках: 1) якщо вони

придбали і накопичили в своєму житті менше (або не більше) ресурсів, ніж ті, кого вони вважають референтними особами; 2) якщо на одному етапі життя вони мають доступ до більшої кількості ресурсів, але згодом втрачають його; 3) якщо вони не придбали бажаних ресурсів (Michalos, 1985; 349-373). Ці теорії припускають, що задоволення ключових потреб, бажань і цілей призведе до високого рівня суб'єктивного благополуччя, а незадоволеність ними призведе до низького рівня суб'єктивного благополуччя. Результати значної кількості досліджень демонструють, що коли люди досягають своїх значущих цілей, вони більш задоволені своїм життям, ніж раніше. Ця концепція узгоджується з теорією суб'єктивних ресурсів благополуччя, оскільки люди задоволені своїм життям тією мірою, якою їм вистачає матеріальних, пізнавальних, духовних та інших ресурсів для задоволення своїх особистих потреб і бажань (Коробка, 2022).

Третя група теорій – теорії психічного стану. У рамках цих теорій для пояснення суб'єктивного благополуччя у якості основи використовуються уявлення про когнітивні психічні процеси. Зокрема, К. Хсі запропонував теорію гедоніки. Він вважає, що почуття щастя (або нещастя) можна класифікувати як мінімум трьома різними способами: за емоційною, об'єктивною та часовою специфікою. Ця теорія має значний пояснювальний потенціал висвітлюючи те як представлення інформації впливає на щастя людини. Зокрема, люди, які отримують однаковий дохід, відрізнятимуться за тим, наскільки вони задоволені своїм доходом, залежно від орієнтирів і стандарту порівняння (Hsee, Hastie, & Chen, 2008; Hsee & Zhang, 2010). Це допомагає зрозуміти на перший погляд суперечливі дані про значні відмінності у переживанні суб'єктивного благополуччя серед бідних та багатих людей на користь бідних. Наприклад, в окремих дослідженнях було встановлено, що люди, які живуть в багатих районах менш щасливі, ніж ті, хто живе в бідних районах (Luttmer, 2005).

Дещо по-іншому до класифікації теорій суб'єктивного благополуччя підходить такий дослідник як Дж. Блор. У 2008 р. він описав чотири провідні

теорії суб'єктивного благополуччя: 1) модель динамічної рівноваги (А. Вірінг, Б. Хіді); 2) гомеостатична модель суб'єктивного благополуччя Р. Коммінса; 3) теорія адаптації Д. Кемпбелла; 4) теорія множинної неузгодженості (невідповідності) А. Міхалоса (Blore, 2008).

Прихильники теорії динамічної рівноваги переконанні в існуванні динамічного балансу між особистісними характеристиками, життєвими подіями, суб'єктивним благополуччям і негативним досвідом (Headey & Wearing, 1989). При цьому провідну роль відіграють саме особистісні характеристики індивіда. Будь-які значущі позитивні або негативні події призводять до дисбалансу і, таким чином, підвищують або знижують рівень суб'єктивного благополуччя. Однак така ситуація характеризується нестійкістю та динамічністю, оскільки диспозиційні (стійкі) особистісні характеристики можуть вирівняти порушену рівновагу, забезпечуючи відновлення балансу та повернення до звичного рівня суб'єктивного благополуччя (Headey & Wearing, 1989).

Гомеостатична модель суб'єктивного благополуччя, запропонована Р. Каммінсом у 1995 р. заснована на численних емпіричних дослідженнях, що підтверджують той факт, що більшість людей оцінюють задоволеність своїм життям на рівні вище середнього. Дослідник пояснює це за аналогією функціонування механізму фізіологічного гомеостазу (Cummins, 1995). Володіючи індивідуальним внутрішнім діапазоном благополуччя, індивід в сприятливих умовах (у таких, що не загрожують його внутрішній рівновазі), а також за умови відсутності надзвичайних подій відчуває благополуччя, яке коливається в його індивідуально окреслених межах. Якщо виникають надзвичайні ситуації, мають місце якісь нові події, то гомеостаз порушується, що призводить до дестабілізації процесу переживання благополуччя. Серед гомеостатичних буферів, що сприяють збереженню суб'єктивного благополуччя, дослідники виділяють зовнішні і внутрішні чинники. Зовнішні чинники знижують деструктивний вплив негативного оточення – у цьому аспекті особливо важливими є матеріальний статок та гармонійні стосунки із

соціумом. Серед найважливіших позитивних внутрішніх буферів – оптимізм, самооцінка, внутрішній локус контролю, високий рівень екстраверсії та низький рівень нейротизму (Cummins, 1995).

Д. Кемпбелл, П. Конверс, В. Роджерс констатують кореляцію між благополуччям і звичним для індивіда рівнем життя. Якщо підвищується рівень життя, то зростає і особиста задоволеність. Однак звикання до більш високого рівня життя призводить до зниження задоволеності, підвищення вірогідності появи незадоволення актуальною життєвою ситуацією (Campbell, Converse, & Rodgers, 1976). В основі теорії множинної неузгодженості (невідповідності), як вже зазначалось раніше, лежить ідея співвідношення між бажаннями людини (суб'єктивний чинник) і реальністю (об'єктивний чинник) (Michalos, 1985).

Проаналізувавши зміст наведених вище теорій, можна зробити висновок, що основна увага їх розробників зосереджена на визначенні психологічних складових суб'єктивного благополуччя індивіда. На початковому етапі побудови концептів суб'єктивного благополуччя основний акцент серед зарубіжних дослідників було зроблено на вимірюванні щастя та задоволеності життям. Моделі суб'єктивного благополуччя стали узагальненням численних емпіричних досліджень, що проливали світло на конкретні факти про рівень пережитого щастя і задоволеності життям. В кінцевому рахунку узагальнення і більш глибоке вивчення цих фактів в подальшому вивело розглянуте поняття на рівень соціально-психологічної проблеми і змусило звернутися до більш глибоких теоретичних досліджень і узагальнень. У наслідковому результаті виникла інтегративна модель Е. Дінера, що станом на теперішній час залишається провідним дослідником суб'єктивного благополуччя, бібліографія якого налічує сотні ґрунтовних наукових праць, присвячених цьому складному феномену (Diener, 2009; Diener, 2017; Diener, 1984; Diener & Biswas-Diener, 2002; Diener & Chan, 2011; Diener, Diener, & Diener, 1995; Diener, Lucas, & Oishi, 2002; Diener & Seligman, 2002). Необхідно також зауважити, що саме Е. Дінер є автором терміну

«суб'єктивне благополуччя», що наразі широко використовується як в психологічних, так і в соціологічних дослідженнях.

У рамках своїх наукових розвідок Е. Дінер спирався на монографію Н. Бредборна про структуру психологічного благополуччя (Bradburn, 1969), в якій вперше замість терміну «щастя» використовується термін «психологічне благополуччя», що підкреслює багатовимірний характер досліджуваного феномену. Тут можна констатувати перше принципове протиставлення двох пов'язаних, але різних явищ – психологічного благополуччя та суб'єктивного благополуччя. У процесі подальшої розробки відповідної наукової проблематики як у зарубіжних, так і у вітчизняних наукових працях буде неодноразово підніматися питання про необхідність їх розрізнення, розмежування та диференційованого розгляду (Каргіна, 2016).

Психологічне благополуччя у відповідності до концепції Н. Бредборна, є результатом протиставлення позитивних і негативних емоцій і проявляється у вигляді афекту, що має позитивне або негативне забарвлення (Bradburn, 1969). Е. Дінер запропонував дещо іншу структуру – крім позитивних і негативних емоцій він вводить категорію задоволеності життя (Diener, 1984). Продовжуючи і розширюючи дослідження Н. Бредборна, Е. Дінер розглядає суб'єктивне благополуччя як синтетичне явище, структура якого складається з переживання щастя, суб'єктивної задоволеності життям і балансу позитивного і негативного афектів (Diener, 2009).

Спираючись на результати попередніх досліджень і власних емпіричних даних Е. Дінер приходить до висновку, що суб'єктивне благополуччя є компонентом психологічного благополуччя, прирівнюючи суб'єктивне благополуччя індивіда до переживання щастя. Тому, якщо людина відчуває більше задоволення від життя і позитивних емоцій, то можна стверджувати, що вона має високий рівень суб'єктивного благополуччя і є щасливою. Навпаки, при відсутності цих двох базових складових фіксується низький рівень суб'єктивного благополуччя. На думку дослідника сфера емоцій є універсальною, тому може виступати значущим

індикатором суб'єктивного благополуччя незалежно від культурної та етнічної приналежності конкретної людини. Важко не погодитись з думкою науковця про те, що суб'єктивне благополуччя є дуже неоднорідним явищем і як соціально-психологічна категорія включає в себе поняття різної природи – зокрема, з точки зору психології діапазон щастя і задоволеності життям може коливатися від оптимізму до гніву) (Diener, 2017; Diener & Chan, 2011; Heintzeman, Kushlev, & Diener, 2023; Lucas & Diener, 2015). Відповідно, Е. Дінер та його послідовники включили в структуру суб'єктивного благополуччя дві складові (рис. 1.1): 1) когнітивну – інтелектуальна оцінка задоволеності різними сферами свого життя; 2) емоційна – переважання позитивного або негативного афекту (Diener, 1984).

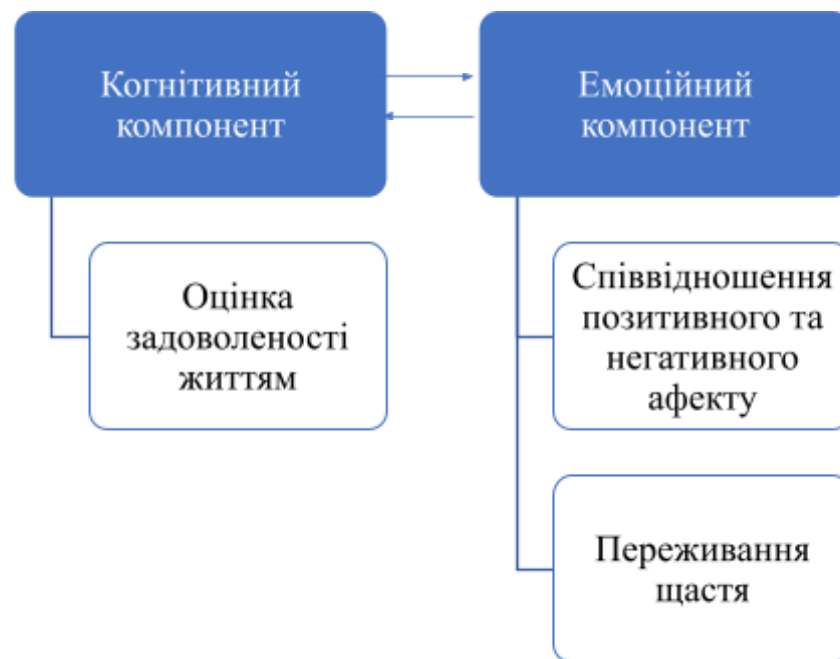


Рисунок 1.1. Модель суб'єктивного благополуччя Е. Дінера

Джерело: розроблено автором на основі (Diener, 1984)

У цілому необхідно зазначити, що зарубіжні дослідження часто включають дві складові в області суб'єктивного благополуччя: перший – це афективне або емоційне благополуччя, структура якого складається із співвідношення позитивних і негативних афектів; друга – суб'єктивна задоволеність життям як результат когнітивного оцінювання своєї життєвої

ситуації (Busseri & Sadava, 2011; Diener & Chan, 2011; Luhmann, Hawkley, Eid, & Casio, 2012). Згідно з цим розумінням, афективне благополуччя корелює з частотою та інтенсивністю позитивних і негативних переживань, а когнітивне благополуччя визначається індивідуально-специфічними для кожної людини оцінками власного життя, включаючи і сформований на цій основі загальний рівень задоволення від нього. Особливістю обох компонентів є їх тісний взаємозв'язок. Разом з цим, вони мають різні предиктори і наслідки, і тому принципово різні (Eid & Diener, 2004).

Перший чинник на думку Е. Дінера є найбільш значущою та визначальною складовою суб'єктивного благополуччя. Основний висновок, до якого доходить дослідник в результаті свої теоретичних та емпіричних пошуків зводиться до того, що суб'єктивне благополуччя індивіда пронизано унікальним, притаманним тільки йому профілем існування, що включає відносини зі світом та іншими людьми. Тому можна припустити, що кардинальні зміни існування, особливо спричинені певними екстремальними подіями, зокрема, такими як виїзд за кордон внаслідок бойових дій, безпосереднім чином позначаються на рівні суб'єктивного благополуччя суб'єкта життєдіяльності.

Продовжуючи огляд праць з досліджуваної проблеми, необхідно зупинитися на положеннях, що стосуються поглиблення розуміння феномену суб'єктивного благополуччя, які представлені в роботах таких зарубіжних вчених як (Ryan & Deci, 2001; Ryan & Frederick, 1997; Lu & Gilmor, 2006; Ryff, Singer, & Dienberg, 2004; Sheldon & Bettencourt, 2002; Sheldon, Cheng, & Hilpert, 2011; Lyubomirsky, 2001; Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 2006). Зокрема, дуже успішним дослідником суб'єктивного благополуччя особистості став К. Шелдон, якого навчав сам Е. Дінер. К. Шелдон намагався побудувати структуру суб'єктивного благополуччя за допомогою множинних проявів особистості, включаючи функціонування організму (на найнижчому рівні – фізіологічному) і культурні явища (на найвищому рівні). Побудована вченим модель суб'єктивного благополуччя включала декілька

взаємопов'язаних рівнів, найважливішими з яких є особистісний, соціальний і культурний (Sheldon & Bettencourt, 2002; Sheldon, Cheng, & Hilpert, 2011).

Р. Райан і Е. Десі в рамках своєї теорії самовизначення за структурними детермінантами психологічного благополуччя розглядають універсальні базові психологічні потреби: автономію, компетентність і зв'язок з іншими (Ryan & Deci, 2001). Автономія – це свобода вибору незалежно від об'єктивних чинників навколишнього середовища і внутрішньоособистісних процесів. Самовизначення, таким чином, є генетичною схильністю людини до вибору максимально привабливої та прийнятної для себе поведінки, що у кінцевому рахунку визначає її стиль життя та спосіб існування. У такому контексті суб'єктивне благополуччя розкривається через дві складові: самореалізацію і шляхи її досягнення. Відповідно, базовими психологічними потребами автономії як культурної змінної є внутрішній локус контролю, потреба у відчутті власної компетентності та самоефективності у взаємодії із зовнішнім середовищем. Саме ці три потреби забезпечують суб'єктивне благополуччя особистості (Ryan & Frederick, 1997).

На противагу цій позиції К. Ріфф та її послідовники в структурі суб'єктивного благополуччя, крім характеристик, що позначаються як компоненти психологічного благополуччя, виділяють такі компоненти як щастя, емоційна врівноваженість як баланс позитивних та негативних емоційних переживань і задоволеність життям (Ryff, Singer, & Dienberg, 2004). Таким чином, вивчення змісту і структури психологічного благополуччя за рядом параметрів призвело до включення їх в структуру суб'єктивного благополуччя. Зокрема, такі психологічні змінні як автономія, особистісне зростання, позитивні цілі стають системотвірними для суб'єктивного благополуччя особистості як інтегративного соціально-психологічного явища. В роботах Л. Лу і Р. Гілмора благополуччя диференціюється на основі його соціальної або індивідуальної спрямованості: 1) соціальне; 2) індивідуальне (Lu & Gilmore, 2006).

Дуже цікавими щодо прояву радості як компонента щастя серед

респондентів є спостереження М. Чікцентміхайі, розробника загальновідомої нині «теорії потоку». Переживання радості, за спостереженнями вченого, не залежить від демографічних характеристик людини (вік, стать), її соціального статусу та матеріальних статків, а також приналежності до певного культурного шару. Дослідник робить закономірний висновок, що позитивні переживання, що зумовлюють суб'єктивне благополуччя, та їх психологічні чинники не відрізняються серед різних народів і культур (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 2006). Автор «теорії потоку» розрізняє поняття «щастя» і «благополуччя особистості», вважаючи перше значно вужчим, ніж друге. До подібної думки при аналізі цих понять приходять також і таких відомий представник позитивної психології як М. Селігман. Цей дослідник, розмежовуючи явища щастя і благополуччя, пропонує власну ієрархію когнітивних і емоційних компонентів цих понять. М. Селігман переконаний, що в стані «потоку», коли людина захоплюється тим, чим займається (робота, відпочинок, хобі або спорт), вона відчуває почуття ейфорії, блаженства, радості, що і виступає, на думку дослідника, свідченням про наявність щастя (Seligman, 2011).

Механізм формування благополуччя включає п'ять взаємозалежних і послідовно розташованих елементів: позитивні емоції – зовнішні обставини – відносини – життєві цілі – результати реалізації цілей (рис. 1.2). Таким чином, М. Селігман виступає за те, що, на відміну від щастя, суб'єктивне благополуччя, визначається не лише суб'єктивними, але і об'єктивними передумовами (Seligman, 2002).



Рисунок 1.2. Механізм формування суб'єктивного благополуччя за М. Селігманом

Джерело: розроблено автором на основі (Seligman, 2002)

С. Любомирські дефініцію щастя тлумачить як переживання почуття благополуччя та радості. На думку дослідника людині не потрібні жодні критерії щастя: кожен на власному досвіді розуміє коли він щасливий, а коли ні. Часто уявлення про щастя, а також про те, що може зробити людину щасливою, є помилковими. На формування уявлення про щастя впливає безліч зовнішніх чинників, причому їх вплив не завжди позитивний. Людина підпорядковується думці оточуючих, близьких людей тощо. Існують культурні та історичні передумови, які так чи інакше впливають на зміст цього поняття (Lyubomirsky, 2001).

С. Любомирські було створено перелік міфів (тобто помилкових тверджень) про щастя: 1) щастя залежить від життєвих обставин; 2) щастя потрібно досягти; 3) людина може бути щасливою або нещасливою. С. Любомирський значну увагу приділяв питанню визначення індивідуального рівня суб'єктивного щастя. Результатом його наукового пошуку стала теорія сорока відсотків, яка ілюструє співвідношення чинників, що в кінцевому рахунку визначають вірогідність переживання щастя: 50% – генетична зумовленість переживання щастя; 40% – активність людини, спрямована на досягнення бажаних цілей; 10% – сукупність зовнішніх чинників та обставин (Lyubomirsky, 2001). Якщо більш розгорнуто підійти до запропонованої С. Любомирські формули, то з неї випливає, що 60%

чинників щастя безпосередньо не залежать від людини. Тобто у кожної людини є певний базовий генетично зумовлений рівень щастя, до якого вона повертається незалежно від того, пережила вона до цього позитивні події або неприємності. Фактор життєвих обставин включає стан здоров'я, зовнішні дані, рівень достатку, сімейний стан та ін. Тільки на 40% переживання щастя залежить від власної активності особистості – від її вчинків та поведінки, що і зумовило назву запропонованої С. Любомирські концепції.

Детально проаналізувавши здобутки зарубіжних психологів на терені розробки концепції та вивчення феномену суб'єктивного благополуччя на наступному етапі викладу необхідно зупинитись на розробках українських науковців, які займались відповідною проблематикою. Необхідно зауважити, що вітчизняні дослідники досить активно включилися у дослідження цих двох тісно пов'язаних явищ – і суб'єктивного благополуччя, і психологічного благополуччя. Питаннями розробки структури, вивчення чинників та феноменологічних проявів суб'єктивного та психологічного благополуччя займались такі українські дослідники як (Аршава & Носенко, 2012; Носенко & Аршава, 2010; Балахтар, 2018; Балахтар, 2021; Верник, 2019; Горбаль, 2012; Горова, 2021; Гуляєва, 2016; Данильченко, 2016; Духневич, 2002; Єзерська, 2018; Єзерська, 2017; Ezerskaya, 2017; Каргіна, 2016; Каргіна, 2018; Каргіна, 2016; Kargina, 2016; Kargina, 2018; Клепікова, 2020; Коробка, 2022; Курова, 2015; Пахоль, 2017; Санько, 2016; Семків, 2012; Сердюк, 2017; Скляр, 2012; Титаренко, 2018; Філоненко, 2022; Штепа, 2015; Яворська & Філоненко, 2014).

К. Санько стверджує, що суб'єктивне благополуччя віддзеркалює ставлення людини до актуальної можливості задоволення базових потреб, а також її адаптивні можливості по відношенню до динамічних змін зовнішнього світу, різноманітних подій життя та самої себе (Санько, 2016). На думку О. Клепікової сутність суб'єктивного благополуччя полягає у позитивному ставленні особистості до різноманітних явищ світу, переживанні його актуальної значущості та безпеки для неї (Клепікова, 2020).

Н. Афанасьєва визначає суб'єктивне благополуччя як «інтегральний показник спрямованості на реалізацію компонентів позитивного функціонування, що виражається у відчутті задоволеності собою і власним життям» (Афанасьєва, 2022: 363). Н. Афанасьєва також зауважує, що суб'єктивне благополуччя феноменологічно являє собою динамічне переживання, зумовлене реалізацією таких чинників як задоволеність основних потреб особистості в різних сферах її життя, психологічна близькість з іншими людьми, наявність життєвих цілей та можливостей їх досягнення (Афанасьєва, 2022: 359). Ми цілком підтримуємо думку дослідниці про те, що суб'єктивне благополуччя людини є системною інтеграцією окремих оцінок різних сторін її буття (Афанасьєва, 2022: 361). Ми також розділяємо думку Л. Яворської та Г. Філоненко, які вбачають залежність суб'єктивного благополуччя особистості від її уявлень про світ, структури динамічних сенсів, особливостей сприйняття інших людей (Яворська & Філоненко, 2014). Можна стверджувати, що як Н. Афанасьєва, так і Л. Яворська разом Г. Філоненко переважний акцент роблять на когнітивній складовій суб'єктивного благополуччя.

Такі українські дослідниці як І. Аршава та Д. Носенко вслід за Е. Дінером виділяють у структурі суб'єктивного благополуччя два компоненти – когнітивно-рефлексивний та емоційний. Перший компонент полягає у почутті задоволення життям. Другий компонент характеризується переважанням у досвіді людини позитивних емоційних переживань над негативними (Аршава & Носенко, 2012).

Серед вітчизняних науковців питання необхідності принципової диференціації понять психологічного та суб'єктивного благополуччя підіймала Н. Каргіна (Каргіна, 2016). Дослідниця акцентує увагу на тому, що психологічне благополуччя традиційно розглядається через призму об'єктивних характеристик, таких як здоров'я, соціальні умови та економічний статус. Водночас, суб'єктивне благополуччя пов'язується з особистими відчуттями задоволеності життям, емоційного комфорту та

внутрішньої гармонії. Вона підкреслює, що поняття суб'єктивного благополуччя має індивідуальний характер, оскільки кожна людина може оцінювати своє життя дуже по-різному, базуючись на особистих переживаннях і відчуттях. З цього витікає, що суб'єктивне благополуччя може вимірюватися через особистісні оцінки власного життя та емоційного стану, і, відповідно, вимагає використання методів дослідження, що дозволяють враховувати індивідуальні особливості кожної людини.

Н. Каргіна наводить аргументи щодо необхідності чіткого розмежування цих понять, оскільки вони мають різні концептуальні основи та впливають на розробку різних методів оцінки і покращення якості життя індивідів. У статті підкреслюється, що психологічне благополуччя може бути виміряне за допомогою об'єктивних критеріїв, таких як рівень доходу або наявність соціальної підтримки, тоді як суб'єктивне благополуччя вимагає врахування індивідуальних оцінок власного життя та емоційного стану. Авторка також звертає увагу на методологічні аспекти вивчення цих понять, наголошуючи на необхідності використання комплексних підходів, які включають як кількісні, так і якісні методи дослідження. Це дозволяє отримати більш повну картину благополуччя індивідів та розробити ефективні стратегії для його покращення. Крім, цього дослідницею підкреслюється необхідність інтеграції обох підходів для досягнення максимальної ефективності у підвищенні якості життя людей (Каргіна, 2016).

Вирішуючи питання про співвідношення психологічного та суб'єктивного благополуччя, психологічне благополуччя В. Духневич розуміє як суб'єктивне явище, цілісне переживання, виражене в суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям, а також пов'язане з базовими людськими цінностями і потребами. Воно безпосередньо залежить від системи внутрішніх оцінок самого носія даного переживання (Духневич, 2002). У свою чергу, О. Котух пропонує розглядати психологічне благополуччя як сукупність необхідних особистісних ресурсів, що забезпечує суб'єктивну і об'єктивну успішність особистості в системі

«суб'єкт-середовище» (Котух, 2023). Як зазначають І. Андрощук, В. Балахтар, К. Балахтар, П. Олешко, психологічне благополуччя має ряд відмінностей від суб'єктивного благополуччя. Зокрема, психологічне благополуччя більше пов'язано з характеристиками поведінки, ніж з почуттями й афектами, воно характеризує процес досягнення мети, а не факт її досягнення (Androshchuk, Balakhtar, Balakhtar, & Oleshko, 2020).

Ми погоджуємось з думкою В. Духневича про те, що суб'єктивне благополуччя виступає складним інтегративним утворенням, що включає низку компонентів. Серед цих компонентів виділяють соціальне благополуччя (задоволеність соціальним статусом, станом суспільства, до якого належить індивід, міжособистісними зв'язками та ін.), духовне благополуччя (можливість долучатися до багатств духовної культури, усвідомлення і переживання сенсу), фізичне (тілесне) благополуччя (тілесний комфорт, відчуття здоров'я та ін.), психологічне благополуччя (злагожденість психічних процесів, гармонія особистості, відчуття цілісності) (Духневич, 2002).

І. Горбаль, проаналізувавши визначення суб'єктивного благополуччя, пропонує розглядати його категорії: за зовнішніми критеріями «нормативності» (відповідність системі норм, прийнятих у суспільстві); визначається за допомогою поняття задоволеності життям і яку пов'язують з суб'єктивними стандартами особистості щодо внутрішніх нормативів «якісного життя»; обумовлена за допомогою звичайного розуміння щастя як переваги позитивних емоцій над негативними (Горбаль, 2012; 296).

Суб'єктивне благополуччя включає в себе низку суб'єктивних (духовне благополуччя, емоційні оцінки задоволеності життям) і об'єктивних (фізичне здоров'я, матеріальне благополуччя) чинників. Одним з таких суб'єктивних критеріїв, що відображають психологічний ресурс особистості, що полягає в можливості позитивного і повноцінного функціонування, ступеня самореалізації та самоактуалізації, є психологічне благополуччя (Балахтар, 2021; Данильченко, 2016; Духневич, 2002; Єзерська, 2017; Каргіна, 2018).

Тепер коли основні підходи до вивчення суб'єктивного благополуччя та концептуальні уявлення щодо сутності цього психологічного явища у зарубіжному та вітчизняному сегменті наукових досліджень вже висвітлено, варто більш детально зупинитися на останніх дослідженнях суб'єктивного благополуччя, які були реалізовані впродовж останніх років. Такий аналіз дозволить сформулювати уявлення про актуальний стан та напрями вивчення досліджуваного нами феномену.

Значущим напрямом сучасних досліджень суб'єктивного благополуччя є продовження наукових розвідок, що проливають світло на вплив соціальної підтримки та позитивного психологічного втручання на суб'єктивне благополуччя особистості. Зокрема, Дж. Ванг, Х. Ванг, П. Лі Чжан, М. Юе, Х. Ву, Д. Лі, Х. Чі у 2023 р. було представлено результати дослідження, яке доводить, що соціальна підтримка та якісна організація та реалізація позитивного психологічного втручання покращують рівень суб'єктивного благополуччя серед дітей, а також значно знижують вірогідність формування у них схильності до депресії та маніфестації симптомів депресії (Wang et al., 2023).

Окремі сучасні дослідження спрямовані на розбудову заходів позитивного психологічного втручання, що дозволять забезпечити оптимальний рівень суб'єктивного благополуччя серед різних категорій осіб. Так, С. Хейнтзельман, С. Кушлі та Е. Дінер (2023) виявили, що існує значна варіативність у впливі різних видів позитивного психологічного втручання на суб'єктивне благополуччя людей. Проходження уроків життєвих навичок значно підвищило суб'єктивне благополуччя від базового до післятестового. Крім того, дослідники виявили докази додаткових переваг з точки зору суб'єктивного благополуччя, широких результатів благополуччя та вдосконалення навичок стратегій персоналізації, заснованих на слабкостях і самовиборі, порівняно з випадковим розподілом цих видів діяльності (Heintzelman, Kushlev, & Diener, 2023). Станом на теперішній час проводиться багато досліджень, спрямованих на виявлення ефектів впливу позитивних

психологічних втручань на суб'єктивне благополуччя різних категорій осіб (Wang et al., 2023; Nawa & Yamagishi, 2024).

Досить цікавим сучасним напрямом досліджень суб'єктивного благополуччя є ретроспективні та мета-аналітичні дослідження, що покликані впорядкувати той значний масив даних, який був накопичений у рамках позитивної психології щодо феномену суб'єктивного благополуччя, а також уточнити й конкретизувати дефініції суб'єктивного благополуччя та щастя (Sewaybricker & Massola, 2023; Tov, Wirtz, Kushlev, Biswas-Diener, & Diener, 2022).

Отже, в результаті здійсненого аналізу сутності та основних підходів до визначення суб'єктивного благополуччя можна сформулювати наступну дефініцію цього складного явища: суб'єктивне благополуччя особистості – це комплексна категорія, що відображає індивідуальне сприйняття та оцінку людиною свого життя, що охоплює емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти. Емоційний компонент включає частоту / інтенсивність позитивних та негативних емоцій, що відчуються людиною в повсякденному житті. Когнітивний компонент – це загальна задоволеність життям, яка визначається шляхом оцінки різних сфер життєдіяльності (робота, сім'я, здоров'я, соціальні зв'язки тощо) та їх відповідність особистісним очікуванням і цілям. Поведінковий компонент передбачає ступінь активності та ініціативності, яку виявляє людина для досягнення своїх життєвих цілей і задоволення потреб.

Необхідно зазначити, що суб'єктивне благополуччя є індикатором психологічного здоров'я, оскільки воно відображає гармонію між внутрішніми станами людини та її взаємодією з навколишнім середовищем. Цей показник також залежить від соціальних, економічних і культурних чинників, які впливають на життєвий досвід і можливості особистості. Численні наукові дослідження дають змогу переконатись, що суб'єктивне благополуччя є важливим для загального функціонування людини, її здатності до адаптації та самореалізації.

1.2. Особливості суб'єктивного благополуччя жінок під час війни

Теоретичний аналіз особливостей суб'єктивного благополуччя у жінок під час війни може бути побудованим за наступною логікою: 1) розкриття специфічних особливостей російсько-української війни, що безпосередньо позначаються на психоемоційному стані людини; 2) дослідження гендерної специфіки впливу війни на психічне здоров'я особистості; 3) аналіз впливу травматичного досвіду на когнітивний та емоційний компоненти суб'єктивного благополуччя; 4) висвітлення особливостей переживання війни жінками, зокрема, динаміки суб'єктивного благополуччя та адаптації жінок, які перебувають в еміграції внаслідок воєнних дій.

Російсько-українська війна стала першим масштабним військовим конфліктом на європейському континенті після тривалого періоду миру, що був встановлений після Другої світової війни. Це протистояння ознаменувало початок нової епохи новітньої української історії, пов'язаної із значними змінами у геополітичній реальності, перерозподілом впливу країн на світовій арені та глибокою кризою глобальної безпеки. Глобальне значення подій в Україні пов'язано також з тим, що цю війну можна віднести до нового типу військових конфліктів. Його трагічну новизну визначає застосування військової стратегії та тактики, базованої на новітніх інноваційних розробках оборонної промисловості. До таких входять високоточна далекобійна зброя, широке використання БПЛА, а також інші роботизовані засоби ведення бою, керовані електронними програмами тощо. Перебіг бойових дій торкається переважно територій населених пунктів, що призводить до значних руйнувань критично важливої інфраструктури українських міст та колосальних жертв. Визначною особливістю російсько-українського військового протистояння є те, ворожа далекобійна зброя має можливість вражати всю територія нашої держави. Таким чином, станом на теперішній час безпечних місць на території України не залишилось. Усвідомлення цього факту є значним стресовим навантаженням для наших громадян. Тривале

перебування в такій стресогенно-травматичній ситуації, коли існує пряма загроза втрати життя та здоров'я, а також інших можливих втрат через військові дії, неминуче впливає на психоемоційний стан та психічне здоров'я людей, які залишились в країні.

Однак значного стресового навантаження не позбавлені і ті люди, які виїхали за межі країни у більш безпечні місця. Кардинальна зміна умов життя, необхідність адаптації до них, не завжди вдале налагодження комунікації з громадянами інших країн, постійні переживання за життя, здоров'я та благополуччя близьких людей, які залишились в Україні, призводять до хронічних дисфоричних переживань та зниження рівня психічного здоров'я та психологічного благополуччя. Можна стверджувати, що основною об'єктивною характеристикою військових дій є вимушена евакуація людей до більш безпечних місць проживання, що призводить до виникнення цілого соціального прошарку тимчасово переміщених осіб. Евакуація під час війни є важливим аспектом забезпечення безпеки у воєнний період, але вона також суттєво впливає на звичайний спосіб життя. Вимушене залишення домівок та переїзд у безпечніші регіони або взагалі до інших країн призводить до серії змін, що впливають на фізичне та психічне благополуччя людей. Евакуйовані особи стикаються з рядом труднощів, пов'язаних із втратою сталого місця проживання. Це може включати втрату родинного комфорту, стабільності та соціальних зв'язків. Умови евакуації можуть бути невизначеними та важкими, що створює додатковий стрес для евакуйованих осіб. Зміни в звичайному способі життя також включають адаптацію до нового оточення та умов. Внутрішньо або зовнішньо переміщені особи можуть зіткнутися з нестабільністю у забезпеченні основних потреб, таких як житло, харчування та медична допомога. Це вимагає великого напруження для забезпечення власної безпеки та благополуччя у нових умовах (Ковалів & Іваха, 2015). Хоча у той же час необхідно відзначити, що специфіка такого різновиду стресового навантаження та дисфоричних емоційних переживань значно відрізняється від тієї, що зумовлена постійною загрозою фізичного

знищення, яку відчують українці, що перебувають під постійними ворожими обстрілами.

Стверджуючи, що війна виступає джерелом кризових переживань, ми маємо на увазі, що вплив воєнного стану на психіку має руйнуючий характер у зв'язку з тим, що його первинна дія спрямована саме на емоційну сферу особистості. Декілька науковців пов'язують виникнення психологічних дисфункцій в цих умовах саме з емоційним чинником, стверджуючи, що інтенсивні стресогенні обставини радикально змінюють функціонування емоційної сфери особистості, яка «взяла на себе удар» екстремальної життєвої ситуації. Це дозволяє стверджувати, що емоційна сфера особистості є найбільш вразливою та реактивною областю психічного відображення, на яку безпосередньо впливають стресогенні життєві обставини, які виступають первинним джерелом кризових переживань (Особистість у кризових умовах, 2018; Саннікова, 2003; Schachter & Singer, 1962). Враховуючи описану специфіку психоемоційного стану тих, кого торкнулись воєнні події, питання психічного здоров'я під час воєнного стану стає невід'ємною частиною дискусій у наукових колах. Проблемою психологічних наслідків переживання дисфоричних емоційних станів та шляхів їх подолання займалися такі дослідники як (Brown & Marshall, 2001; Ellis & Dryden, 1996; Izard, 1979) (Cannon, 1940; Liddell, 1952; Максименко, 2006; Miller, 2011; Selye, 1976; Spielberger, 1966; Horney, 1950) та багато інших. Особливості кризових переживань під час війни, психологічні наслідки безпосереднього або опосередкованого впливу військових подій, особливості та методи психологічної допомоги постраждалим від військових конфліктів вивчали як зарубіжні, так і вітчизняні науковці, серед яких (Frounfelker et al., 2019; Католик & Корнієнко, 2003; Кокун, Агаєв, Пішко, & Лозінська, 2015; Кісарчук та ін., 2015; Murthy & Lakshminarayana, 2006; Максименко, 2006; Романчук, 2012; Torre, 2019; Царенко та ін., 2018).

Воєнні події можуть бути описані через комплекс феноменологічних ознак, що характеризуються вираженими стресогенними ефектами. Варто

зазначити, що стрес є невід'ємною частиною військового конфлікту, оскільки війна породжує низку чинників, які впливають на психічний стан осіб. Зокрема, безпосередня небезпека для життя, яка супроводжує військовий конфлікт, призводить до сприйняття оточуючої реальності як неконтрольованої та ворожої, що у свою чергу продукує невпевненість та тривогу. Військовий конфлікт призводить до розлучень і втрат, що руйнує родинні та соціальні зв'язки, провокуючи появу відчуття самотності, безпорадності та вразливості. Важливою стресогенною обставиною під час військового конфлікту є невизначеність майбутнього. Відсутність визначеності щодо вірогідності продовження звичайного життя та виживання у цілому, щодо життєвих перспектив після війни можуть призводити до тривожних станів, а також депресивних епізодів, позбавляючи особистість конструктивної активності у боротьбі за виживання.

Найбільш розповсюдженим психологічним наслідком серед осіб, які зазнали безпосереднього або опосередкованого впливу військових подій є виникнення та розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Симптоми ПТСР включають повторювані відчуття та спогади про травматичну подію, відчуття відчуженості, негативні зміни в настрої та концентрації, а також підвищену реакція на стрес, відчуття страху, переживання травматичних подій, труднощі концентрації увагу, порушення сну тощо. Необхідно також акцентувати увагу на тому, що виявлення емоційного дисбалансу під впливом факторів, які погіршують життєву ситуацію, проявляється у надлишку негативних емоцій, нестабільності емоцій, схильності до агресивних реакцій, стану пригніченості, відчуженості, ізоляції, відсутності контакту як з зовнішнім, так і з власним внутрішнім світом (погане усвідомлення свого емоційного стану, виражений психологічний захист), інтенсивних переживаннях, що позначаються на системі взаємин та поведінки особистості, гальмують її активність.

Емоційна напруга та невпевненість під час війни – це складна реальність, яка визначається великою мірою нестабільністю та небезпекою

для кожного члена суспільства. У воєнний період люди переживають глибокі та інтенсивні емоції, пов'язані з страхом, тривогою, печаллю та невпевненістю у майбутньому. Страх перед можливими небезпеками та загрозами життю накладає тінь на кожен аспект повсякденного існування. Існує постійний страх за власну безпеку та безпеку близьких. Невизначеність ситуації, де кожен день може призвести до несподіваних подій, робить психологічний стан людей нестабільним. Як вже зазначалось, невпевненість у майбутньому стає основним чинником емоційної напруги. Люди втрачають віру у те, що завтра буде краще, і це може призвести до почуття важкості та безвиході. Перспектива виживання стає пріоритетною, а звичайні задоволення та повсякденні завдання втрачають свій сенс у контексті воєнного конфлікту. Спільна емоційна напруга також призводить до соціальної напруженості. Люди можуть відчувати розділення та ворожість, оскільки вони стикаються з труднощами і випробуваннями, що можуть вплинути на їх мораль та етичні переконання (Католик & Корнієнко, 2003).

Станом на теперішній час деструктивні впливи на психіку (у тому числі і тих, що пов'язані з переживанням військових подій) класифікують за різними критеріями:

- за інтенсивністю: несподіваний, інтенсивний та дуже інтенсивний;
- за інтимно-особистісними наслідками – впливи біологічного спектру руйнування, що пов'язані із виникненням психосоматичних захворювань, та впливи особистісного спектру руйнування, що провокують виникнення неврозів та психопатій;
- за соціально-значущими наслідками – вузько спрямовані, тобто такі, що зачіпають окремі сфери життя людини та широко спрямований, що негативно впливають на більшість сфер життя людини, утруднює можливості самовизначення, її соціальний престиж, повагу оточуючих та близьких людей (Діяльність психологічної служби у системі освіти, 2019).

Дослідження гендерної специфіки впливу війни на психічне здоров'я є

надзвичайно важливим і актуальним напрямом наукових розвідок, оскільки війна має різний вплив на психічний стан чоловіків та жінок, що зумовлено як соціальними, так і біологічними факторами. Аналізуючи цей вплив, можна виявити відмінності в способах переживання стресових ситуацій, реакціях на травматичні події та потребах у психологічній підтримці. Сучасний стан психічного здоров'я українців, які стали жертвами війни, може бути порівняно з іншими регіонами світу, що постраждали від тривалих збройних конфліктів та воєн. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, кожна п'ята особа (22%), яка пережила війну чи інший збройний конфлікт протягом останніх десяти років, стане страждати від депресії, тривоги, посттравматичного стресового розладу, біполярного розладу або шизофренії. Отже, застосовуючи ці статистичні дані до України, можна припускати, що приблизно 9,6 мільйонів українців можуть стикатися з психічними розладами (World Health Organization, n.d.).

Війна завжди є екстремальною ситуацією, що впливає на психічне здоров'я населення. Однак відмінності в соціальних ролях, очікуваннях та фізіологічних характеристиках жінок і чоловіків призводять до різного досвіду стресу та травми. Чоловіки часто стикаються з фізичними ризиками, що пов'язані з участю у бойових діях, а також з психологічним тиском, викликаним необхідністю виконання бойових завдань та захисту своєї країни. Це може призводити до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), агресивних реакцій і депресивних станів (Zoladz & Diamond, 2013). Водночас жінки, які часто стають жертвами сексуального насильства, втрати близьких та рутинного стресу через перебування у зоні конфлікту, стикаються з іншими типами психічних розладів (Campbell, 2008).

Встановивши у результаті попереднього аналізу, що суб'єктивне благополуччя включає когнітивний та емоційний компоненти, при розгляді особливостей суб'єктивного благополуччя у жінок під час війни, важливо змодельовати, що відбувається з когнітивною та емоційною сферою жінок у таких екстремальних умовах.

Аналіз впливу травматичного досвіду на компоненти суб'єктивного благополуччя, зокрема когнітивний та емоційний аспекти, є важливим завданням у сучасних психологічних дослідженнях. Суб'єктивне благополуччя охоплює як когнітивні, так і емоційні компоненти, які взаємодіють і впливають один на одного. Травматичний досвід, який може включати насильство, природні катастрофи, війни або інші серйозні стресори, здатний суттєво змінювати ці компоненти, що веде до змін в загальному сприйнятті якості життя.

Травматичний досвід часто веде до значних змін у когнітивному сприйнятті, оскільки індивіди можуть переосмислювати свої життєві цілі, втрачати віру у свою здатність контролювати обставини та відчувати розчарування через неспроможність досягти бажаного рівня стабільності. Переживання травми може також призвести до появи негативних когнітивних схем, таких як перебільшення загроз або несправедливості, що негативно впливають на загальну оцінку свого життя (Beck, 2011).

Травматичний досвід часто асоціюється з підвищеним рівнем стресу, тривоги, депресії та інших негативних емоцій. Цей вплив може бути тривалим і стати хронічним, що призводить до значного зниження загального рівня емоційного благополуччя. Водночас, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та інші травматичні реакції можуть зменшити рівень позитивних емоцій, таких як радість і задоволення від життя, що веде до загальної незадоволеності і зниження якості життя (Horowitz, 1997).

Вплив травматичного досвіду на когнітивний та емоційний компоненти суб'єктивного благополуччя також може варіюватися в залежності від особистісних ресурсів та підтримки, яку отримує індивід. Люди, які мають розгалужену мережу соціальних контактів та здатність до адаптації, можуть краще долати наслідки травми і зберігати відносно високий рівень суб'єктивного благополуччя, навіть попри важкий досвід. Тоді як відсутність підтримки, соціальна ізоляція та недостатні копінг-стратегії можуть поглиблювати негативний вплив травми на когнітивні та емоційні

компоненти суб'єктивного благополуччя (Карамушка, 2023; Folkman, 2008).

Емоційна сфера жінок неодноразово виступала предметом психологічних досліджень. Зокрема, значну кількість відомостей щодо особливостей емоційності, суб'єктивних переживань, психоемоційних станів жінок представлено у зарубіжних та вітчизняних літературних джерелах з диференційної психології (Палій, 2010; Подкоритова & Романевська, 2011; Anastasi, 1981). Для вітчизняної традиції дослідження даної проблематики характерна виразна тенденція до розгляду явищ та властивостей емоційної сфери жінок у контексті певних напружених життєвих обставин та ситуацій. Так, емоційну сферу жінок досліджують у контексті їх психічного здоров'я у післяпологовий період (М. Галицька, 2024), а також у разі наявності порушень репродуктивної сфери (О. Сіраковська, 2019); у контексті емоційної саморегуляції жінок, які зазнали психологічного насильства в родині (І. Кочергіна, 2018); у контексті особливостей емоційного реагування жінок, хворих на алкогольну залежність (К. Рябухін, 2013); у контексті диференціації характерних особливостей емоційного інтелекту жінок та чоловіків (С. Бикова, 2015). Досліджень присвячених вивченню емоційного самопочуття жінок в умовах військового конфлікту зовсім небагато. Зокрема, особливості емоційного стану жінок-переселенців зі Сходу досліджували О. Древіцька та Т. Лубанова (Лубанова & Древіцька, n.d.).

У цьому контексті слід підкреслити, що жіноча емоційна сфера визначається рядом специфічних рис, серед яких – виражена емпатійна налаштованість та підвищена схильність до прояву емоцій. Варто зауважити, що жіноча емоційність нерідко пов'язана зі здатністю до сприйняття та розуміння емоцій оточуючих. Жінки, як правило, демонструють вищий рівень емпатії, що робить їх більш чутливими до потреб та емоційних станів інших людей. Однак, жіноча емоційність також проявляється у підвищеній емоційній вразливості, що відображається на специфічності реакцій на стресові обставини та загальному рівні стресостійкості. Жінки схильні до більш інтенсивної емоційної відповіді у критичних ситуаціях (Подкоритова &

Романевська, 2011). До того ж, емоційна сфера у жінок відзначається різноманітністю і насиченістю переживань. Жінки проявляють виразнішу схильність до емоційного самовираження та взаємодії. Їхні емоції часто засновані на соціальних зв'язках і комунікації. Крім того, вони виявляють вищий рівень співчуття та здатність до співпереживання. Вплив гормонального фону також грає роль в емоційній стабільності, що може призводити до коливань настрою. Загалом, емоційна сфера жінок є досить насиченою, глибокою та індивідуалізованою (Мазяр, 2017).

Продовжуючи аналіз гендерної специфіки впливу війни на психічне здоров'я особистості, ми звернули увагу на результати дослідження С. Масада, М. Шахіната Р. Карам у якому взяли участь палестинські досліджувані. Воно було націлене на аналіз психічного стану молодих людей, які пережили збройний конфлікт на Близькому Сході. Виявлено, що наслідки військового протистояння та вплив насильства (як безпосереднього, так і опосередкованого) на психічне здоров'я постраждалих найчастіше виражались у посиленних симптомах тривожності та депресії. Разом з тим було встановлено, що молоді жінки виявляли меншу схильність до агресії в порівнянні з чоловіками, однак частіше за них повідомляли про збільшені симптоми тривожності, депресивного стану та дистресу (Massad, Shaheen, Karam, et al., 2016).

Ці емпіричні дані співпадають із висновками дослідження українських вчених С. Чачко та Д. Ярославського, у межах якого було виявлено гендерні особливості реакцій на затяжний травматичний стрес. Зазначеними дослідниками було визначено, що тривалий стрес, викликаний воєнними загрозами в Україні, негативно позначається на психічному стані людей різних статей. Зокрема, емоційний дисбаланс цього типу стресу має гендерну специфіку. Наприклад, чоловіки менш схильні до проявів стресу, психічного напруження та клінічно значущих симптомів ПТСР. Група чоловіків характеризується середнім рівнем нервово-психічної стійкості, помірними комунікативними навичками та дотриманням соціальних норм. Водночас у

них спостерігається помірний рівень депресії та досить низький адаптаційний потенціал у ситуаціях затяжного стресу, пов'язаного з війною. Щодо жінок, то вони виявляють більшу схильність до стресу, психічного напруження та проявів клінічно важливих симптомів ПТСР. У жіночій групі виявляються інтрузії, негативні думки та емоції, а також підвищена реактивність. Жінки також характеризуються меншим рівнем розвитку нервово-психічної стійкості, помірними комунікативними навичками та дотриманням соціальних норм. У них також зафіксовано виражену депресію середнього ступеня тяжкості та дуже низький рівень адаптаційного потенціалу в умовах тривалого воєнного стресу (Чачко & Ярославський, 2023: 926).

Гендерні відмінності в переживанні війни також пов'язані з соціально-культурними ролями. Жінки часто беруть на себе додаткові обов'язки щодо догляду за дітьми та родинами, що може призводити до емоційного виснаження та тривожності. Вони можуть відчувати підвищений тиск через необхідність поєднувати роль опікуна з особистими стресами, пов'язаними з війною. Крім того, соціальні стереотипи можуть впливати на те, як жінки та чоловіки висловлюють свої емоції та шукають допомогу, що також має значення для розуміння їхнього психічного здоров'я (Miller & Rasco, 2004).

К. Лисенко та О. Чуєшкова надають доволі детальну оцінку емоційної реакції жінок під час психотравмуючих ситуацій. Стресові симптоми виявились схожими серед представників різних статей, однак існують певні відмінності. Дослідники виділяють специфічні «жіночі» реакції на стрес, такі як сильний головний біль або раптові приступи страху, що паралізує. Під час навчання у хлопців частіше виявляються наслідки стресу, такі як обмеження рухливості, розвиток психічних розладів, втрата слуху та зору, а також порушення пам'яті. Хлопці реагують на стрес миттєво та безпосередньо. Тестостерон сприяє підвищеній активності, впевненості в собі, а також покращує здатність до концентрації та швидкого реагування. До того ж, у

чоловіків вищий поріг болю; формується захисна психологічна реакція відторгнення та неприйняття болю, що часто призводить до запізнілої діагностики та лікування патологічних станів. Всі ці фактори сприяють більш ранньому зниженню тривалості життя чоловіків різних вікових груп порівняно з жінками. К. Лисенко та О. Чуєшкова підкреслюють, що реакції чоловіків і жінок на стрес відрізняються не лише через особистісні та біологічні фактори, а й через вплив виховання та соціальних норм, що формуються з дитинства (Лисенко & Чуєшкова, 2016: 113).

Досить цікавою знахідкою дослідження, проведеного О. Рубаник і Д. Хандрікою, є те, що під час використання вербальних тестів чоловіки виявляють значно нижчі рівні тривожності через вплив стресових факторів. Іншими словами, чоловіки в контексті вербальних досліджень набагато рідше зазначають про наявність тривожних станів, ніж жінки. Проте, при застосуванні невербальних психодіагностичних методів показники дисфоричних станів у чоловіків і жінок майже не відрізняються (Рубаник & Хандріка, 2022: 72). Це може свідчити про менш виражену здатність чоловіків усвідомлювати травматичні переживання у порівнянні з жінками, які мають більш розвинену здатність до усвідомлення та вираження дисфоричних емоцій, а також демонструють кращі навички їх переробки.

Такі дослідники як Х. Контесс, С. Пауелл, А. Сольдо здійснили масштабне вивчення серед боснійців, які пережили війну та мешкають у постконфліктній зоні. Результати аналізу загальних показників психічного стану показали, що в осіб, які залишалися в зоні бойових дій, незалежно від статі з часом спостерігалось зниження рівня прояву психологічних симптомів. У колишніх внутрішньо переміщених осіб цей рівень залишався стабільним, тоді як у колишніх біженців, особливо у жінок, спостерігалось зростання цього показника. Вчені пов'язують отримані результати з впливом травматичних подій війни та збільшенням наявності психологічних стресових чинників після її завершення. Дослідники показали, що травматичні військові події поєднані з переміщенням населення чинять

тривалий і негативний вплив на психічне здоров'я як жінок, так і чоловіків, а післявоєнні стресові фактори можуть ще більше посилювати цей ефект (Узбек, 2010).

Переживання подій війни жінками є складним і багатогранним процесом, що включає в себе численні психологічні, соціальні та культурні аспекти. У контексті війни жінки стикаються з унікальними викликами, які відрізняються від тих, що переживають чоловіки. Це зумовлено не лише специфічними соціальними ролями та очікуваннями, які суспільство покладає на жінок, але й тим, як ці ролі впливають на їхні емоційні та психологічні реакції на війну (Conflict-related sexual violence, 2023).

Жінки часто виконують роль головних опікунок сімей, що в умовах війни призводить до значного стресу та тривоги. Вони несуть відповідальність за забезпечення безпеки дітей, підтримку їхнього психологічного стану, а також за збереження родинних зв'язків та традицій. Ці обов'язки можуть додавати додаткового емоційного навантаження, посилюючи відчуття безнадії та страху. В умовах війни жінки можуть зазнавати труднощів у забезпеченні базових потреб сім'ї, таких як їжа, житло та медичне обслуговування, що впливає на їхній психологічний стан (Barker & Ricardo, 2005).

Невід'ємною характеристикою функціонування емоційної сфери людини у стресових ситуаціях є психоемоційна напруженість, нейротизм та тривожність. Згідно з даними А. Анастасі, серед дорослих спостерігаються значні та сталі гендерні відмінності у результатах опитувань, що спрямовані на виявлення невротичних симптомів. Наприклад, за даними особистісного опитувальника Бернреутера, студентки коледжу демонструють значно більше ознак невротизму, ніж чоловіки. Жінки виражають значно вищий рівень інтроверсії. Проте варто зазначити, що гендерні відмінності за критерієм інтроверсії є умовними, оскільки жінки виявляють вищу інтроверсію в одних життєвих обставинах і сферах діяльності, тоді як чоловіки – в інших (Anastasi, 1981). Доведено, що чоловіки на статистично достовірному рівні

частіше бувають домінуючими, самостійними та впевненими в собі, що є переконливими ознаками відсутності схильності до тривожності та високого рівня емоційної стійкості. Тривожність як стан і тривожність як особистісна риса частіше зустрічаються у жінок, ніж у чоловіків, що зумовлено цілим комплексом соціально-психологічних факторів. Існують такі види тривожних переживань, які властиві виключно жінкам і роблять їх більш схильними до психоемоційної нестабільності та емоційної вразливості. Значна схильність жінок до психологічного дискомфорту та проявів емоційного неблагополуччя може посилюватися специфічними культурними обмеженнями. Перелічені особливості переживання тривожних станів у жінок можуть значно загострюватися в умовах збройного конфлікту.

Існує безліч факторів, які впливають на відмінності у реагуванні на стрес між чоловіками та жінками. Підвищена активність стовбура мозку у відповідь на небезпечні стимули може сприяти більш частому виникненню посттравматичного стресового розладу у жінок. Також варто зазначити, що ПТСР пов'язаний із порушеннями функціонування стресової вісі «гіпоталамус-гіпофіз-наднирники», яка проявляє гіпоактивність у осіб з цим розладом. У жінок ця стресова вісь є більш чутливою порівняно з чоловіками. Важливо підкреслити, що у жінок відзначається сильніша норадренергічна відповідь на стресові фактори, а також підвищена реактивність мигдалини у відповідь на загрозливі обставини. За висновками І. Франкової, О. Чабана та інших, жінки дещо рідше стикаються з травматичними подіями в житті, ніж чоловіки. Проте після впливу травматичної ситуації, жінки виявляються більш схильними до ризику розвитку посттравматичного стресового розладу, оскільки обидві статі часто переживають травми різного характеру. Частота посттравматичного стресового розладу серед дорослих значно вища у жінок. На підтвердження цього факту І. Франкова, О. Чабан та ін. також зазначають, що епідеміологічні дослідження ПТСР постійно вказують на те, що реакція чоловіків та жінок на гострий стрес суттєво відрізняється – жінки мають більший ризик виникнення ПТСР та яскраву виразність його симптомів.

Наприклад, у жінок діагностують ПТСР приблизно вдвічі частіше. Вони також частіше переживають невротичні симптоми й витісняють конфлікти на психосоматичний рівень (Франкова, Чабан, Бурлака, Лагутіна, & Федотова, 2019).

Жінки часто стають жертвами насильства під час війни, включаючи сексуальне насильство та інші форми гендерного насильства. Це додає ще один рівень стресу та травматичного досвіду, що може мати довготривалі наслідки для їхнього психічного здоров'я. Крім того, жінки можуть відчувати соціальну ізоляцію або стигматизацію внаслідок таких травм, що ускладнює їхню реабілітацію та відновлення (Conflict-related sexual violence, 2023; Haynes, Aolain, & Cahn, 2011; Stern & Nystrand, 2006).

Ступінь інтенсивності травматично-дисфоричних переживань у жінок, які тимчасово переміщені через війну, залежить від двох основних чинників: 1) рівня вираженості екстремальних подій війни та труднощів, що з них виникають; 2) обсягу наявних у особи ресурсів, які можуть бути використані для їх подолання, а також можливостей забезпечити себе і подолати власну безпорадність перед об'єктивно страшними умовами війни (Hobfoll, 2011). Очевидно, що у жінок функціональних можливостей менше, ніж у чоловіків, що обумовлює їх більшу вразливість та беззахисність перед змінами в умовах проживання, а також високу ймовірність розвитку дезадаптивного стану невротичної тривоги. Це підкреслює необхідність особливої уваги до психоемоційного стану тимчасово переміщених жінок і аналізу психологічних особливостей їх тривоги та інших дисфоричних емоційних станів. Важливо зазначити, що в даний момент кожна українська жінка, незалежно від воєнного стану, перебуває в унікальній життєвій ситуації, характеристики якої залежать від багатьох факторів: близькість лінії фронту, місце проживання, наявність роботи, місце перебування чоловіка, безпека дітей та інші. Тому доцільно розглядати лише загальні тенденції переживання жінками зміни місця проживання внаслідок війни з урахуванням властивостей жіночої емоційної сфери, що зумовлюють їх підвищену

чутливість до дисфоричних емоційних станів.

Можна відзначити, що існує обмежена кількість досліджень, у яких вивчали б психологічні наслідки зміни місця проживання, викликані збройним конфліктом, серед жінок, які стали переселенками. Зокрема, дослідження Т. Лубанової та О. Древіцької орієнтоване на вивчення особливостей емоційного стану жінок-переселенок зі сходу України (Лубанова & Древіцька, n.d.). С. Чачко та Д. Ярославський досить детально дослідили різниці у переживанні тривалого травматичного стресу між жінками-переселенками, що перебувають в Україні, та жінками, які знаходяться під тимчасовим захистом за кордоном (Чачко & Ярославський, 2023). Також варто відзначити роботу І. Леонової, яка аналізує соціально-психологічні аспекти переживання самотності жінками, що мають статус внутрішньо переміщеної особи (Леонова, 2021).

Згідно з результатами українського аналітичного дослідження у період російсько-українського збройного конфлікту держава-агресорка систематично порушувала численні права українських жінок, зокрема право на медичне обслуговування, фізичну та сексуальну недоторканність, а також право на вільний вибір місця проживання (Аналітичний центр ЮрФем, 2023). Порушення права на вибір місця проживання полягає в тому, що через повномасштабне вторгнення багато жінок були змушені покинути свої домівки та шукати нове житло в Україні або за її межами, що не відповідало їхньому природному бажанню залишатися у рідних місцях. Умови воєнного стану надзвичайно негативно впливають на психоемоційний стан жінок, які більш вразливі до стресогенних факторів, що супроводжується дисфоричними емоційними переживаннями через погіршення безпеки та якості життя. Серед найпоширеніших емоційних реакцій жінок у ситуації збройного конфлікту є невизначеність, розгубленість, відчай, тривожність, депресивні стани тощо. Можна припустити, що вимушене переселення та отримання статусу тимчасово переміщеної особи, ставлячи жінку та її родину в абсолютно нові життєві умови, створюючи нові виклики та проблеми, а

також актуалізуючи необхідність боротьби за виживання, лише поглиблює її емоційну кризу.

Т. Лубанова та О. Древіцька провели всебічне дослідження особливостей емоційного стану тимчасово переміщених жінок. Згідно з їхніми даними, у більшості жінок-переселенок виявлено посттравматичний стресовий розлад середнього ступеня тяжкості. Авторки зазначають існування чотирьох різновидів розвитку посттравматичного стресового розладу серед жінок-переселенок: 1) тривожний тип (приблизно 50% жінок); 2) дисфоричний тип (1/3 частина жінок); 3) астенічний тип (1/4 частина жінок); 4) соматоформний тип (1/10 частина жінок). Згідно з виявленими результатами, у більшості переселених жінок спостерігається ПТСР з переважанням симптомів тривожності, дисфорії та астенії. Майже всі ці жінки демонструють високі показники сором'язливості, що свідчить про схильність до стресових реакцій. Для трьох чвертей жінок-переселенок характерні депресивні прояви, а для половини – емоційна лабільність, що вказує на значну нестабільність емоційного стану (Лубанова & Древіцька, n.d.).

У більшості жінок-переселенок спостерігається постійна настороженість і надмірна чутливість до можливих загроз з боку зовнішнього світу: у спілкуванні з'являється дратівливість, схильність до вибухових агресивних реакцій та неконтрольоване реагування на несподівані подразники. На основі цього Т. Лубанова і О. Древіцька роблять висновок, що тимчасово переміщеним жінкам властиві труднощі у соціальних взаємодіях і прагнення уникати ситуацій, які можуть нагадувати травматичну подію. Після переселення більшість жінок відчуває загрозу в ситуаціях, які раніше не викликали у них тривоги. Це призводить до високого рівня агресії, невпевненості в собі та постійного страху (Лубанова & Древіцька, n.d.).

Серед жінок частота емоційних порушень зростає вдвічі, що пов'язано з їхніми психофізіологічними особливостями та підвищеною чутливістю до стресу. Зокрема, у жінок спостерігається висока емоційна чутливість і

нестабільність. Згідно з даними Т. Лубанової та О. Древіцької, кризовий стан особистості жінок-переселенок має тривалий і гострий характер, супроводжуючись психопатологічними симптомами. Виявлено цікаву психологічну закономірність: чим вищий рівень самооцінки і більше відчуття захищеності у жінки, тим менша ймовірність розвитку посттравматичного стресового розладу та депресії. На противагу цьому, чим більша сором'язливість у спілкуванні, емоційна нестабільність і тривожність, тим вища ймовірність виникнення розладів (Лубанова & Древіцька, n.d.).

С. Чачко та Д. Ярославський провели порівняльне дослідження психоемоційного стану жінок, які перемістилися всередині країни, і тих, хто виїхав за кордон та отримав там тимчасовий захист. Результати показали, що жінки, які залишилися в Україні під час конфлікту, демонструють в середньому вищі рівні симптомів посттравматичного стресового розладу в порівнянні з тими, хто виїхав за кордон. Рівень ПТСР у них може досягати клінічної значущості. Крім того, виявлено, що серед жінок, які залишилися в Україні, спостерігається вищий рівень вираженості симптомів депресії, що досягає середнього ступеня тяжкості. У жінок, які виїхали за кордон, виявлено субдепресивні прояви (Чачко & Ярославський, 2023; 924).

Ці ж науковці також зафіксували середній рівень стресу як у внутрішньо переміщених жінок, так і у тих, кому вдалося виїхати за кордон. Однак відзначена тенденція до збільшення показників стресу у жінок, що залишилися в Україні. При цьому рівень розвиненості адаптаційних ресурсів особистості в обох групах жінок виявився майже однаковим (Чачко & Ярославський, 2023: 924). На основі отриманих даних дослідники дійшли висновку, що жінки, які перебувають за кордоном під тимчасовим захистом, є більш стійкими, менш схильними до депресії та менш емоційно напруженими, порівняно з жінками, що залишилися в Україні, і не мають клінічних симптомів ПТСР. Це підкреслює значний вплив умов проживання на психоемоційний стан жінок, зокрема, на рівень їх суб'єктивного благополуччя (Чачко & Ярославський, 2023).

За даними А. Голотенко внутрішньо переміщеним особами притаманний недостатній рівень психологічного та суб'єктивного благополуччя. Це головним чином зумовлене труднощами у налагодженні тісних соціальних зв'язків з новим оточенням, замкненістю та емоційною віддаленістю. Внутрішньо переміщені особи демонструють підвищений рівень тривоги щодо майбутнього, навантажені тривожними відчуттями і відчувають втому, що посилюється через високий рівень невизначеності. Загальний емоційний фон характеризується зниженим рівнем і визначає переважно негативне сприйняття реальності. Соціально-психологічні аспекти психосоціального добробуту внутрішньо переміщених осіб, такі як їхнє взаємодія, позиціонування в соціальному середовищі та можливість інтеграції в приймаючі громади, переважно мають середній рівень і проявляють тенденцію до покращення. Проте важливою рисою внутрішньо переміщених осіб є відчуття зниженого значення для суспільства. Результати дослідження свідчать про знижений рівень психосоціального благополуччя внутрішньо переміщених осіб, що проявляється у явній тенденції до дезадаптації (Голотенко, 2018; 8).

Важливі аспекти емоційності тимчасово переміщених жінок розглядаються у дослідженні І. Леонової, яка стверджує, що психоемоційний стан жінки-переселенки характеризується вираженим відчуттям самотності. Встановлено, що у цій групі жінок рівень самотності підвищується під час взаємодії з новим соціумом і ускладнюється страхом залишитися в повній ізоляції. Дослідниця також доводить, що переживання самотності серед внутрішньо переміщених жінок зумовлене відчуттям безнадійності, відсутністю емоційної прив'язаності та обмеженими можливостями вільного вибору. Це супроводжується ворожістю, агресивністю, конфліктністю, замкнутістю перед оточенням та схильністю до асоціальної поведінки. Виявлено взаємозв'язок між відчуттям самотності та певними емоційними факторами, такими як гіркота і образа, які є наслідком подій на Донбасі та примусового переселення. Також з'ясовано, що існує фрустрована потреба в

міжособистісних зв'язках, спричинена примусовим переселенням і розривом стосунків з близькими людьми (Леонова, 2021: 55).

І. Леонова також виявила зниження загального рівня якості життя, що призводить до невизначеності життєвих цілей, низьких результатів у повсякденній діяльності, відсутності задоволення від життя, навіть при досягненні очікуваних результатів. Серед суб'єктивних факторів, що збільшують ймовірність виникнення почуття самотності, виділяються такі: невротизм, дратівливість, спонтанна агресивність, депресивність, емоційна лабільність, знижена відкритість, відсутність свободи вибору, брак емоційної прив'язаності, почуття бездомності, а також емоційний біль, відчуження, ізоляція, страх критики, образа (Леонова, 2021).

Суб'єктивне благополуччя жінок на думку С. Кондратюка та І. Жилкіної є складним і багатогранним феноменом, який поєднує в собі емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти (Кондратюк & Жилкіна, 2020). Війна створює специфічні умови, що значно впливають на суб'єктивне благополуччя жінок, оскільки вони часто стають свідками та учасницями травматичних подій, втрачають близьких, стикаються з економічною нестабільністю та змінами у соціальному середовищі.

Одним із ключових факторів, що впливає на суб'єктивне благополуччя жінок під час війни, є підвищений рівень стресу та тривоги. Військові конфлікти спричиняють серйозні психоемоційні навантаження, що часто призводить до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Жінки, які переживають втрату житла, розлуку з родиною, а також загрозу власному життю, стикаються з серйозними викликами у збереженні психологічної рівноваги. Ці фактори можуть суттєво погіршувати суб'єктивне благополуччя, посилюючи відчуття безпорадності, тривоги та депресії (Hobfoll et al., 2007). Зокрема, дослідження, проведене серед жінок-біженок у Сирії, показало, що значний рівень стресу під час війни корелює з підвищеним ризиком розвитку депресивних розладів та тривожності (Mahmood, Ibrahim, & Goessmann, 2019).

Важливу роль у підтримці суб'єктивного благополуччя відіграє соціальна підтримка, яка може виступати буфером проти негативного впливу війни (Мащак & Кучвара, 2023). Дослідження показують, що жінки, які мають тісні соціальні зв'язки, зберігають більш високий рівень суб'єктивного благополуччя навіть у складних умовах іноземного вторгнення (Bonanno, Galea, Bucciarelli, & Vlahov, 2006). Соціальна підтримка з боку родини, друзів та громадських організацій допомагає жінкам справлятися з травматичними переживаннями, зберігати надію та оптимізм, що сприяє підтримці їхнього психологічного здоров'я. Як відзначають І. Кіра, Л. Левандовські К. Сомерс, Дж. Юн, Л. Чіодо соціальна підтримка є критично важливою в умовах війни, оскільки допомагає зменшити відчуття ізоляції та підвищує здатність до адаптації в умовах стресу (Kira, Lewandowski, Somers, Yoon, & Chiodo, 2015).

Крім того, варто відзначити гендерні аспекти суб'єктивного благополуччя під час війни. Жінки частіше, ніж чоловіки, стають відповідальними за догляд за дітьми та старшими родичами, що накладає додаткове навантаження на їхнє емоційне та фізичне благополуччя. З одного боку, виконання цих обов'язків може бути джерелом стресу, але з іншого боку, воно також може надавати відчуття мети та значущості, що позитивно впливає на суб'єктивне благополуччя (Taylor et al., 2000). Гендерні ролі та очікування, які суспільство накладає на жінок, можуть як сприяти збереженню суб'єктивного благополуччя, так і обтяжувати його залежно від соціального контексту та індивідуальних ресурсів. Дослідження показують, що жінки, які активно виконують традиційні ролі під час війни, можуть мати більшу стійкість до стресу та вищий рівень суб'єктивного благополуччя (Mahmood, Ibrahim, & Goessmann, 2019; Miller & Rasmussen, 2010).

Важливими є також особистісні стратегії адаптації, які використовують жінки для підтримки свого суб'єктивного благополуччя. Різні копінг-стратегії, такі як релігійність, активна громадська діяльність, волонтерство, можуть допомогти жінкам знаходити сенс у складних обставинах і підтримувати психологічну стійкість (Карамушка, 2023; Carver,

Scheier, & Weintraub, 1989). Жінки, які зберігають активну життєву позицію, легше адаптуються до змін і демонструють більш високий рівень суб'єктивного благополуччя навіть у умовах війни. Як зазначають І. Кіра, Л. Левандовські К. Сомерс, Дж. Юн, Л. Чіодо релігія та духовність можуть виступати значущими ресурсами для збереження суб'єктивного благополуччя, надаючи жінкам відчуття надії та підтримки в умовах невизначеності (Kira, Lewandowski, Somers, Yoon, & Chiodo, 2015).

Адаптація жінок в еміграції відбувається на кількох рівнях: психологічному, соціальному та культурному. Психологічна адаптація включає процеси подолання стресу, пов'язаного з еміграцією, розвитку нових соціальних зв'язків і збереження психологічної стабільності (Гуменюк & Бреус, 2017). Дослідження показують, що адаптація може бути ускладнена відсутністю підтримки з боку родини та близьких, а також стигматизацією з боку місцевого населення (Оцінка проблем психологічної, соціально-економічної адаптації та інтеграції, n.d.). Важливим фактором, що впливає на успішність адаптації, є рівень соціальної підтримки, який жінка отримує у новій країні. Це може включати підтримку з боку громадських організацій, діаспори або місцевих соціальних служб, що сприяє полегшенню процесу інтеграції та зниженню рівня стресу (Гаман, 2024).

Культурна адаптація також є значущим аспектом у контексті еміграції. Вона включає процеси акультурації, що передбачають поступове прийняття нових культурних норм та збереження власних національних традицій. Успішна культурна адаптація сприяє зниженню культурного шоку і підвищенню суб'єктивного благополуччя жінок (Гуменюк & Бреус, 2017; Дрозд & Молчан, 2023; Оцінка проблем психологічної, соціально-економічної адаптації та інтеграції, n.d.). Однак, нерідко жінки стикаються з труднощами в адаптації через культурні бар'єри, що можуть призводити до ізоляції та відчуження.

Отже, можемо зробити висновок, що жінки в умовах війни стикаються зі значними психологічними проблемами (тривожність, скутість, самотність,

невпевненість в собі, швидка втомлюваність, апатія, пригнічений настрій, відчуття безнадійності, депресивні епізоди), що впливають на стан їхнього психосоціального благополуччя, здоров'я, взаємодію з оточуючими, пристосування до нових умов проживання тощо.

Гендерні відмінності виявляються при вивченні чинників суб'єктивного благополуччя. Серед багатої джерельної бази, присвяченої цій проблематиці, можна знайти такі, що висвітлюють взаємозв'язок між задоволеністю життя, емоційний інтелектом, психологічним благополуччям і задоволеністю шлюбом. Зокрема доведено, що предиктори задоволеності життям відрізняються у чоловіків і жінок. Для чоловіків більш важливу роль відіграє задоволеність партнеркою, для жінок більш важливим є прийняття себе.

Переживання війни жінками характеризується поєднанням особистих, соціальних та культурних чинників, що створює унікальні виклики та можливості для їхнього психологічного відновлення. Розуміння цих особливостей є важливим для розробки ефективних стратегій підтримки та допомоги жінкам у кризових ситуаціях, що можуть суттєво вплинути на їхнє суб'єктивне благополуччя та психологічне відновлення після війни.

Суб'єктивне благополуччя жінок під час війни формується під впливом численних факторів, серед яких основну роль відіграють рівень стресу, наявність соціальної підтримки, гендерні ролі та особистісні стратегії подолання. Умови війни створюють серйозні виклики для суб'єктивного благополуччя жінок, проте активна життєва позиція та підтримка з боку соціального оточення можуть значно сприяти його збереженню та відновленню. Враховуючи численні емпіричні дослідження, зокрема ті, що проведені серед жінок у зонах конфліктів, можна стверджувати, що суб'єктивне благополуччя є динамічним показником, який значною мірою залежить від індивідуальних і соціальних ресурсів. Більш детально чинники суб'єктивного благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції будуть представлені у наступному підрозділі.

1.3. Модель чинників суб'єктивного психологічного благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції

Ми вже частково торкались чинників суб'єктивного благополуччя, коли робили аналіз основних підходів до його вивчення. Адже в рамках різних теоретичних підходів до феномену суб'єктивного благополуччя науковці виділяють у якості провідних його предикторів досить різні чинники – біологічні, соціальні, психологічні тощо. Однак будуючи модель чинників суб'єктивного психологічного благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції важливо підійти до цього питання із загальнопсихологічних позицій, щоб в моделі було відображено повний комплекс чинників, що визначають рівень суб'єктивного благополуччя переміщених жінок. Слід наголосити, що в такому випадку необхідно виявити всі наявні у джерельній базі дані стосовно рушійних сил та детермінант, які впливають на особливості переживання жінками суб'єктивного благополуччя. Оскільки, як було зазначено раніше, суб'єктивне благополуччя є віддзеркаленням складної структури внутрішнього світу людини та служить індикатором специфіки перебігу її внутрішнього життя. Безсумнівно, що рівень суб'єктивного благополуччя визначається одночасним впливом цілої сукупності багаторівневих факторів різного характеру та походження. Відтак, їх аналіз здійснюватиметься в контексті найбільш загальних класифікацій соціально-психологічних детермінант психічних явищ, представлених у сучасній психологічній літературі.

У загальнопсихологічному контексті традиційно виокремлюють три групи універсальних детермінант, які впливають на особливості перебігу психологічних явищ і психоемоційних проявів особистості: зовнішні (об'єктивні), внутрішні (суб'єктивні) та власна активність особистості. До об'єктивних чинників належать життєві умови та обставини, в яких перебуває людина, соціальна ситуація її існування, а також різні біологічні параметри – стать, вік, стан здоров'я, гормональний баланс тощо. Суб'єктивні чинники охоплюють індивідуально-психологічні особливості

людини: інтелектуальний потенціал і специфіку пізнавальних процесів, стійкі характеристики емоційності, властивості нервової системи, здібності тощо. Такий універсальний чинник різних психологічних явищ, яким є власна активність особистості, визначається змістовним наповненням ціннісно-сміслової сфери людини, що формує певне ставлення до зовнішніх впливів та індивідуально-психологічних характеристик, і дає можливість особистості зайняти активну позицію щодо них та здійснювати усвідомлений вплив на них (Варій, 2009; Дубравська, 2001; Сергєєнкова, Столярчук, Коханова, & Пасєка, 2012; Коваль, 2013; Лисенкова, 2019; М'ясоїд, 2000; Максименко, 2016; Максименко, 2006; Максименко & Соловієнко, 2000; Носенко & Аршава, 2010; Пальм, 2012; Саннікова, 2003).

Однією з основних цілей зарубіжних наукових досліджень суб'єктивного благополуччя є виявлення ступеня впливу на нього різних чинників. На думку М. Аргайла, всі чинники, що впливають на суб'єктивне благополуччя, можна розділити на дві групи: об'єктивні і суб'єктивні чинники (Argyle, 1987). В роботах вчених розглядаються такі об'єктивні чинники суб'єктивного благополуччя як генетична схильність; соціально-демографічні, економічні, соціально-політичні чинники; життєві події; екологія; соціальне середовище (Єзерська, 2018).

Виявлена зарубіжними вченими залежність задоволеності життям від віку вказує на певні закономірності. Згідно з результатами дослідження Д. Бланчфлауера і А. Освальда, між віком і рівнем суб'єктивного благополуччя існує залежність, яку можна описати U-подібним графіком (Blanchflower & Oswald, 2008).

Однією з найбільш досліджених детермінант, що впливає на суб'єктивне благополуччя, є рівень грошового забезпечення та дохід людини. Одне з перших досліджень було проведено Н. Бредберном та Д. Капловіц, результати якого на рівні тенденції засвідчили, що люди з високим рівнем доходу відчують більше позитивних емоцій, а люди з низьким рівнем доходу – більше негативних (Bradburn & Caplovitz, 1965). Результати

дослідження швейцарських науковців Б. Фрея та А. Штутцера демонструють хоч і не дуже виражений, але статистично достовірний зв'язок між індивідуальним доходом і щастям (Frey & Stutzer, 2000).

Е. Дінер на основі аналізу низки досліджень про взаємозв'язок матеріального положення людини та її суб'єктивного благополуччя підсумував, що кореляція між доходом і щастям є помірною, але значущою. Цікава закономірність, що була виявлена науковцем полягає у тому, що цей взаємозв'язок проявляється тим яскравіше, чим у біднішій країні проводилось дослідження. На основі цього було сформульовано висновок про те, що дохід виявляється більш тісно пов'язаним з когнітивним компонентом суб'єктивного благополуччя (оцінкою задоволеності від життя), ніж з його емоційним компонентом, що полягає у балансі позитивної та негативної афективності з оцінкою життя, ніж з позитивними / негативними почуттями (Diener & Biswas-Diener, 2002).

Соціальне життя та сімейна ситуація також впливають на суб'єктивне благополуччя людини. Емпіричні дані таких відомих представників позитивної психології як Е. Дінер та М. Селігман свідчать на користь того, що наявність активної соціальної підтримки з боку найближчого оточення (членів родини, друзів), а також соціальна активність, насичене соціальне життя самої особистості позитивно позначаються на її суб'єктивному благополуччі та сприяють переживанню щастя (Diener & Seligman, 2002). Б. Фреєм та А. Штутцером зафіксовано найбільш високий рівень суб'єктивного благополуччя на першому році шлюбу, а після кількох років шлюбу у членів подружжя відбувається повернення до звичних базових рівнів суб'єктивного благополуччя (Frey & Stutzer, 2000). Результати дослідження А. Дітона та А. Стоуна довели, що наявність у родині дітей не пов'язана з більш високим рівнем суб'єктивного благополуччя (Deaton & Stone, 2014). Інші життєві події, що визначають сімейний та соціальний статус людини (безробіття, вдовство, інвалідність) у довгостроковій перспективі негативно корелюють з суб'єктивним благополуччям (Lucas,

2007; Lucas, Clark, Georgellis, & Diener, 2003; Lucas, Clark, Georgellis, & Diener, 2004; Lucas, Clark, et al., 2004).

Актуальні для цієї чи іншої країни соціально-політичні чинники також позначаються на рівні суб'єктивного благополуччя громадян. Так, наприклад, перебування у некорумпованому, здоровому та конструктивно налаштованому соціальному середовищі виступає значущим чинником високого рівня суб'єктивного благополуччя (Tay, Herian, & Diener, 2014). Ці результати були підтверджені групою інших дослідників, які довели, що низький рівень корупції та широкий спектр політичних свобод мають прямий кореляційний зв'язок з більш високим рівнем суб'єктивного благополуччя громадян (Inglehart, Foa, Peterson, & Welzel, 2008). Іншим важливим чинником цієї групи, що впливає на суб'єктивне благополуччя, є рівень соціальної нерівності. За даними С. Оіші К. Кушлева У. Шиммак низький рівень соціальної нерівності має зворотну кореляцію з рівнем суб'єктивного благополуччя (Oishi, Kushlev, & Schimmack, 2018).

Виявлено, що суб'єктивне благополуччя має помірний ступінь спадковості. Метааналіз досліджень, присвячених цьому аспекту, показав, що середні показники спадковості коливаються від 0,32 до 0,41 (Diener, Oishi, & Tay, 2018; Nes & Røysamb, 2015). Це говорить про те, що в середньому близько 30-40% варіацій індивідуальних відмінностей в суб'єктивному благополуччі обумовлено генетичними факторами. Зокрема, це може пояснити виявлений у багатьох дослідженнях зв'язок між показниками суб'єктивного благополуччя та екстраверсії (Røysamb & Nes, 2019).

Л. Сердюк підкреслює, що ключовими соціально-психологічними чинниками психічного благополуччя є безпека та комфорт житла; атмосфера тепла і взаємоповаги в родині, яка проявляється через родинні радощі, близькість та гармонію; відкритість і довіра у міжособистісних стосунках; залученість у життя інших людей; підтримка родини у взаєминах з людьми поза сім'єю (Сердюк, 2017: 128).

О. Гринів встановила, що найбільш важливими

соціально-психологічними чинниками психологічного благополуччя є високий рівень освіти, наявність партнера (чоловіка або дружини), і комфортне місце проживання. Їх соціально-психологічна природа полягає у поєднанні об'єктивних і суб'єктивних аспектів. Зокрема, дослідниця відзначає, що високий рівень освіти сприяє більш глибокому осмисленню життя, що, у свою чергу, визначає схильність особистості до цілеспрямованого формування власного життєвого сценарію та збільшує ймовірність його успішності. Така ситуація безумовно сприяє переважанню позитивних емоцій над негативними у осіб, які мають високий рівень освіти (Hryniv, 2015).

Можна констатувати, що станом на теперішній час продовжуються активні дослідження зовнішніх чинників суб'єктивного благополуччя. Так, наприклад, у 2022 р. М. Венком, Н. Батріком та С. Ойші було розглянуто соціальну психологію економічної нерівності та перерозподілу в аспекті їхнього впливу на суб'єктивне благополуччя. Зокрема, було розглянуто як впливає нерівність і перерозподіл, які психологічні процеси пов'язують нерівність і перерозподіл з суб'єктивним благополуччям, і як дезадаптивні переконання про перерозподіл можуть лежати в основі протистояння. Було доведено, що раціональний, справедливий перерозподіл матеріальних благ сприяє суб'єктивному благополуччю. Цими дослідниками було зроблено вагомі кроки для розуміння того, як економічна політика, зокрема використання справедливого перерозподілу може бути використана для побудови щасливого суспільства (Wienk, Buttrick, & Oishi, 2022). Таким чином, можна констатувати продовження досліджень, спрямованих на конкретизацію впливу економічних чинників на стан суб'єктивного благополуччя.

Японським дослідником Н. Судо було конкретизовано вплив пандемії COVID – 19 на індивідуальне суб'єктивне благополуччя (Sudo, 2022). Результати показують, що поширення COVID – 19 мало різний вплив на суб'єктивне благополуччя в префектурах з високим рівнем зараження:

позитивні наслідки для соціально забезпечених осіб та негативні наслідки для соціально неблагополучних осіб (Sudo, 2022).

Досить цікавою з точки зору дослідження зовнішніх, об'єктивних чинників суб'єктивного благополуччя є робота Н. Ю, Дж. Мейр, А. Лі, Ф. Онг (Yu, Mair, Lee, & Ong, 2022). В ній представлено результати мета-аналізу джерельної бази, в якій висвітлюється вплив різноманітних життєвих подій на особливості суб'єктивного благополуччя людини. Зазначені дослідники виходять з того, що економічні та соціально-культурні наслідки для суб'єктивного благополуччя добре задокументовані в існуючій літературі про події. Вони приходять до висновку, що існуючі дослідження подій, пов'язані з суб'єктивним благополуччям, в першу чергу зосереджені на спортивних подіях, з лише кількома фестивалями, а також часто покладаються на суто кількісні підходи. Іншим важливим висновком з даного дослідження є те, щ, існуюча література про події використовує концепцію суб'єктивного благополуччя дуже вільно, не системно, без узгодження щодо його структури та ключових компонентів (Yu, Mair, Lee, & Ong, 2022).

Розглядаючи вплив психологічних чинників на суб'єктивне благополуччя людини необхідно зазначити, що розвиток концепції психологічного капіталу дозволив представити чотири його складові, а саме самоефективність, оптимізм, надія, психологічна стійкість, – як один із значущих чинників, що визначають суб'єктивне благополуччя особистості. Дослідниками виявлено наступну закономірність: чим вищий рівень психологічного капіталу, тим вищий рівень суб'єктивного благополуччя особистості (Avey, Luthans, & Smith, 2010; Avey, 2011; Avey, Wernsing, & Mhatre, 2011; Culbertson, Fullagar, & Mills, 2010; Li, Ma, Guo, & Fuming, 2014). Розвиток концепції психологічного капіталу дозволив виділити чотири ключові його складові (самоефективність, оптимізм, надія та психологічна стійкість) як важливі предиктори суб'єктивного благополуччя людини. Дослідження показують, що зі збільшенням психологічного капіталу зростає і суб'єктивне благополуччя (Avey, Luthans, & Smith, 2010) (Avey, 2011) (Avey,

Wernsing, & Mhatre, 2011) (Culbertson, Fullagar, & Mills, 2010) (Li, Zhang, Li, Li, & Wang, 2014).

Суб'єктивне благополуччя тісно пов'язано з низкою особистісних рис, у тому числі включених у модель Великої П'ятірки особистісних рис (Big Five) особистісних. Зокрема, нейротизм, екстраверсія, доброзичливість і сумлінність значною мірою пов'язані з усіма складовими суб'єктивного благополуччя (задоволеність життям, переживання щастя, домінування позитивної афективності над негативною). При цьому нейротизм виявився найбільш значущим чинником незадовільного рівня суб'єктивного благополуччя (DeNeve & Cooper, 1998; Steel, Schmidt, & Shultz, 2008).

Важливим є питання про можливий взаємозв'язок між суб'єктивним благополуччям та наповненістю життя людини сенсом – онтологічної значущості життя. Відповідний зв'язок досліджував таких науковець як Д. Крок. За результатами його дослідження було встановлено, що більшість діагностичних показників особистісного сенсу були позитивно пов'язані із задоволеністю життям. Всі складові особистісного сенсу, крім «релігії» і «близькості», були пов'язані з позитивним афектом. Чотири показники особистісного сенсу («близькість», «досягнення», «прийняття себе» «ставлення»), були пов'язані з негативним афектом зворотними зв'язками (Krok, 2015; Krok & Telka, 2019).

У дослідженні К. Седлецького та ін. було встановлено, що у порівнянні з демографічними і контекстуальними змінними на суб'єктивне благополуччя значно більшою мірою впливають показники загального інтелекту, оскільки більш високі рівні когнітивного функціонування надають суб'єктові можливість бути більшою мірою залученим до життя, що, у свою чергу, може приводити до більш високого рівня задоволення собою (Siedlecki, Tucker-Drob, Oishi, & Salthouse, 2008). Поглиблюючи дослідження механізмів зв'язку між рівнем інтелекту і суб'єктивним благополуччям дослідник довів, що хоча вплив «плинного» інтелекту на почуття задоволення життям знижується в осіб старечого віку (60–94 років), інтелект залишається

важливою детермінантою задоволення життям у молодому (18–39 років) та у середньому (40–59 років) віці (Siedlecki, Tucker-Drob, Oishi, & Salhouse, 2008).

Результати дослідження М. Падх'я, С. Рана, М. Мішра свідчать про те, що самооцінка відіграє ключову роль у суб'єктивному благополуччі людини. Психологічна закономірність, що демонструє цей зв'язок виглядає наступним чином: люди з високим рівнем самооцінки мають вищий рівень суб'єктивного благополуччя (Padhy, Rana, & Mishra, 2011).

Дослідження А. Стокса, К. Ейпріл та Н. Лінтона показали, що зв'язок між локусом контролю і суб'єктивним благополуччям варіюється у студентів, які виростили в різних культурних умовах. У вибірці китайських студентів була виявлена значна негативна кореляція між суб'єктивним благополуччям і локусом контролю, тоді як у південноафриканських студентів такої кореляції не було виявлено (Stocks, April, & Lynton, 2012).

Досить активно продовжується виявлення суб'єктивних (психологічних) чинників, що впливають на рівень суб'єктивного благополуччя. Цікавою у цьому плані є робота П. Джонс (2023), в якій йдеться про вплив почуття власної гідності на суб'єктивне благополуччя та доводиться, що почуття власної гідності може бути як сконструйоване, так і деконструйоване, і що тренування усвідомленості може бути націлене на психологічні виміри, які можуть сприяти переживанню благополуччя, яке виходить за межі впливу життєвих умов (Jones, 2023). Н. Нава та Н. Ямагіші (2023) розглянули яким чином вдячність, вдача, самооцінка та оптимізм пов'язані з суб'єктивним благополуччям (SWB) та психологічним благополуччям (PWB). Проведений цими дослідниками багатовимірний регресійний аналіз показав, що самооцінка переважно сильніше асоціювалася з SWB порівняно з схильністю до вдячності, тоді як схильність до вдячності була сильніше пов'язана з вимірами PWB, зокрема особистісним зростанням, позитивними відносинами з іншими та метою в житті (Nawa & Yamagishi, 2024). У сучасних роботах Х. Гу Цзен та Х. Оей основна увага сфокусована

на взаємозв'язку «радість вдячності» (Appreciative Joy) як специфічного позитивного емоційного стану з суб'єктивним благополуччям особистості (Gu, Zeng, & Oei, 2023). Як зазначають ці китайські дослідники, що «радість вдячності» сприяє переживанню позитивних емоцій та, відповідно, має прямі кореляційні зв'язки з суб'єктивним благополуччям особистості (Gu, Zeng, & Oei, 2023). Впливу вдячності на суб'єктивне благополуччя присвячене також таке сучасне дослідження як (Kerry, Chhabra, & Clifton, 2023).

У поле увагу сучасних дослідників також потрапляють інші психологічні чинники суб'єктивного благополуччя: переживання стресу (виявлено обернено пропорційну залежність між стресом та суб'єктивним благополуччям) (Rattan, Sood, & Singh, 2023), тривожність (тривога має негативний прогностичний вплив на суб'єктивне благополуччя) (Zhao et al., 2023), емоційний інтелект (виявлено сильні позитивні зв'язки між суб'єктивним благополуччям та емоційним інтелектом) (Dirzyte & Patapas, 2023).

Орієнтуючись на модель суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, в якому один з базових компонентів суб'єктивного благополуччя належить до емоційної сфери особистості, а саме – співвідношення позитивного та негативного афекту, а також переживання щастя (Diener, 1984) варто зупинитись на аналізі тих чинників, що можуть лежати в основі негативних емоційних переживань. Адже саме співвідношення позитивних та негативних афектів безпосередньо визначає рівень сформованості суб'єктивного благополуччя людини.

Детермінанти негативних емоційних переживань досить широко представлені у психологічній літературі. Негативні психоемоційні стани здатні виникати через внутрішні, психологічні чинники, аналіз яких ускладнюється через різноманіття та багатогранність проявів індивіда. Система характерних рис, що визначають особистісний профіль, виступає контуром, який впливає на унікальний прояв поточного психічного стану людини. Детермінанти формування тих чи інших психоемоційних станів

відображаються у наступних наукових дослідженнях: (Аршава, 2006; Запухляк, 2006; Мазоха, 2008; Саннікова, 2009; Саннікова, 2003; Чебикін & Мельничук, 2004).

В. Вундт, У. Джемс та інші вчені звертають увагу на біологічні основи схильності до розвитку негативних психоемоційних станів у особистості: це і особливості центральної та вегетативної нервової систем, і генетичний код, і робота конкретних мозкових структур, лімбічної системи, і діяльність залоз внутрішньої секреції тощо. К. Левін зазначав, що середовище впливає на особистість, але її поточний стан і життєвий досвід змінюють сприйняття та реакцію на впливи оточення. Таким чином, повторення ситуації за інших внутрішніх умов (зміна мотивації, настанов) спричиняє зміну психоемоційного стану (Ігумнова, 2014).

За переконанням О. Ігумнової, яка вивчала фактори виникнення негативних психічних станів у студентів, зовнішні фактори впливу (екологічні, соціально-економічні, інформаційні, техногенні та інші) можуть спричинити негативний емоційний стан як прямо, так і непрямо. Наприклад, дія засобів масової інформації, конкретного соціального середовища та матеріальних обставин, а також постійне перебування в умовах оцінювання (якщо йдеться про молодь, що здобуває освіту) теж можуть викликати стресові та дистресові стани. Зміни у довкіллі, суспільстві, організмі людини, а також вплив індивідуальних особливостей і попередніх станів знаходять своє відображення та формують актуальні психічні стани особистості. У свою чергу, особливості перебігу, тривалість, інтенсивність та актуалізація негативних психічних станів відображають розгорнуту картину індивідуально-психологічних властивостей особистості (Ігумнова, 2014: 58).

Щодо внутрішніх чинників, що спричиняють несприятливі психоемоційні стани, варто зазначити, слідом за О. Ігумною, що сукупність вроджених та індивідуально-психологічних особливостей разом із особистісними рисами впливає на розвиток негативних психоемоційних станів. Йдеться про такі характеристики, як високий рівень нейротизму,

низький рівень екстраверсії, екстернальний локус контролю, недостатню саморегуляцію та самоконтроль, а також тенденційну інтелектуальну оцінку певних життєвих ситуацій як несприятливих та загрозливих. Смыслова сфера, яка формується через особистісні смисли, конструкти, орієнтації, настанови, цілі, значення, цінності, мотиви та інші компоненти, виступає як системоутворювальний чинник у виникненні психоемоційних станів та відповідних проявів. Саме за допомогою смыслової сфери оцінюється значущість життєвої ситуації, власних дій у конкретних обставинах, визначаються особливості суб'єктивного сприйняття зовнішніх обставин відповідно до системи цінностей та ставлень особистості, формуються характеристики психологічної ситуації. Значущість ситуації, виділення найважливіших дестабілізуючих чинників, умов та обставин, усвідомлення її як складної, напруженої, загрозливої чи конфліктної сприяє виникненню негативних психоемоційних станів і визначає їх особливості, характер, тривалість та інтенсивність (Ігумнова, 2014).

На основі аналізу ряду наукових робіт можна виокремити декілька груп зовнішніх факторів, які провокують виникнення негативних психоемоційних станів та проявів особистості:

1. Глобальні природно-екологічні, соціально-економічні, інформаційні, техногенні проблеми, які ускладнюють задоволення життєвих потреб.
2. Економічні труднощі, зниження рівня матеріального добробуту, безробіття.
3. Інтенсивна розумова діяльність, відсутність оптимального балансу між працею та відпочинком, необхідність обробки великого обсягу інформації, брак часу, прагнення досягти найвищих результатів.
4. Негативний вплив соціокультурних факторів, засобів масової інформації, які формують систему взаємовідносин, потреб та ціннісних орієнтирів.
5. Незадовільний стан здоров'я, необхідність постійного лікування, наявність хвороб у членів сім'ї.

6. Незадовільні житлові умови та інші побутові умови, порушення балансу між працею та відпочинком, відсутність особистого простору.

7. Проблеми з адаптацією до нових умов професійної діяльності.

8. Проблеми у взаємодії в сім'ї, дисгармонійна психологічна атмосфера в родині або на роботі.

9. Соціально-психологічні труднощі – зміна соціального оточення та кола спілкування, міжособистісні конфлікти, перехід у новий робочий колектив, необхідність здобуття нового статусу у відносинах (Макарчук, 2004; Тополов, 2011; Чебикін & Мельничук, 2004; Bar-On, 1997).

З опорою на здійснений аналіз нами було розроблено модель чинників суб'єктивного благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції (рис. 1.3). Запропонована модель базується на декількох ключових ідеях: 1) рівень суб'єктивного благополуччя є полідетермінованим психологічним явищем, що підпорядковується впливу зовнішніх та внутрішніх чинників; 2) усі внутрішні детермінанти суб'єктивного благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції можуть бути диференційовані на два великі класи: диспозиційні (стійкі) внутрішні чинники та динамічні внутрішні чинники; 3) внутрішні чинники здійснюють безпосередній вплив на рівень суб'єктивного благополуччя; 4) вплив зовнішніх чинників суб'єктивного благополуччя опосередковується динамічними внутрішніми чинниками. Ми виходимо з того, що провідну та вирішальну роль у визначенні остаточного рівня суб'єктивного благополуччя відіграють динамічні аспекти внутрішнього життя переміщених жінок. Вони вбудовуються у структуру суб'єктивного благополуччя, тому мають на нього безпосередній вплив. У свою чергу динамічні внутрішні чинники зазнають впливу зі сторони диспозиційних психологічних характеристик осіб цієї категорії, а також сукупності зовнішніх умов, в яких вони опинились.

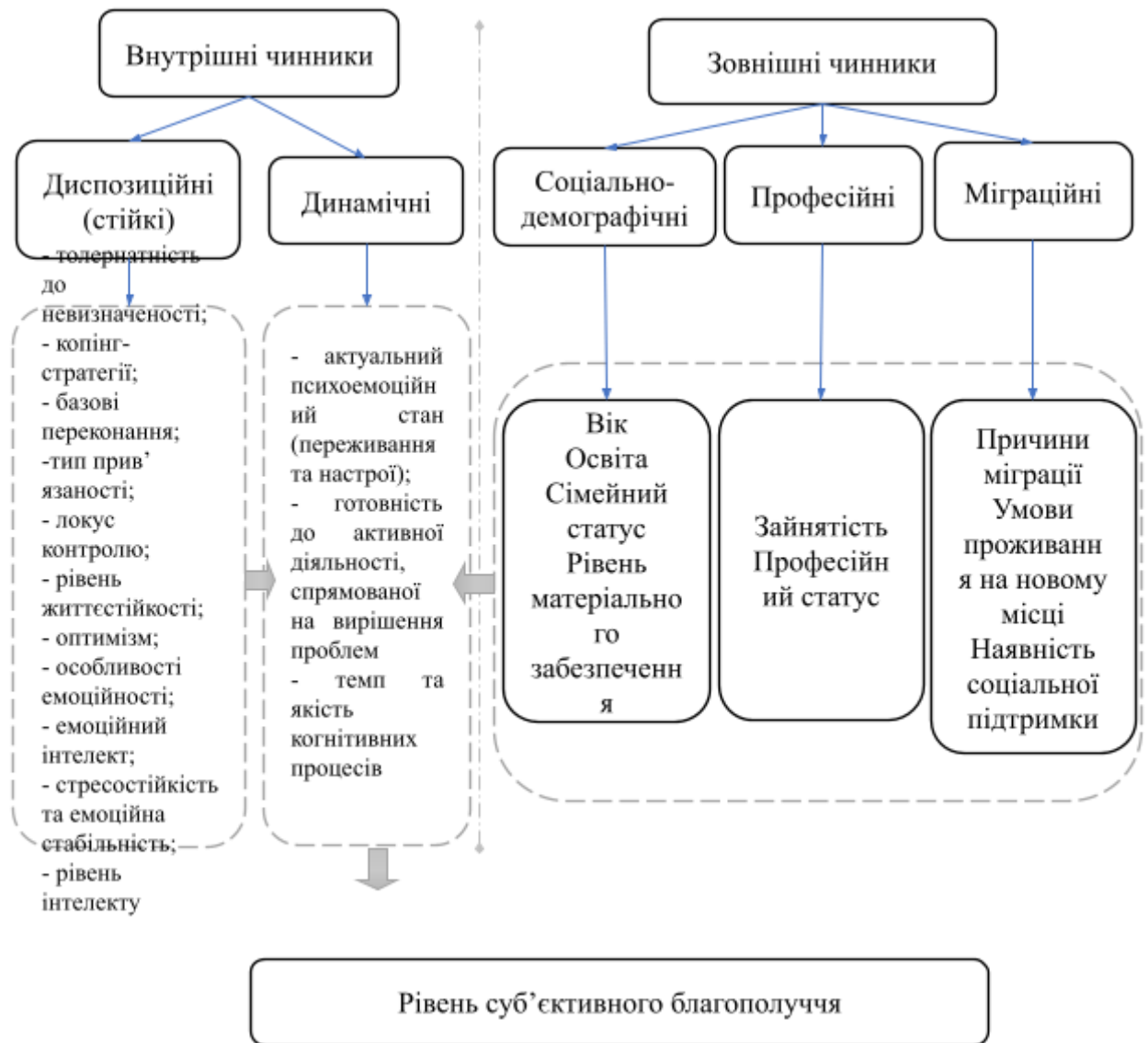


Рисунок 1.3. Модель чинників суб'єктивного психологічного благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції

Джерело: розроблено автором

Таким чином, маємо складну картину різнорівневих чинників, що роблять свій внесок в особливості переживання переміщеними жінками суб'єктивного благополуччя. Подальший виклад присвячено обґрунтуванню механізмів та особливостей впливу кожного із представлених в моделі чинників на суб'єктивне благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції.

Зовнішні чинники, які впливають на суб'єктивне благополуччя жінок, що перебувають у вимушеній міграції внаслідок війни, є різноманітними і включають соціально-демографічні, професійні та міграційні детермінанти.

Для більш глибокого розуміння зовнішніх чинників, що можуть впливати на суб'єктивне благополуччя жінок, які залишили свої домівки внаслідок війни, необхідно сформуванню розуміння їх правового статусу.

Унаслідок повномасштабної воєнної агресії значна кількість громадян була змушена залишити свої оселі та тимчасово переселитися в безпечніші регіони країни або ж виїхати за кордон. Переважну частину цих осіб становлять жінки, які, враховуючи реальну загрозу для життя та здоров'я, обрали більш безпечні місця для перебування. Вимушена зміна місця проживання через військові дії призвела до появи такої категорії українського населення, як тимчасово переміщені особи. Тимчасово переміщеними можна вважати всіх, хто під тиском загрози збройного протистояння та окупації залишив своє постійне місце проживання і знайшов тимчасовий прихисток як у межах України, так і за її кордонами. Отже, у даному випадку йдеться про дві групи людей: 1) внутрішньо переміщені особи; 2) зовнішньо переміщені особи.

Слід зазначити, що українське законодавство класифікує людей, які змінили місце проживання внаслідок війни в межах країни, як внутрішньо переміщених осіб. Зокрема, у пункті 5 Постанови Кабінету Міністрів України від 11.03.2022 р. №261 зазначено, що внутрішньо переміщеними особами є громадяни України, іноземці або особи без громадянства, які легально перебувають на території України та мають право на постійне проживання, і яких змусили покинути своє місце проживання через або для уникнення негативних наслідків збройного конфлікту та окупації, тимчасово перебуваючи в іншій адміністративно-територіальній одиниці в межах країни, незалежно від тривалості цього перебування (Постанова Кабміну України від 11.03.2022 р №261, 2022). Ці особи отримують відповідний соціальний статус, документально його оформлюють і користуються передбаченими законодавством пільгами.

Громадяни України, які виїхали за кордон, підпадають під дію законодавства країни, в якій вони перебувають. Зазвичай їм надається статус

біженця або тимчасовий захист. Статус біженця та тимчасовий захист є схожими поняттями, проте вони відрізняються залежно від країни перебування та її правових особливостей. Якщо особа бажає одразу отримати всі соціальні привілеї і має намір повернутися в Україну після завершення конфлікту, найоптимальнішим варіантом буде оформлення тимчасового захисту. Однак, якщо людина планує отримати право на постійне проживання та інтеграцію в систему ЄС, тоді доцільно подати заяву на отримання статусу біженця. Права та умови перебування українців, які виїхали за межі України, можуть відрізнятися відповідно до законодавства країни їхнього фактичного перебування (Мигаль, n.d.). Особливістю тимчасового перебування у Великій Британії є отримання легального статусу (три роки з можливістю продовження на 18 місяців – 2025 р.) з правом працювати, вчитись отримувати медичну, правову та соціальну допомогу на правах, рівних з громадянами країни.

Соціально-демографічні чинники відіграють ключову роль у визначенні того, як жінки адаптуються до нових умов життя. Нами було виділено чотири різновиди соціально-демографічних чинників: вік, освіта, сімейний статус, рівень матеріального забезпечення. Вік, зокрема, впливає на здатність жінок сприймати та пристосовуватися до змінних обставин, що можуть бути складними та незвичними. Рівень освіти також є важливим чинником, оскільки він впливає на можливості працевлаштування та загальну соціальну адаптацію. Крім того, сімейний статус є критично важливим для психологічного благополуччя жінок: наявність підтримки з боку родини може значно знизити рівень стресу та полегшити процес адаптації та сприяє переживанню суб'єктивного благополуччя, тоді як її відсутність може спричинити почуття ізоляції та незахищеності. Важливим є також рівень матеріального забезпечення, який визначає доступність ресурсів, необхідних для базового виживання та створення відчуття стабільності.

Професійні чинники (зайнятість, професійний статус), на наш погляд також значно впливають на суб'єктивне благополуччя. Факт зайнятості є

ключовим чинником, що допомагає знизити рівень стресу та забезпечує відчуття стабільності і впевненості в майбутньому. Професійний статус, у свою чергу, впливає на самооцінку жінок та їх задоволеність життям, визначає їх функціональні можливості у новому соціумі.

Міграційні чинники (причини міграції, умови проживання на новому місці, наявність соціальної підтримки) мають, можливо, найглибший вплив на психологічне здоров'я жінок у вимушеній міграції. Причини міграції, зокрема військові дії або інші загрози, які змусили покинути рідний дім, можуть спричиняти сильний емоційний стрес і психологічні травми. Умови проживання на новому місці, зокрема якість житла та загальні умови життя, безпосередньо впливають на відчуття безпеки та стабільності, що є ключовими для відновлення емоційної рівноваги. Крім того, наявність соціальної підтримки з боку громади на новому місці проживання може суттєво полегшити процес адаптації, знижуючи рівень стресу і сприяючи інтеграції в нове соціальне середовище.

Диспозиційні (стійкі) внутрішні чинники суб'єктивного благополуччя жінок-переселенок — це стабільні психологічні властивості, які визначають індивідуальні способи реагування на життєві обставини і суттєво впливають на загальне відчуття задоволеності життям та психологічного комфорту. Ці чинники формуються на основі особистісних особливостей, досвіду та переконань і включають такі аспекти, як толерантність до невизначеності, копінг-стратегії, базові переконання, тип прив'язаності, локус контролю, рівень життєстійкості, оптимізм, емоційний інтелект, стресостійкість та інші. Вони визначають, наскільки жінка здатна адаптуватися до нових, часто складних, життєвих обставин, зберігати позитивне світосприйняття та підтримувати внутрішню рівновагу.

Диспозиційні (стійкі) внутрішні чинники суб'єктивного благополуччя жінок-переселенок відіграють важливу роль у забезпеченні їх психологічного комфорту та стабільності в умовах соціальних та життєвих змін. Одним із таких чинників є толерантність до невизначеності, що характеризує здатність

індивіда приймати та адаптуватися до непередбачуваних ситуацій, зберігаючи при цьому психологічну рівновагу. Високий рівень толерантності сприяє зниженню тривожності та страху перед майбутнім, що позитивно впливає на суб'єктивне благополуччя.

Копінг-стратегії визначають способи, які людина використовує для подолання стресу та складних життєвих обставин. Ефективні копінг-стратегії, такі як активне вирішення проблем, соціальна підтримка, або позитивне переосмислення ситуації, допомагають зменшити негативний вплив стресу та покращити суб'єктивне благополуччя. У свою чергу відсутність навичок використання конструктивних копінг-стратегій може негативно позначитись на рівні суб'єктивного благополуччя у таких складних життєвих обставинах як вимушена міграція.

Базові переконання, що формують систему цінностей та уявлень про світ, також відіграють важливу роль. Якщо базові переконання жінки є позитивними та оптимістичними, це сприяє стійкості до стресу і підвищує рівень її суб'єктивного благополуччя.

Тип прив'язаності визначає стиль взаємодії з іншими людьми та рівень довіри до світу. Безпечна прив'язаність сприяє розвитку здорових стосунків, що є важливим чинником суб'єктивного благополуччя. Жінки з безпечним типом прив'язаності як правило мають більшу емоційну підтримку, що полегшує подолання тимчасових життєвих труднощів.

Локус контролю визначає, наскільки особистість вважає себе відповідальною за події свого життя. Внутрішній локус контролю асоціюється з вірою в здатність контролювати власну долю, що підвищує рівень суб'єктивного благополуччя, адже такі люди схильні до активної поведінки та позитивного мислення.

Рівень життєстійкості відображає здатність особистості протистояти життєвим труднощам, адаптуватися до змін та зберігати внутрішню рівновагу. Високий рівень життєстійкості сприяє зниженню негативних наслідків стресу та підтримує високий рівень суб'єктивного благополуччя.

Оптимізм, як схильність до позитивного сприйняття майбутнього, сприяє підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя. Оптимістичні жінки частіше очікують позитивних змін, що допомагає їм зберігати психологічну стабільність навіть у складних ситуаціях.

Особливості емоційності, такі як схильність до переживання позитивних або, навпаки, дисфоричних, емоційних станів, також можуть впливати на суб'єктивне благополуччя. Висока емоційна регуляція допомагає уникати надмірної реакції на стресові ситуації та підтримує психологічну рівновагу.

Емоційний інтелект, що включає здатність розпізнавати, розуміти та управляти як власними, так і чужими емоціями, сприяє ефективнішому вирішенню міжособистісних конфліктів та підтримці високого рівня суб'єктивного благополуччя.

Стресостійкість та емоційна стабільність дозволяють зберігати внутрішню рівновагу в умовах підвищеного стресу та несприятливих життєвих обставин, що позитивно відображається на загальному рівні суб'єктивного благополуччя.

Рівень інтелекту, який впливає на здатність до вирішення проблем та адаптації до нових умов, також відіграє значну роль у підтримці суб'єктивного благополуччя. Високий рівень інтелекту дозволяє краще справлятися з життєвими викликами та підвищує впевненість у власних силах, що позитивно впливає на загальний стан суб'єктивного благополуччя.

Динамічні внутрішні чинники суб'єктивного благополуччя жінок-переселенок — це змінні психологічні стани та процеси, що залежать від поточних життєвих обставин і впливають на загальне відчуття задоволеності життям та емоційний стан. Актуальний психоемоційний стан, включаючи переживання та настрої, відіграє важливу роль у суб'єктивному благополуччі. Негативні емоції, такі як тривога, страх або сум, можуть значно знижувати рівень благополуччя, тоді як позитивні емоції, такі як радість і задоволення, сприяють його підвищенню. Переживання впливають на сприйняття ситуації та здатність реагувати на виклики, тому важливо підтримувати баланс між позитивними та негативними емоціями для забезпечення психологічної рівноваги.

Готовність до активної діяльності, спрямованої на вирішення проблем, є ще одним важливим динамічним чинником. Високий рівень цієї готовності сприяє підвищенню суб'єктивного благополуччя, оскільки активні дії допомагають жінкам-переселенкам відчувати контроль над ситуацією, знаходити шляхи виходу з важких обставин і досягати позитивних результатів. Пасивність або уникнення проблем можуть призводити до погіршення емоційного стану та зниження відчуття благополуччя.

Темп та якість когнітивних процесів також мають значний вплив на суб'єктивне благополуччя. Швидкі та точні когнітивні процеси сприяють ефективному вирішенню проблем, що виникають у нових умовах, та адаптації до змін. Жінки-переселенки, які зберігають високий рівень когнітивної активності, здатні швидше знаходити рішення, краще орієнтуватися в новому середовищі та приймати зважені рішення, що позитивно відображається на їхньому суб'єктивному благополуччі. Уповільнення когнітивних процесів або їх зниження може призводити до труднощів у вирішенні проблем та, як наслідок, до погіршення психологічного стану і зниження загального рівня благополуччя.

Отже, було встановлено, що у загальнопсихологічному контексті традиційно виокремлюють три групи універсальних детермінант, що впливають на особливості перебігу внутрішнього життя людини: зовнішні (об'єктивні), внутрішні (суб'єктивні) та власна активність особистості. Відповідно всі чинники, що впливають на суб'єктивне благополуччя також розподілені на дві великі групи: об'єктивні та суб'єктивні.

Аналіз джерельної бази показав, що серед об'єктивних чинників суб'єктивного благополуччя було досліджено генетичну схильність, соціально-демографічні, економічні, соціально-політичні чинники, а також життєві події, екологію, соціальне середовище. Зокрема, у якості провідних

об'єктивних детермінант суб'єктивного благополуччя було досліджено вік, рівень грошового забезпечення, сімейну ситуацію, соціально-політичні події, спадковість, пандемію COVID-2019.

Серед суб'єктивних (внутрішніх) чинників суб'єктивного благополуччя найбільш дослідженими є складові психологічного капіталу (самоефективність, оптимізм, надія, психологічна стійкість), особистісні риси, включені до Великої П'ятірки особистісних рис, онтологічна значущість життя, рівень інтелекту, самооцінка та почуття власної гідності, локус контролю, вдячність та оптимізм, переживання стресу, тривожність, емоційний інтелект.

Нами було запропоновано модель чинників суб'єктивного благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції. Вона базується на уявленнях про те, що рівень суб'єктивного благополуччя є полідетермінованим психологічним явищем, що підпорядковується впливу зовнішніх та внутрішніх чинників; усі внутрішні детермінанти суб'єктивного благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції можуть бути диференційовані на два великі класи: диспозиційні (стійкі) внутрішні чинники та динамічні внутрішні чинники; внутрішні чинники здійснюють безпосередній вплив на рівень суб'єктивного благополуччя; вплив зовнішніх чинників суб'єктивного благополуччя опосередковується динамічними внутрішніми чинниками. Ми виходили з того, що провідну та вирішальну роль у визначенні остаточного рівня суб'єктивного благополуччя відіграють динамічні аспекти внутрішнього життя переміщених жінок. У моделі представлено наступні чинники суб'єктивного благополуччя жінок-переселенок: 1) зовнішні (об'єктивні): соціально-демографічні (вік, освіта, сімейний статус, рівень матеріального забезпечення, професійні (зайнятість, професійний статус), міграційні (причини міграції, умови проживання на новому місці, наявність соціальної підтримки); 2) внутрішні (суб'єктивні): диспозиційні внутрішні детермінанти (толерантність до невизначеності, копінг-стратегії, базові переконання, тип прив'язаності, локус контролю, рівень життєстійкості, оптимізм, особливості

емоційності, емоційний інтелект, стресостійкість та емоційна стабільність, рівень інтелекту), динамічні внутрішні детермінанти (актуальний психоемоційний стан (переживання та настрої), готовність до активної діяльності, спрямованої на вирішення проблем, темп та якість когнітивних процесів).

Висновки до першого розділу

Розкривши теоретико-концептуальні основи дослідження чинників суб'єктивного благополуччя у жінок, які виїхали за кордон під час російського вторгнення, можна зробити декілька висновків.

1. Запропоновано дефініцію суб'єктивного благополуччя, у відповідності до якої суб'єктивне благополуччя особистості являє собою комплексну категорію, що відображає індивідуальне сприйняття та оцінку людиною свого життя й охоплює емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти. Емоційний компонент включає частоту / інтенсивність позитивних та негативних емоцій, що відчуються людиною в повсякденному житті. Когнітивний компонент – це загальна задоволеність життям, яка визначається шляхом оцінки різних сфер життєдіяльності (робота, сім'я, здоров'я, соціальні зв'язки тощо) та їх відповідність особистісним очікуванням і цілям. Поведінковий компонент передбачає ступінь активності та ініціативності, яку виявляє людина для досягнення своїх життєвих цілей і задоволення потреб. Суб'єктивне благополуччя є індикатором психологічного здоров'я, оскільки воно відображає гармонію між внутрішніми станами людини та її взаємодією з навколишнім середовищем. Його рівень є важливим для загального функціонування людини, її здатності до адаптації та самореалізації

2. Умови війни створюють серйозні виклики для суб'єктивного благополуччя жінок. Враховуючи численні емпіричні дослідження, зокрема ті, що проведені серед жінок у зонах конфліктів, можна стверджувати, що суб'єктивне благополуччя є динамічним показником, який значною мірою

залежить від індивідуальних і соціальних ресурсів. У будь-якому випадку жінки в умовах війни стикаються зі значними психологічними труднощами: тривожність, скутість, самотність, невпевненість в собі, швидка втомлюваність, апатія, пригнічений настрій, відчуття безнадійності, депресивні стани. Ці деструктивні психологічні наслідки негативно впливають на стан їхнього психосоціального благополуччя, психологічного здоров'я, взаємодію з оточуючими, пристосування до нових умов проживання тощо.

3. Аналіз джерельної бази показав, що серед об'єктивних чинників суб'єктивного благополуччя найчастіше розглядають генетичну схильність, соціально-демографічні, економічні, соціально-політичні чинники, а також життєві події, екологію, соціальне середовище. Зокрема, у якості провідних об'єктивних детермінант суб'єктивного благополуччя було досліджено вік, рівень грошового забезпечення, сімейну ситуацію, соціально-політичні події, спадковість, пандемію COVID-2019. Серед суб'єктивних (внутрішніх) чинників суб'єктивного благополуччя найбільш дослідженими є складові психологічного капіталу (самоефективність, оптимізм, надія, психологічна стійкість), особистісні риси, включені до Великої П'ятірки особистісних рис, онтологічна значущість життя, рівень інтелекту, самооцінка та почуття власної гідності, локус контролю, вдячність та оптимізм, переживання стресу, тривожність, емоційний інтелект.

4. Нами було запропоновано модель чинників суб'єктивного благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції. Вона базується на уявленнях про те, що рівень суб'єктивного благополуччя є полідетермінованим психологічним явищем, що підпорядковується впливу зовнішніх та внутрішніх чинників; усі внутрішні детермінанти суб'єктивного благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції можуть бути диференційовані на два великі класи: диспозиційні (стійкі) внутрішні чинники та динамічні внутрішні чинники; внутрішні чинники здійснюють безпосередній вплив на рівень суб'єктивного благополуччя; вплив зовнішніх

чинників суб'єктивного благополуччя опосередковується динамічними внутрішніми чинниками. Ми виходили з того, що провідну та вирішальну роль у визначенні остаточного рівня суб'єктивного благополуччя відіграють динамічні аспекти внутрішнього життя переміщених жінок. У моделі представлено наступні чинники суб'єктивного благополуччя жінок-переселенок: 1) зовнішні (об'єктивні): соціально-демографічні (вік, освіта, сімейний статус, рівень матеріального забезпечення, професійні (зайнятість, професійний статус), міграційні (причини міграції, умови проживання на новому місці, наявність соціальної підтримки); 2) внутрішні (суб'єктивні): диспозиційні внутрішні детермінанти (толерантність до невизначеності, копінг-стратегії, базові переконання, тип прив'язаності, локус контролю, рівень життєстійкості, оптимізм, особливості емоційності, емоційний інтелект, стресостійкість та емоційна стабільність, рівень інтелекту), динамічні внутрішні детермінанти (актуальний психоемоційний стан (переживання та настрої), готовність до активної діяльності, спрямованої на вирішення проблем, темп та якість когнітивних процесів).

На наступному етапі дисертаційного дослідження буде представлено результати емпіричного дослідження психологічних чинників суб'єктивного благополуччя жінок, які виїхали за кордон під час російського вторгнення.

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ АКТУАЛЬНОГО СТАНУ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ЖІНОК, ЯКІ ВИЇХАЛИ ЗА КОРДОН ВНАСЛІДОК РОСІЙСЬКОГО ВТОРГНЕННЯ

2.1. Організація емпіричного дослідження та характеристика вибірки

У відповідності до завдань дисертаційного дослідження на наступному етапі розробки обраної наукової проблематики було реалізовано емпіричне дослідження актуального стану суб'єктивного благополуччя зовнішньоопереміщених жінок, а також його внутрішніх та зовнішніх чинників.

Гіпотези емпіричного дослідження:

1. Суб'єктивне благополуччя зовнішньоопереміщених жінок зумовлюється взаємодією внутрішніх психологічних і зовнішніх соціальних чинників.

2. Наявність індивідуальних особистісних ресурсів (адаптивні копінг-стратегії, висока толерантність до невизначеності, конструктивна система базових переконань, здоровий тип прив'язаності) сприяє підвищенню суб'єктивного благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції.

4. Сукупність соціально-демографічних, соціально-економічних та середовищних умов, в яких перебувають жінки-мігрантки, впливають на їхнє суб'єктивне благополуччя. Збільшення рівня суб'єктивного благополуччя детермінується у першу чергу позитивними соціально-економічними умовами (матеріальний достаток, можливість винаймати окреме житло тощо).

Згідно з гіпотезами було визначено такі *завдання емпіричного дослідження*:

- розробити методологічний каркас емпіричного дослідження, що поєднує опитувальні, психодіагностичні та статистично-аналітичні методи;
- провести емпіричне дослідження на вибірці жінок, які виїхали за

- кордон, зокрема у Великобританію, після початку повномасштабного вторгнення, та зібрати дані про їхній психоемоційний стан, соціальні обставини та індивідуально-психологічні характеристики;
- здійснити математико-статистичну обробку даних із метою виявлення ключових детермінант (зовнішніх та внутрішніх) суб'єктивного благополуччя, а також визначення його факторної структури;
 - інтерпретувати отримані результати у контексті сучасних наукових підходів до психологічної адаптації, стресостійкості, ідентичності та ресурсного функціонування особистості в умовах соціально-політичної нестабільності;
 - сформулювати рекомендації щодо психологічної підтримки жінок-емігранток з метою збереження і підвищення їх суб'єктивного благополуччя.

Таким чином, мета дослідження полягає у виявленні та комплексному аналізі зовнішніх (об'єктивних) і внутрішніх (психологічних) чинників, що детермінують рівень суб'єктивного благополуччя жінок, які перебувають у вимушеній еміграції внаслідок повномасштабної російсько-української війни.

У відповідності до завдань було реалізовано наступні **етапи емпіричного дослідження:**

1. Підготовчий етап:
 - визначення критеріїв для відбору респонденток;
 - розробка анкети щодо вивчення умов та якості життя українських переселенок за кордоном, що спрямована на оцінку соціально-демографічних, організаційно-професійних, соціально-економічних чинників, особливостей фактичного місця перебування в еміграції, а також самооцінки рівня благополуччя в умовах вимушеної еміграції;
 - підбір та підготовка психодіагностичних методик для дистанційного використання;
 - формування дослідницької вибірки.

2. Емпіричний етап:

- організація онлайн-опитування за допомогою платформи Google Forms;
- збір емпіричних даних респонденток, які виїхали за кордон унаслідок війни;
- фіксація рівнів досліджуваних об'єктивних та психологічних змінних (суб'єктивного благополуччя, рівня толерантності до невизначеності, типів копінг-стратегій, базових ціннісних переконань, особливостей міжособистісної прив'язаності тощо).

3. Аналітичний етап:

- первинна обробка даних, оцінка їх повноти, логічної послідовності та достовірності;
- застосування методів описової статистики, кореляційного, дисперсійного та факторного аналізу;
- виокремлення провідних предикторів суб'єктивного благополуччя та побудова його факторної моделі.

4. Інтерпретаційно-узагальнюючий етап:

- аналіз та наукове пояснення отриманих результатів;
- формулювання висновків щодо ролі зовнішніх та внутрішніх чинників у забезпеченні або зниженні рівня суб'єктивного благополуччя зовнішньоопереміщених жінок;
- розробка практичних рекомендацій щодо покращення стану суб'єктивного благополуччя зовнішньоопереміщених жінок.

Організація емпіричного дослідження. Для виявлення значущих чинників суб'єктивного благополуччя жінок, які були змушені виїхати за кордон у зв'язку з повномасштабним військовим вторгненням на територію України, було організовано емпіричне дослідження, в основу якого було покладено розроблену у теоретичному розділі модель чинників суб'єктивного благополуччя жінок в умовах вимушеної еміграції. Тобто предметом емпіричного дослідження виступила сукупність об'єктивних (зовнішніх) та психологічних (внутрішніх) вірогідних детермінант досліджуваного

феномену, характер їх можливого кореляційного зв'язку, а також актуальний стан суб'єктивного благополуччя цієї категорії жінок.

У якості зовнішніх чинників досліджувались: соціально-демографічні (вік, наявність дітей), організаційно-професійні (рівень освіти, матеріальний стан, володіння нерухомістю, наявність авто), характеристики актуального місця перебування (час перебування в еміграції, наявність членів родини в Україні, охопленої війною, зокрема тих, які проживають поруч з лінією фронту або таких, що воюють, наявність відчуття соціальної підтримки у новому оточенні, доступ до медичної допомоги та медичних послуг, доступ до освітніх та розвиваючих можливостей в країні перебування, відчуття економічної стабільності у новому місці проживання, знаходження задоволення у своїй роботі або навчанні в країні перебування, задоволеність умовами для дітей на новому місці перебування, можливість зберігати свою культурну ідентичність у новому середовищі, наявність впливу мовних бар'єрів на повсякденне функціонування, відчуття безпеки і захищеності на новому місці проживання, можливий негативний вплив розлуки з родиною та близькими). У якості внутрішніх (психологічних) чинників розглядались: індекс благополуччя ВООЗ, параметри толерантності до невизначеності, різні копінг-стратегії, базові ціннісні переконання особистості, психологічна прив'язаність до інших.

Емпіричне вивчення особливостей актуального стану суб'єктивного благополуччя зовнішньоопереміщених жінок було реалізовано у форматі констатувального (діагностичного) дослідження, мета якого полягала у фіксації наявного стану суб'єктивного благополуччя респонденток, а також виявленні його зв'язків із низкою перерахованих соціально-демографічних, професійно-організаційних, соціальних і психологічних змінних. Вибір констатувального формату дослідження зумовлювався необхідністю отримання кількісних емпіричних даних для подальшої статистичної обробки та виявлення системи значущих чинників суб'єктивного благополуччя цієї соціально вразливої категорії жінок.

Дослідницька вибірка була сформована на основі низки критеріїв, що включали жіночу стать, наявність досвіду вимушеної еміграції після початку повномасштабного російського вторгнення, вік від 18 років, добровільну згоду на участь у дослідженні. Усього до участі в емпіричному дослідженні було залучено 223 жінки, які виїхали до Сполученого Королівства Великої Британії та Північної Ірландії і станом на теперішній час перебувають за кордоном. Учасниці дослідження представляють різні соціальні прошарки, мають різний освітній та професійний статус, що дозволило забезпечити репрезентативність вибірки щодо виділених соціально-демографічних, професійно-організаційних, соціальних і психологічних характеристик.

Організація збору емпіричних даних була адаптована до умов перебування респонденток на значному віддаленні від України, що унеможливило проведення очного тестування. У зв'язку з цим психодіагностичне обстеження здійснювалось дистанційно за допомогою онлайн-інструментів, зокрема Google Forms, що дозволило охопити широку географію проживання учасниць, мінімізувати часові та логістичні витрати, а також забезпечити збереження анонімності, конфіденційності й добровільності участі. Онлайн-формат також забезпечив зручність та емоційний комфорт для респонденток, які мали можливість заповнювати опитувальники у зручний для себе час та у довільному темпі. Усі досліджувані показники, що мали відношення до об'єктивних (зовнішніх) чинників суб'єктивного благополуччя фіксувались за допомогою спеціально розробленого опитувальника, що супроводжувався інструкцією та формою інформованої згоди.

Внутрішні психологічні чинники вимірювались із використанням валідизованих психодіагностичних методик. Зокрема, для оцінювання рівня суб'єктивного благополуччя застосовувався індекс благополуччя Всесвітньої організації охорони здоров'я (WHO-5 Well-Being Index). Для вивчення особливостей подолання стресу досліджувалися копінг-стратегії, зокрема когнітивні, емоційні та поведінкові. Рівень толерантності до невизначеності

оцінювався за допомогою відповідних шкал, що дозволяло виявити, наскільки психологічна гнучкість респонденток впливає на їх суб'єктивне сприйняття життєвих обставин. У дослідженні також враховувалися базові ціннісні переконання, які можуть модулювати індивідуальну реакцію на кризові обставини, а також особливості психологічної прив'язаності, що визначають якість міжособистісних стосунків і соціальної підтримки.

Алгоритм статистичного опрацювання емпіричних даних у межах дослідження було реалізовано у відповідності до завдань, пов'язаних із виявленням чинників, що визначають суб'єктивне благополуччя жінок, які перебувають у вимушеній еміграції внаслідок активних бойових дій. Опрацювання отриманих результатів здійснювалася з використанням ліцензованої версії статистичного пакету IBM SPSS Statistics 27. На першому етапі аналізу було проведено обчислення описових статистик для всіх змінних, що увійшли до структури анкети та психодіагностичного опитування. Зокрема, були підраховані середні значення, стандартні відхилення, мінімальні й максимальні значення, а також інші показники варіативності отриманих емпіричних даних. Це дозволило оцінити загальні тенденції їх розподілу, що в подальшому стало підґрунтям для вибору відповідних статистичних методів.

З метою оцінки впливу зовнішніх (об'єктивних) чинників на рівень суб'єктивного благополуччя респонденток було застосовано однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA), який дозволив визначити статистично значущі відмінності у рівнях суб'єктивного благополуччя залежно від таких змінних, як вік, наявність дітей, рівень матеріального добробуту, доступ до соціальних послуг, досвід інтеграції в новому середовищі тощо. ANOVA було використано для перевірки гіпотез щодо впливу кожного зовнішнього чинника на суб'єктивне благополуччя, окремо оцінюючи силу впливу кожного з них.

Паралельно було здійснено кореляційний аналіз із метою виявлення характеру та сили зв'язку між незалежними змінними (як зовнішніми, так і

внутрішніми чинниками) та залежною змінною – суб'єктивним благополуччям. Для проведення кореляційного аналізу було використано коефіцієнт кореляції Пірсона, що було зумовлено типом шкал психодіагностичних методик, які були використані. Кореляційний аналіз дозволив виявити прямі та зворотні зв'язки між досліджуваними незалежними змінними та залежною змінною.

Ще одним статистичним методом, що використовувався в процесі опрацювання отриманих емпіричних даних, став факторний аналіз, який був спрямований на виявлення латентної структури внутрішніх (психологічних) чинників, що детермінують суб'єктивне благополуччя. Було застосовано метод головних компонент (Principal Component Analysis) з Varimax-обертанням, що забезпечило виділення узагальнених факторів на основі сукупності емпіричних змінних. До структури факторного аналізу увійшли результати за шкалами індексу благополуччя ВООЗ, параметри толерантності до невизначеності, показники копінг-стратегій, базових ціннісних переконань та характеристики прив'язаності.

Характеристика вибірки. Аналіз об'єктивних характеристик дослідницької вибірки засвідчує певну варіативність за ключовими соціально-демографічними характеристиками жінок, які виїхали у Великобританію внаслідок російської агресії (табл. 2.1). Загальний обсяг вибірки склав 223 особи. За віковим критерієм переважну більшість (61,4%) становили жінки віком від 36 до 45 років, що дозволяє говорити про переважання у вибірці представниць середнього дорослого віку – тієї вікової категорії, яка зазвичай є найбільш соціально й економічно активною. Молодші жінки віком до 35 років становили 18,8%, а респондентки віком понад 45 років – 19,7%. Такий розподіл свідчить про умовну збалансованість вибірки у межах дорослого вікового континууму, що є важливим для дослідження динаміки суб'єктивного благополуччя в різних вікових групах, враховуючи відмінності у психосоціальних потребах, адаптаційних стратегіях і ресурсах.

Щодо сімейного стану учасниць було встановлено, що більшість респонденток (52,9%) перебували у шлюбі на момент дослідження. У той же час зафіксовано досить значну відсоткову частку жінок (23,8%), які виявились незаміжніми, а ще 23,3% є розлученими. Ці дані дозволяють припустити потенційну різницю у способах проживання міграційного досвіду залежно від сімейного контексту. Для жінок без партнера або в розірваних шлюбах ситуація вимушеного переміщення, ймовірно, супроводжується більш високим навантаженням через необхідність самостійного прийняття рішень та побудови нового життя без зовнішньої підтримки з боку близької людини.

Таблиця 2.1

**Ключові соціально-демографічні характеристики вибірки дослідження
(N = 223)**

Параметр	Категорія	n	%
Вік	До 35 років	42	18,8
	36–45 років	137	61,4
	Понад 45 років	44	19,7
Сімейний стан	Заміжні	118	52,9
	Незаміжні	53	23,8
	Розлучені	52	23,3
Наявність дітей	Бездітні	41	18,4
	Мають одну дитину	70	31,4
	Мають двох дітей	90	40,4
	Мають трьох і більше дітей	22	9,9
Освіта	Середня освіта	9	4,0
	Вища освіта	195	87,4
	Науковий ступінь / звання	19	8,5
Зайнятість до переїзду	Працювали	174	78,0
	Навчалися	49	22,0

Особливої уваги заслуговує структура вибірки за критерієм наявності дітей. Майже п'ята частина учасниць (18,4%) не мала дітей на момент опитування. Натомість 81,6% жінок виховували одну або кількох дітей, зокрема 31,4% – одну дитину, 40,4% – двох, а 9,9% – трьох і більше. Таким

чином, абсолютна більшість учасниць опинилася так би мовити в ситуації подвійної адаптації: не лише власної до нових соціокультурних та побутових умов, а й адаптації своїх дітей до нової системи освіти, мови, середовища тощо. Безумовно така подвійна адаптація потребує значного ресурсу (емоційного, часового, фінансового) та пов'язана з додатковим навантаженням в умовах нестабільності.

У вибірці зафіксовано високий рівень освітньої підготовки респонденток: абсолютна більшість (87,4%) мала вищу освіту, а ще 8,5% – науковий ступінь або вчене звання. Це свідчить про наявність у більшості жінок потенціалу до професійної самореалізації та інтеграції у нове соціально-професійне середовище, що може стати чинником позитивного впливу на суб'єктивне благополуччя в умовах міграції. Лише незначна частина вибірки (4%) мала середню освіту, що, ймовірно, відображає специфіку вимушеної міграції саме серед активного, освіченого населення, для якого загроза життю та безпеці стала пріоритетним мотивом до переїзду, попри наявність значного соціального та професійного капіталу в країні походження.

Дані щодо зайнятості до моменту переїзду також є показовими для розуміння соціально-демографічної структури вибірки. Так, 78,0% жінок були працевлаштовані, що свідчить про високий рівень соціально-економічної активності та наявність професійної самореалізації до моменту переїзду. Цей показник може бути свідченням того, що для більшості респонденток вимушена міграція означала втрату не лише дому, а й звичних умов праці, професійного кола спілкування та економічної стабільності. Для 22,0% жінок період переїзду збігався з етапом здобуття освіти та інших видів зайнятості. Для цієї категорії респонденток міграційний досвід можна розцінювати не тільки як кризовий, але і як потенційно трансформаційний – з точки зору розширення освітніх і кар'єрних можливостей у новому середовищі.

Отже, вибірка дослідження репрезентує соціально активних, освічених

жінок дорослого віку, більшість із яких мають досвід материнства, професійної реалізації та формували своє життя у стабільних соціальних зв'язках до початку війни. Такий контекст дозволяє досліджувати суб'єктивне благополуччя жінок в умовах втрати усталеного соціального середовища, переходу до нових соціокультурних реалій і необхідності налагодження життя в інших країнах у вимушених умовах, що відкриває широке аналітичне поле для інтерпретації емпіричних даних.

У контексті характеристики вибірки дослідження важливо також проаналізувати умови, в яких опинились досліджувані жінки після переїзду в зарубіжну країну перебування. Зупинитись потрібно у першу чергу на тих умовах, які роблять внесок у характеристику вибірки дослідження, а також визначають якість життя даної категорії жінок у місці їх теперішнього фактичного перебування.

Зокрема, у межах аналізу соціально-демографічних та соціокультурних характеристик жінок, які виїхали за кордон унаслідок російського вторгнення, було досліджено умови їхнього проживання, доступ до соціальних послуг, суб'єктивне сприйняття економічної стабільності та можливості збереження культурної ідентичності в країні перебування. Отримані дані дозволяють не лише окреслити контекст адаптації досліджуваних, але й розкрити спектр об'єктивних чинників, що потенційно впливають на рівень їхнього суб'єктивного благополуччя (табл. 2.2).

Аналіз тривалості перебування жінок за кордоном дозволяє констатувати, що абсолютна більшість респонденток (84,8 %) проживають у Великій Британії понад один рік, що вказує на відносно сталу ситуацію міграції серед учасниць дослідження. Тільки 15,2 % опитаних перебували в новій країні менш ніж рік, при цьому частка жінок, які були в країні перебування менше трьох місяців, є зовсім незначною (3,1 %). Тобто можна стверджувати, що більшість респонденток вже пройшли початковий період адаптації, що може позначатись на характері оцінки умов життя, доступу до тих чи інших необхідних ресурсів (медична допомога, освіта, праця тощо).

Щодо умов проживання було встановлено, що понад половини респонденток (59,6 %) винаймають окреме житло, що вказує на їх більш менш стабільне соціальне та економічне становище. Разом із тим, 15,7 % проживають у тимчасовому житлі, наданому державою або місцевою владою, що свідчить про менш стабільні життєві умови й вищу залежність від приймаючої країни. Частина жінок живе з приймаючими родинами (6,7 %) або з родичами і друзями (8,1 %), що може сприяти емоційній підтримці, але й створювати ситуації обмеженої приватності. Водночас 9,9 % обрали варіант «інше», що може охоплювати як нестандартні форми проживання, так і тимчасові варіанти.

Таблиця 2.2

**Характеристики фактичного місця перебування респонденток
вибірki дослідження
(N = 223)**

	Показники	n	%
Тривалість перебування за кордоном (Великобританія)	Понад один рік	189	84,8
	Менше одного року	34	15,2
	З них: менше трьох місяців	7	3,1
Умови проживання	Окреме орендоване житло	133	59,6
	Тимчасове житло, надане державою/місцевою владою	35	15,7
	Проживання з приймаючими родинами	15	6,7
	Проживання з родичами або друзями	18	8,1
	Інше	22	9,9
Розлука з родиною (залишили членів сім'ї в Україні)	Члени сім'ї залишились в Україні	183	82,1
	Члени сім'ї переїхали разом з жінкою	40	17,9
Наявність доступу до медичних послуг	Є доступ	169	75,8
	Немає доступу	11	4,9
	Не визначились	43	19,3
Доступ до освітніх та розвиваючих можливостей	Є доступ	156	70,0
	Не визначились	48	21,5
	Немає доступу	19	8,5
Оцінка економічної стабільності за місцем фактичного перебування	Відчувають стабільність	66	29,6
	Не визначились	79	35,4
	Не відчувають стабільності	78	35,0
Можливість зберігати культурну ідентичність у країні перебування	Є можливість зберігати культурну ідентичність	152	68,2
	Немає можливості зберігати культурну ідентичність	71	31,8

У контексті родинних зв'язків виявлено, що переважна більшість жінок (82,1 %) залишили членів своєї сім'ї в Україні, що є важливим чинником додаткового психологічного навантаження та емоційної нестабільності. Хоча у той же час варто зауважити, що розділення сім'ї є досить типовим наслідком вимушеного переміщення. Так чи інакше, але можна констатувати, що для переважної більшості респонденток вимушений переїзд супроводжується тривалим переживанням тривоги за близьких і почуттям відповідальності, що зумовлені розлукою з ними.

Щодо доступу до медичних послуг, то 75,8 % респонденток зазначили, що мають вільний доступ до отримання медичної допомоги, що свідчить про позитивні тенденції щодо інтеграції в систему охорони здоров'я приймаючих країн. Водночас 4,9 % заявили про відсутність такого доступу, а 19,3 % обрали відповідь «важко сказати», що може свідчити про невизначеність, нерозуміння умов медичного обслуговування або недостатню поінформованість. Подібна картина простежується і в питанні доступу до освітньо-розвиваючих послуг можливостей: 70,0 % зазначили, що мають такий доступ, проте 21,5 % виявили стан невизначеності при відповіді на це питання, що також може вказувати на недостатній рівень включення в інституційні та культурні процеси в країні фактичного перебування.

На особливу увагу заслуговує аналіз суб'єктивного сприйняття економічної стабільності. Лише 29,6 % жінок повідомили про її наявність, тоді як 35,4 % зазначили, що їм важко оцінити ситуацію, а ще 35,0 % відкрито заявили про її відсутність. Такий розподіл вказує на високий рівень невизначеності або нестабільності економічного становища, що є важливим стресогенним чинником, який може позначатись на загальному рівні суб'єктивного благополуччя. Разом з цим досить високий показник позитивних відповідей (68,2 %) на запитання про можливість зберігати культурну ідентичність у новому середовищі свідчить про наявність сприятливих умов для підтримання національного самоусвідомлення, мови і

рідних культурних традицій, що може виступати значущим ресурсом психологічної стабільності та чинником збереження особистісної цілісності в умовах міграції.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що соціальні умови, в яких перебувають жінки-мігрантки, є неоднорідними. Вони поєднують як стабілізуючі елементи (тривале проживання, доступ до житла, медичних та освітніх послуг, збереження культурної ідентичності), так і дестабілізуючі чинники (роз'єднання з родиною, економічна невизначеність, залежність від соціальної підтримки). Така амбівалентність соціального контексту міграції має враховуватись при аналізі показників суб'єктивного благополуччя жінок, а також їх детермінант.

2.2. Діагностичний інструментарій емпіричного дослідження

Для збору емпіричних даних було використано наступний психодіагностичний інструментарій: 1) авторська анкета щодо вивчення умов та якості життя українських переселенок за кордоном (додаток А); 2) «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB) (Карамушка та ін., 2023); 3) опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5) (Карамушка, Терещенко, & Креденцер, 2022; Топп, Østergaard, Søndergaard, & Vech, 2015); 4) опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» С. Баднер (Карамушка та ін., 2023; Карамушка, 2008); 5) методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS) Н. Ендлера та Дж. Паркера (Карамушка та ін., 2023; Endler & Parker, 1990); 6) методика вивчення базових переконань Р. Янов-Бульман у перекладі Г. Чайки (Чайка, 2024); 7) шкала прив'язаності дорослих Н. Коллінз та С. Ріда в авторському перекладі (Collins & Read, 1990) (додаток Б). Використання такого комплексу психодіагностичних методик базується на уявленні про системну природу суб'єктивного благополуччя як багатовимірного конструкту, що охоплює когнітивні оцінки, емоційні аспекти, особистісні переконання, рівень психологічної стійкості та особливості реагування на

стресові ситуації. Враховуючи цю багатокомпонентність, застосовано кілька взаємодоповнюючих інструментів.

Анкета щодо вивчення умов та якості життя українських переселенок (додаток А) призначена для аналізу життєвих обставин, соціального статусу та адаптаційного потенціалу українських громадян, які були змушені залишити територію України через збройний конфлікт. Її основне призначення полягає у виявленні специфіки соціально-демографічного портрета вимушених переселенок, рівня їхньої інтеграції в нове середовище, доступності базових ресурсів, таких як житло, освіта, медицина, а також у вивченні чинників, що впливають на їхнє суб'єктивне відчуття добробуту та безпеки.

Змістове наповнення анкети складається з 24 питань, що структуровані за чотирма основними блоками: соціально-демографічні чинники, організаційно-професійні чинники, соціально-економічні аспекти, а також умови життя в країні перебування. Кожен з блоків містить низку питань із закритими варіантами відповідей, що сприяє стандартизації даних і полегшує їх подальше кількісне опрацювання. Блок соціально-демографічних чинників дозволяє визначити базовий демографічний профіль респондентки: вік, сімейний стан, кількість дітей. Організаційно-професійний блок зосереджений на освітньому рівні та попередньому роді занять, що дає змогу оцінити адаптаційний потенціал та можливості працевлаштування. Соціально-економічний блок розкриває суб'єктивне сприйняття матеріального становища, наявності майнових ресурсів. Четвертий блок є найбільш розгорнутим та фокусується на поточних життєвих умовах, доступі до ресурсів, соціальній підтримці, питаннях безпеки, збереженні культурної ідентичності та переживанні стану благополуччя.

Процедура проведення анкетування передбачає індивідуальне заповнення респондентами, з дотриманням принципів добровільності, анонімності та конфіденційності. Інструкція до анкети надає чітке роз'яснення щодо способу заповнення та характеру відповідей. Заповнення

передбачає вибір однієї відповіді з кількох запропонованих варіантів, що дозволяє забезпечити високий рівень структурованості зібраної інформації. Особлива увага приділяється щирості та обдуманості відповідей, що є критично важливим для достовірності результатів.

Після збору відповідей на твердження анкети дані підлягають статистичному аналізу із застосуванням методів кількісної соціології. Первинне опрацювання передбачає кодування відповідей, введення до бази даних, а також перевірку на наявність пропущених або некоректних значень. На наступному етапі здійснюється узагальнення даних, аналіз досліджуваних показників за допомогою використання методів статистичного опрацювання даних.

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai and M. Kinderman) (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) (The Modified BBC Subjective Well-being Scale, BBC-SWB) (Карамушка та ін., 2023) є сучасним інструментом психодіагностики, спрямованим на комплексне вимірювання суб'єктивного благополуччя особистості шляхом оцінки її фізичного, психологічного та соціального функціонування. Її призначення полягає у кількісному визначенні рівня внутрішнього відчуття благополуччя, що сприймається індивідом, і є ключовим показником психічного здоров'я. Методика застосовується як у дослідницькій, так і в прикладній практиці психології, зокрема у клінічній, організаційній та консультативній діяльності, а також для моніторингу ефективності психотерапевтичного або реабілітаційного втручання.

Історія створення цієї методики пов'язана з іменами дослідників P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai та M. Kinderman, які розробили початкову версію BBC-SWB у 2013 році у Великобританії. Її поява була зумовлена потребою у валідному інструменті, який би дозволяв враховувати багатовимірність конструкта суб'єктивного благополуччя. Модифікована версія була адаптована для української вибірки Л. Карамушкою,

К. Терещенко та О. Креденцер у 2022 році, що дало змогу використовувати її в українському культурному контексті з урахуванням лінгвістичних та ментальних особливостей респондентів (Карамушка, Терещенко, & Креденцер, 2022).

Стимульний матеріал методики складається з 24 тверджень, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою від «зовсім ні» до «надзвичайно сильно». Пункти анкети охоплюють три вимірювані шкали: психологічне благополуччя (пункти 4–15), фізичне здоров'я та благополуччя (пункти 1–3, 21–24), стосунки (пункти 16–20). Таке структурування дозволяє не лише отримати загальний інтегральний показник суб'єктивного благополуччя, а й проаналізувати його окремі складові (Карамушка та ін., 2023).

Процедура проведення полягає у заповненні бланку відповідей, що містить питання методики. Інструкція передбачає уважне ознайомлення з кожним твердженням та виставлення позначки у відповідній графі, яка найбільшою мірою відповідає актуальному стану або відчуттю респондента. Перевагою є зрозумілість і доступність формулювання пунктів, що забезпечує високий рівень валідності відповідей.

Опрацювання результатів включає підрахунок балів за кожною із трьох шкал та загального балу за методикою. Усі пункти, окрім пункту № 4, мають пряме кодування (від 1 до 5), пункт № 4 – зворотне. Отже, загальний бал може варіюватися від 24 до 120. Високі показники свідчать про високий рівень суб'єктивного благополуччя, тоді як низькі – про наявність труднощів, які можуть потребувати психологічного втручання. Представлені у методиці тестові норми дозволяють інтерпретувати результати за трьома рівнями: низький, середній та високий рівень для кожної субшкали та для загального індексу (Карамушка та ін., 2023).

Методика має низку переваг. По-перше, вона відзначається високим рівнем надійності та валідності, підтвердженим як оригінальними дослідженнями, так і результатами адаптації. По-друге, вона є зручною для використання у великих вибірках завдяки простій процедурі заповнення та

обробки даних. По-третє, наявність трьох субшкал дозволяє здійснювати диференційований аналіз суб'єктивного благополуччя. Серед можливих недоліків слід зазначити потенційний вплив соціальної бажаності на відповіді респондентів, що характерно для всіх методик типу стандартизованого самозвіту, а також обмеження у застосуванні в умовах значної когнітивної або емоційної дезорганізації досліджуваних осіб.

Опитувальник «Індекс благополуччя WHO-5» (*WHO-5 Well-Being Index*) (Topp, Østergaard, Søndergaard, & Bech, 2015) є стислим, валідним та надійним психодіагностичним інструментом призначеним для експрес-оцінювання рівня психологічного благополуччя особистості. Його застосування є доцільним як у наукових дослідженнях, так і в практичній психології, зокрема у скринінгових оцінках психоемоційного стану, моніторингу динаміки самопочуття, виявленні осіб із симптомами депресії, а також у клінічних умовах для відстеження ефективності психотерапевтичного чи медичного втручання.

Історія створення опитувальника пов'язана з ініціативою Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо розробки уніфікованих, зручних для використання в різних культурах індикаторів психологічного благополуччя. Первинна версія WHO-5 була розроблена як частина більш масштабного проєкту оцінювання якості життя пацієнтів із хронічними захворюваннями, однак з часом опитувальник набув автономного значення і був визнаний універсальним інструментом для вимірювання загального психоемоційного стану. Наукове обґрунтування методики та її психометричні характеристики були систематизовані у роботі К. Топпа, С. Остерагарда, С. Сьондергарда та П. Бека (2015), що підтвердила її високу внутрішню узгодженість, чутливість до змін та крос-культурну валідність (Topp, Østergaard, Søndergaard, & Bech, 2015). В українських умовах адаптація методики була здійснена Л. Карамушкою, К. Терещенко та О. Креденцер, що забезпечило її лінгвістичну і культурну релевантність (Карамушка та ін., 2023).

Стимульний матеріал опитувальника складається з п'яти позитивно

сформульованих тверджень, що відображають різні аспекти суб'єктивного самопочуття – настрої, релаксацію, енергійність, якість сну та відчуття змістовності повсякденного життя. Учасникам пропонується за шестибальною шкалою оцінити, наскільки кожне з тверджень точно відображає їхній стан протягом останніх двох тижнів: від 0 балів («ніколи») до 5 балів («весь час»).

Процедура проведення опитування є максимально простою та не вимагає спеціальної підготовки респондента чи діагноста. Після короткого інструктажу особа самостійно заповнює бланк, обираючи відповідний бал для кожного твердження. Такий формат забезпечує високий рівень доступності, мінімізує суб'єктивний вплив експериментатора і дозволяє використовувати опитувальник у великих вибірках, включно з онлайн-опитуваннями.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку суми балів за всіма п'ятьма твердженнями, що утворює інтегральний показник від 0 до 25 балів. З метою уніфікації та зручності інтерпретації цей бал множиться на чотири, що дозволяє представити результат у відсотковому форматі – від 0% до 100%. Відповідно до діагностичних критеріїв, рівень благополуччя інтерпретується за трьома категоріями: 0–40% – низький рівень благополуччя, 41–62% – середній, 63–100% – високий. Така шкала дозволяє оперативно ідентифікувати осіб із незадовільними показниками, що потребують подальшої діагностики чи підтримки.

Тестові норми WHO-5 є адаптивними і мають переважно орієнтовний характер, що зумовлено універсальністю конструкта психологічного благополуччя. У різних країнах проводилися апробаційні дослідження для визначення нормативних меж, але методика не потребує жорсткої стандартизації, оскільки її головна функція – оцінка індивідуальної динаміки і виявлення відхилень (Карамушка, Терещенко, & Креденцер, 2022).

Серед основних плюсів опитувальника слід виокремити його компактність, швидкість використання, простоту обробки, інтернаціональну

валідність, чутливість до змін стану та зручність використання як у дослідницькому, так і в клінічному контексті. Методика орієнтована на позитивні аспекти функціонування особистості, що відповідає сучасним підходам до оцінювання ментального здоров'я. До потенційних недоліків можна віднести обмежену діагностичну глибину – інструмент не дозволяє виявити специфічні психопатологічні стани, а також можливість соціально бажаних відповідей через позитивне формулювання тверджень (Торр, Østergaard, Søndergaard, & Bech, 2015). Утім, при правильному контексті використання WHO-5 виступає ефективним засобом моніторингу та оцінки психологічного добробуту, що робить його цінним компонентом діагностичного арсеналу сучасного психолога.

Опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» С. Баднера, адаптований та впроваджений у вітчизняну психодіагностичну практику Л. Карамушкою, є психодіагностичним інструментом для вимірювання індивідуального рівня толерантності або інтолерантності до ситуацій невизначеності (Карамушка, 2008). Методика призначена для дослідження особистісних особливостей реагування на непередбачувані, неоднозначні, нестандартизовані умови життєдіяльності, що є особливо актуальним у контексті функціонування особистості в умовах соціально-економічної мінливості, організаційних змін, кризових ситуацій і психологічного стресу. Даний опитувальник широко застосовується у сфері психології праці та організаційної психології, зокрема для оцінювання готовності персоналу до динамічних змін та адаптації до нестабільного середовища.

Історія створення методики пов'язана з концептуальним підґрунтям дослідження феномену толерантності до невизначеності, що розглядалася С. Баднером у межах когнітивно-поведінкової теорії психології особистості. Методика була розроблена як спроба кількісно оцінити одну з ключових характеристик когнітивного стилю – здатність особистості сприймати, інтерпретувати та емоційно реагувати на ситуації, в яких бракує однозначної

інформації. Український варіант методики, представлений у навчальному посібнику Л. Карамушки, був адаптований для застосування у контексті оцінювання психологічної готовності працівників освітньої сфери до змін, з урахуванням соціокультурних і професійних особливостей українського середовища (Карамушка, 2008).

Стимульний матеріал методики складається з 16 тверджень, які охоплюють три вимірювані аспекти: ставлення до новизни, ставлення до складності та сприймання неможливості розв'язання проблем. Кожне твердження відображає певний когнітивний або емоційний аспект взаємодії з невизначеністю. Важливою особливістю методики є включення як прямо сформульованих, так і зворотних пунктів, що мінімізує ймовірність соціальної бажаності відповідей (Карамушка та ін., 2023).

Під час роботи з методикою учаснику пропонується оцінити свою згоду з кожним твердженням за 7-бальною шкалою, де 1 означає «категорично не згодний», а 7 – «цілком згодний». На етапі опрацювання отриманих результатів усі парні пункти обробляються за зворотною шкалою.

Обробка результатів здійснюється за допомогою підсумовування балів окремо за трьома шкалами: шкалою новизни (N), шкалою складності (C) та шкалою неможливості розв'язання (I). Питання, що належать до кожної шкали, мають фіксовану прив'язку до номерів тверджень, що дає змогу швидко сформулювати відповідні суми. Загальний результат обчислюється як сума трьох шкал ($N + C + I$) та інтерпретується як рівень інтолерантності до невизначеності. Чим вищий показник, тим менш толерантною до невизначеності є особистість. Середній нормативний діапазон становить 44–48 балів, що дає змогу інтерпретувати індивідуальні результати у контексті популяційних тенденцій.

Методика характеризується високою компактністю, високою внутрішньою узгодженістю, можливістю багаторазового використання без втрати валідності, а також універсальністю щодо різних вікових і професійних категорій респондентів.

Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS – The Coping Inventory for Stressful Situations), розроблена Н. Ендлером і Дж. Паркером, спрямована на вивчення індивідуальних стратегій подолання стресу. Методика покликана виявити провідні стилі копінг-поведінки особистості, що дозволяє здійснити глибоке психологічне розуміння механізмів реагування на складні життєві обставини.

Історично CISS є результатом багаторічних емпіричних досліджень у галузі психології стресу, що проводилися у 1980-х роках. Її створення відображає перехід від оцінки стресу як суто ситуаційного феномену до розгляду стресостійкості як особистісної характеристики. Вихідною теоретичною основою для методики стала концепція копіngu, яку запропонували Р. Лазарус і С. Фолкман, але CISS розвиває її в напрямі диференційованого аналізу стратегій поведінки у відповідь на стрес через три основні копінг-стилі: орієнтація на завдання, орієнтація на емоції та уникнення. Уперше методику було опубліковано у 1990 році, після чого вона набула широкого міжнародного визнання і перекладена багатьма мовами, зокрема українською (Endler & Parker, 1990).

Стимульний матеріал методики складається із 48 тверджень, які описують типові реакції особистості на стресові ситуації. Кожне з тверджень оцінюється за п'ятибальною шкалою від 1 (ніколи) до 5 (найчастіше), що дозволяє охопити як поведінкові, так і когнітивно-емоційні аспекти копіngu. Запропоновані твердження охоплюють широкий спектр стратегій – від активного вирішення проблем до втечі у фантазії, самозвинувачення чи звернення до соціальної підтримки (Карамушка та ін., 2023).

Під час процедури проведення респонденту пропонується бланк із переліком 48 ситуаційних тверджень, оцінюючи які він має обрати відповідь, що найкраще відображає його звичну поведінку у стресовій ситуації. У процесі обстеження дослідник забезпечує комфортну атмосферу та конфіденційність, наголошуючи, що правильних чи неправильних відповідей не існує, а метою є встановлення індивідуального профілю копінг-стратегій.

Методика може застосовуватися як індивідуально, так і в груповій формі, а заповнення опитувальника зазвичай займає до 15–20 хвилин (Карамушка та ін., 2023).

Опрацювання результатів здійснюється шляхом підрахунку суми балів за кожною шкалою шкалами. Для визначення рівня копіngu, орієнтованого на вирішення завдання, підсумовуються відповіді за 16 позиціями, серед яких, наприклад, «намагаюся ретельно розподілити свій час» або «визначаю план дій і дотримуюся його». Емоційно-орієнтований копінг обчислюється також за 16 пунктами, що відображають схильність до переживань, самозвинувачення і фіксації на емоційних реакціях. Стратегія уникнення об'єднує ще одну групу з 16 тверджень, які характеризують поведінкову втечу, зокрема «дивлюся телевизор» чи «іду куди-небудь перекусити». Крім того, з відповідних пунктів можна розрахувати шкали відволікання (8 пунктів) та соціального відволікання (5 пунктів), що деталізують компоненти уникнення як копінг-механізму.

Нормативна база методики CISS ґрунтується на великомасштабних вибірках, що забезпечує надійність інтерпретації результатів. Автори методики подають порогові значення та середні показники для різних популяцій, однак у практиці часто використовуються індивідуальні профілі для побудови психологічного висновку. Методика також має адаптаційні варіанти для специфічних груп, зокрема для студентів, працівників освітньої сфери, військових тощо, що дозволяє її гнучко застосовувати у різноманітних дослідницьких і практичних контекстах. Серед переваг CISS слід виокремити її високу психометричну валідність та надійність (Endler & Parker, 1990).

Шкала базових переконань Р. Янов-Бульман (World Assumption Scale – WAS) у перекладі Г. Чайки. Цей діагностичний інструмент був розроблений Р. Янов-Бульман (Грузинова, 2020; Гуляєва & Ковальчук, 2019; Титаренко, 2018; Чайка, 2024; Bruggen et al., 2018; Janoff-Bulman, 1989) та базується на теорії когнітивних схем і розроблений для виявлення глибинних переконань, які формуються на основі життєвого досвіду, особливо

травматичних подій. Основою теорії є припущення, що травматичні події можуть впливати на базові переконання людини, що, в свою чергу, позначається на її психічному здоров'ї. Відповідно використання шкали базових переконань є особливо корисним в роботі з людьми, які пережили травматичні події. Це можуть бути жертви насильства, військових конфліктів, природних катастроф чи інших стресових ситуацій. Виявлення змін у базових переконаннях дозволяє краще розуміти внутрішні переживання таких респондентів. Крім того, шкала може використовуватися в дослідницьких цілях для вивчення впливу різних факторів на психічне здоров'я та благополуччя (Чайка, 2024).

Базові переконання за Р. Янов-Бульман – це внутрішні, загальні, стійкі уявлення індивіда про себе та світ, які впливають на мислення, емоції та поведінку особистості (Janoff-Bulman, 1989). На думку Р. Янов-Бульман, здорове відчуття безпеки ґрунтується на трьох категоріях основних переконань, що складають основу нашого суб'єктивного світу: 1) віра в те, що у світі більше добра, ніж зла; 2) впевненість у власній цінності; 3) під впливом травматичних подій основні переконання можуть значно змінюватися (Bruggen et al., 2018). Для нашого емпіричного дослідження особливо важливим є останній аспект, а саме те, що під впливом травматичної події, такої як вимушене переселення, основні переконання можуть трансформуватися, і це впливатиме на психоемоційний стан, задоволеність якістю життя та інші психологічні параметри.

Шкала базових переконань включає кілька ключових компонентів, які оцінюють різні аспекти світогляду та самосприйняття. Ці компоненти включають переконання щодо доброзичливості оточуючого світу, його справедливості та контрольованості, а також власного везіння та позитивного образу себе. Кожен з цих аспектів є критично важливим для загального психічного здоров'я та благополуччя людини. Позитивні переконання щодо світу і себе сприяють стабільному емоційному стану, тоді як негативні переконання можуть призводити до психологічних проблем, таких як

депресія, тривожність та посттравматичний стресовий розлад (Гуляєва & Ковальчук, 2019).

Шкала базових переконань Р. Янов-Бульман складається з чотирьох шкал, кожна з яких оцінює окремий аспект базових переконань індивіда як цілісний діагностичний конструкт.

1. Шкала «Доброзичливість оточуючого світу» – визначає те, наскільки людина вважає світ доброзичливим місцем. Вона діагностує загальне позитивне чи негативне ставлення до світу.

2. Шкала «Справедливість світу» – вимірює переконання щодо того, чи світ є справедливим і чи отримують люди те, на що заслуговують. Це включає уявлення про відповідальність за свої вчинки, справедливу відплату за свої зловживання, а також відповідність між діями та наслідками.

3. Шкала контрольованості світу – оцінює те, наскільки людина вважає, що світ є передбачуваним і керованим місцем, де події можна контролювати або прогнозувати.

4. Шкала «Везіння» – визначає, наскільки людина вважає, що події у її житті мають значення та сенс, наскільки вони є позитивними для неї та бажаними, а також наскільки важливі події впливають на її світогляд.

5. Шкала «Образ «Я»» – визначає наскільки людина має позитивне ставлення до себе, своїх здібностей та чи вважає себе значущою для світу (Грузинова, 2020).

Збір діагностичних даних здійснюється через стандартизований опитувальник, що включає 37 тверджень, з якими респонденти мають погодитися або не погодитися. Кожне твердження оцінюється за шкалою Лайкерта – від 1 (повністю не згоден) до 6 (повністю згоден) балів. Респонденти відповідають на запитання, базуючись на своєму суб'єктивному сприйнятті світу та себе (Гуляєва & Ковальчук, 2019).

Для підрахунку балів за кожною шкалою використовуються середні значення відповідей на відповідні запитання. Наприклад, для оцінки шкали «Доброзичливість оточуючого світу» обчислюється середнє арифметичне

відповідей на всі твердження ($N = 9$), що стосуються цього аспекту. Аналогічно, обчислюються середні значення для інших шкал. Таким чином, отриманий підсумковий бал за кожною шкалою може коливатися від 1 до 6.

Після збору даних і підрахунку балів за кожною шкалою, отримані результати інтерпретуються в контексті психологічного стану респондента. Високі бали за шкалами доброзичливості, справедливості, контрольованості світу, власного везіння і позитивного образу себе вказують на позитивні базові переконання, що свідчить про достатній рівень психологічного благополуччя. Низькі бали можуть свідчити про наявність когнітивних спотворень, які можуть бути наслідком травматичних переживань або негативного життєвого досвіду.

Необхідність використання *шкали прив'язаності дорослих Н. Коллінз та С. Ріда* зумовлена тим, що параметр прив'язаності у структурі особистості визначає якість та стиль міжособистісної взаємодії, рівень підтримки з боку оточення та здатність встановлювати нові соціальні зв'язки в умовах міграції. Оцінка прив'язаності дозволяє визначити, яким чином особливості емоційних зв'язків, впливають на переживання міграційного досвіду та визначають рівень суб'єктивного благополуччя цієї категорії жінок. Оскільки до цього часу методика була представлена тільки в англomовному варіанті, нами було здійснено її переклад на українську мову. Особливістю україномовного варіанта є його авторська адаптація в межах дисертаційного дослідження, що передбачала як лінгвістичну, так і культурну адаптацію шкали для української аудиторії (додаток Б).

Шкала прив'язаності Н. Коллінз та С. Ріда є одним із найбільш поширених діагностичних стандартизованих самозвітів для дослідження індивідуальних відмінностей у варіаціях емоційної прив'язаності (Collins & Read, 1990). Методика була розроблена Н. Коллінз та С. Рідом у 1990 році, а в 1996 році зазнала доопрацювання. У її основі – концептуалізація дорослої прив'язаності як багатовимірного конструкту, особливості сформованості якого можна виразити кількісно. У той час, коли більшість досліджень того

періоду зосереджувались на дитячих формах прив'язаності, ця методика стала важливим кроком у напрямку емпіричного вивчення прив'язаності у дорослих людей.

Ця методика використовується для вивчення того, як дорослі взаємодіють у значущих міжособистісних стосунках, зокрема романтичних, і базується на теорії прив'язаності, започаткованій Дж. Боулбі. Основним призначенням методики є оцінка трьох вимірів прихильності: комфорт під час близькості (Close), здатність покладатися на інших (Depend) та тривожність щодо стосунків (Anxiety) (Collins & Read, 1990).

Стимульний матеріал включає 18 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою від 1 (зовсім не характерно для мене) до 5 (дуже характерно для мене). Твердження охоплюють різні аспекти близькості, довіри та емоційної тривоги у значущих стосунках. Існує декілька версій шкали, зокрема варіанти, що фокусуються на романтичних або близьких (в широкому сенсі) стосунках. У зв'язку з тим, що методика передбачає наявність трьох субшкал, кожна з яких охоплює по шість тверджень, мінімальний бал за одну субшкалу становить 6, якщо всі відповіді дорівнюють 1, а максимальний – 30, якщо всі відповіді дорівнюють 5. Втім, за стандартною процедурою обробки результатів, для кожної субшкали обчислюється середнє арифметичне значення, що варіюється від 1,0 до 5,0. У деяких варіантах інтерпретації також передбачено обчислення двох вимірів – тривожності (anxiety) та уникнення (avoidance), де набір тверджень дещо ширший, однак механізм підрахунку лишається незмінним: середнє значення відповідей у межах кожного з обраних кластерів.

Процедура проведення полягає в самостійному заповненні анкети респондентом. Досліджуваний надається інструкція щодо необхідності оцінки кожного твердження з огляду на його загальне самопочуття у стосунках, незалежно від поточного статусу стосунків. Процедура тестування займає орієнтовно 10 хвилин.

Опрацювання результатів здійснюється шляхом розрахунку середнього

арифметичного значення для кожної з трьох субшкал. Перед цим деякі твердження підлягають реверсивному кодуванню. За бажанням дослідника можливе альтернативне групування результатів за двома основними вимірами – уникнення (avoidance) і тривожність (anxiety), що дозволяє визначити тип прив'язаності за моделлю Барфолом'ю (1990): безпечна, залежна, уникаюча, тривожна (Collins & Read, 1990). Тестові норми представлені в оригінальних публікаціях на вибірках студентів і демонструють високі показники внутрішньої узгодженості ($\alpha = 0,78-0,85$ для субшкал).

Отже, у даному підрозділі дисертації представлено психодіагностичний комплекс, що використовувався для виявлення об'єктивних та психологічних чинників суб'єктивного благополуччя українських переселенок, які зазнали вимушеної міграції. Обґрунтовано вибір методик, що дозволяють виявити ключові чинники суб'єктивного благополуччя цієї категорії респонденток: соціальні умови, рівень адаптації, копінг-стратегії, базові переконання та емоційну прив'язаність. Особливу увагу приділено розробці авторської анкети та адаптації шкали прив'язаності до україномовного контингенту досліджуваних. Застосування комплексу методик дозволить забезпечити різностороннє охоплення досліджуваного явища, що максимально відповідає розроблені моделі чинників суб'єктивного благополуччя вимушених переселенок, а також забезпечить отримання масиву емпіричного матеріалу, який буде опрацьовано на етапі статистичної обробки отриманих результатів.

2.3. Результати моніторингу актуального стану суб'єктивного благополуччя зовнішньопереміщених жінок

На першому етапі опрацювання отриманих результатів було здійснено комплексну оцінку актуального стану суб'єктивного благополуччя досліджуваних жінок, в основу якої лягли емпіричні дані отримані за анкетною щодо вивчення умов та якості життя українських переселенців за кордоном, модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя BBC-SWB та опитувальником «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5) (додаток В).

У авторській анкеті було передбачено декілька тверджень, які безпосередньо визначають стан суб'єктивного методом прямого самооцінювання. Мова йде про такі твердження як «Оцініть, будь ласка, рівень свого благополуччя» та «Чи бажали б Ви підвищити свій рівень благополуччя?».

Результати аналізу відповідей на запитання анкети «Оцініть, будь ласка, рівень свого благополуччя» дозволяють зробити низку важливих висновків щодо актуального стану суб'єктивного благополуччя жінок, які виїхали за кордон під час російського вторгнення (рис. 2.1). Переважна частина респонденток – 61,9% – оцінила свій рівень благополуччя як середній. Цей показник свідчить про те, що більшість зовнішньопереміщених жінок наразі не відчують себе ані в глибокій психологічній кризі, ані в стані емоційного піднесення чи внутрішнього задоволення. Середній рівень суб'єктивного благополуччя зазвичай характеризується нестійкою емоційною рівновагою, помірною задоволеністю життям та обережною оцінкою свого психоемоційного стану, що, ймовірно, є наслідком адаптаційних викликів, зумовлених вимушеним переселенням, соціокультурною дезадаптацією, мовним бар'єром, невизначеністю майбутнього та утрудненим доступом до повноцінної підтримки.

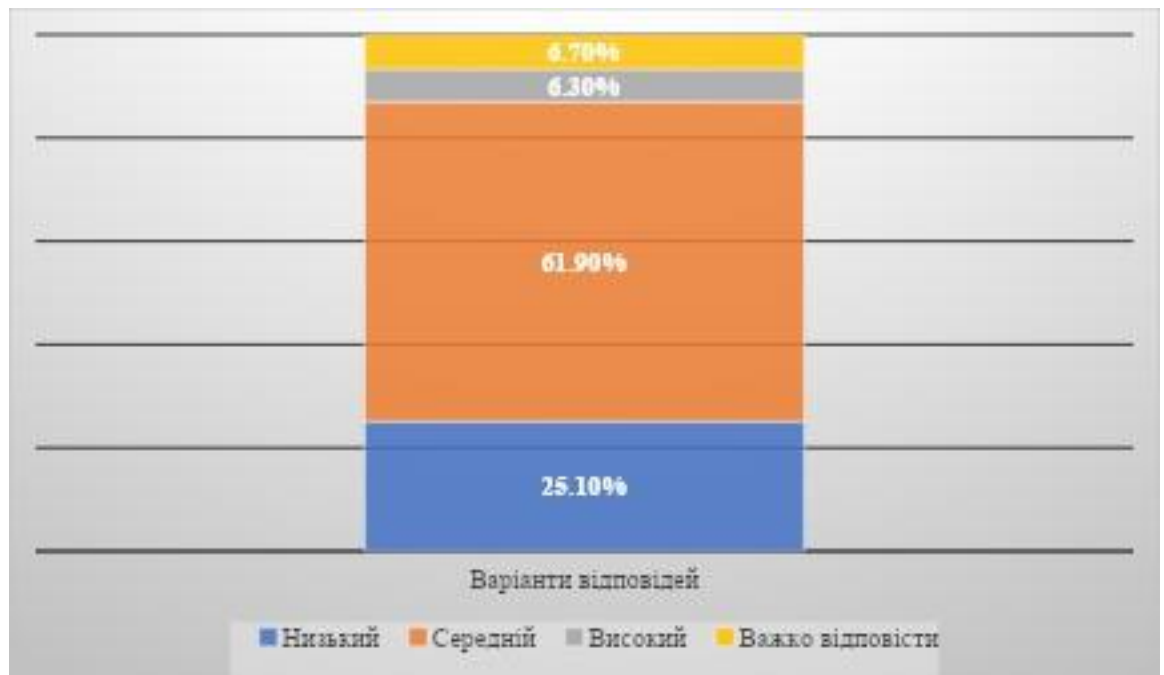


Рисунок 2.1. Результати самооцінки респондентками рівня власного суб'єктивного благополуччя (твердження анкети «Оцініть, будь ласка, рівень свого благополуччя»)

У той же час порівняно значна частка респонденток – 25,1% – відзначили низький рівень власного благополуччя, що викликає обґрунтовану наукову та практичну стурбованість. Такий показник засвідчує високий рівень психологічної вразливості серед чверті жінок, які перебувають за межами України в умовах війни, і вказує на необхідність зниження ризиків розвитку деструктивних психологічних станів.

Високий рівень суб'єктивного благополуччя притаманний переважній меншості респонденток (6,3% учасниць дослідження), що можна інтерпретувати як виняткове явище, ймовірно пов'язане з індивідуальними чинниками, зокрема попереднім досвідом еміграції, наявністю розвинених копінг-стратегій, сильною системою соціальної підтримки чи вдалим соціально-економічним влаштуванням у країні перебування. Показовою є також позиція 6,7% опитаних, які обрали варіант відповіді «важко відповісти», що може свідчити про стан внутрішньої дезорієнтації, емоційної невизначеності або недостатній розвиток рефлексії щодо власного благополуччя.

Отримані дані свідчать про переважання помірною, але нестійкою рівня суб'єктивного благополуччя серед жінок, які виїхали за кордон у зв'язку з воєнними діями, і вказують на актуальність подальшого дослідження чинників, що сприяють збереженню або зниженню цього показника в умовах тривалого перебування у вимушеній еміграції.

Важливі висновки щодо ціннісних орієнтацій, очікувань та внутрішньої мотивації досліджуваних жінок можна зробити на підстав розгляду відсоткових часток їх відповідей на запитання анкети «Чи бажали б Ви підвищити свій рівень благополуччя?» (рис. 2.2). Абсолютна більшість респонденток – 97,3% – виразно засвідчили прагнення підвищити рівень свого суб'єктивного благополуччя, що свідчить про високий рівень усвідомлення значущості цього феномену для особистісного функціонування, психічного здоров'я та адаптації до нових життєвих обставин. Така однастайність у відповідях підкреслює не лише актуальність запиту на підвищення якості життя, а й глибоку внутрішню потребу в стабільності, безпеці, емоційному комфорті, самореалізації, соціальній інтеграції та сенсотворенні, які в умовах вимушеної еміграції часто опиняються під загрозою. Зокрема, за умов втрати звичного соціокультурного середовища, відриву від родинної, професійної та громадської підтримки, жінки можуть відчувати себе емоційно виснаженими, дезорієнтованими або фрустрованими, що посилює внутрішній запит на пошук ресурсів для підвищення благополуччя.

При цьому важливо відзначити, що позитивна відповідь на запитання про бажання покращити свій стан є індикатором наявності мотивації до змін і психологічної готовності до включення в процес особистісного зростання, саморефлексії та участі в інтервенційних заходах, спрямованих на гармонізацію внутрішнього стану.

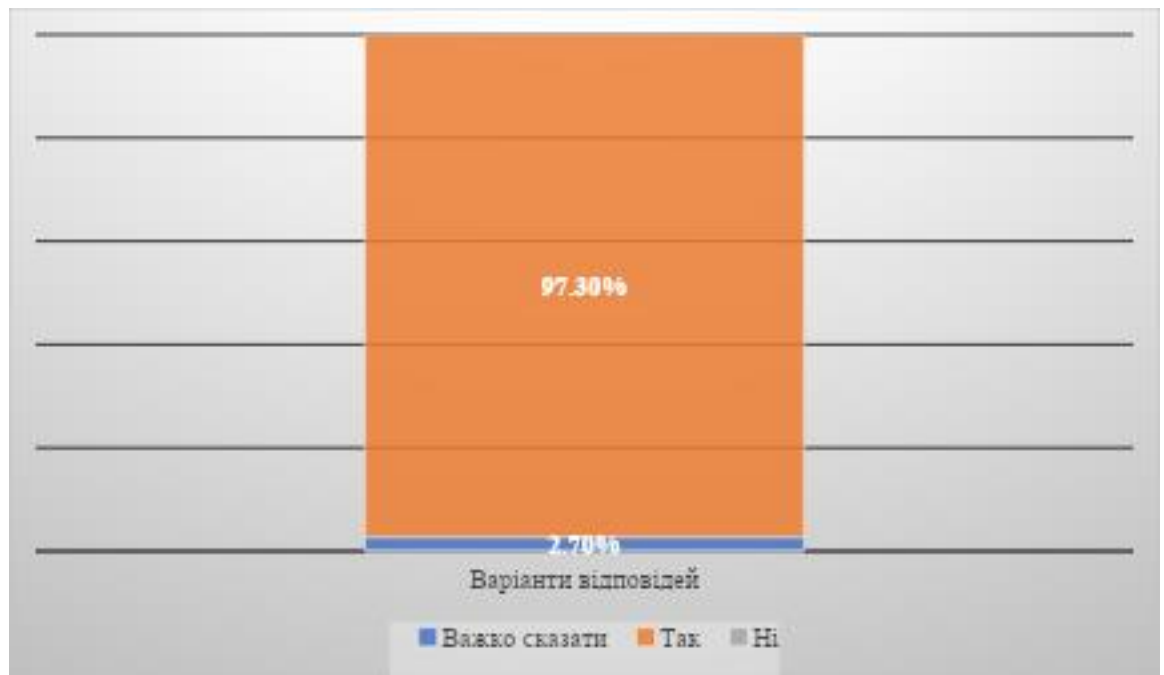


Рисунок 2.2. Відсоткові частки відповідей респонденток на питання анкети «Чи бажали б Ви підвищити свій рівень благополуччя?»

Тільки 2,7% учасниць опитування обрали варіант «важко сказати», що можна проінтерпретувати як можливу ознаку емоційної нестабільності, невизначеності життєвих орієнтирів або вичерпаності внутрішніх ресурсів, за яких навіть ідея про підвищення рівня благополуччя не сприймається як досяжна чи релевантна. Отже, результати цього етапу дослідження однозначно вказують на високий рівень запиту на підтримку та покращення життєвого функціонування серед жінок, які стали зовнішньопереміщеними особами внаслідок війни, а також підтверджують доцільність подальшого цілеспрямованого вивчення психологічних ресурсів, бар'єрів та умов, за яких суб'єктивне благополуччя може бути суттєво підвищене в умовах тривалого перебування в еміграції.

Під час емпіричного дослідження одним із ключових інструментів вимірювання виступала модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC-SWB, яка дозволяє оцінити багатовимірну структуру суб'єктивного благополуччя: психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя, якість стосунків. За результатами підрахунку описових статистика за даною методикою було встановлено середнє значення за шкалою «Психологічне

благополуччя» становить 32,24 бали, що, згідно з наявними тестовими нормами, відповідає низькому рівню (Карамушка та ін., 2023: 26) (рис. 2.3).

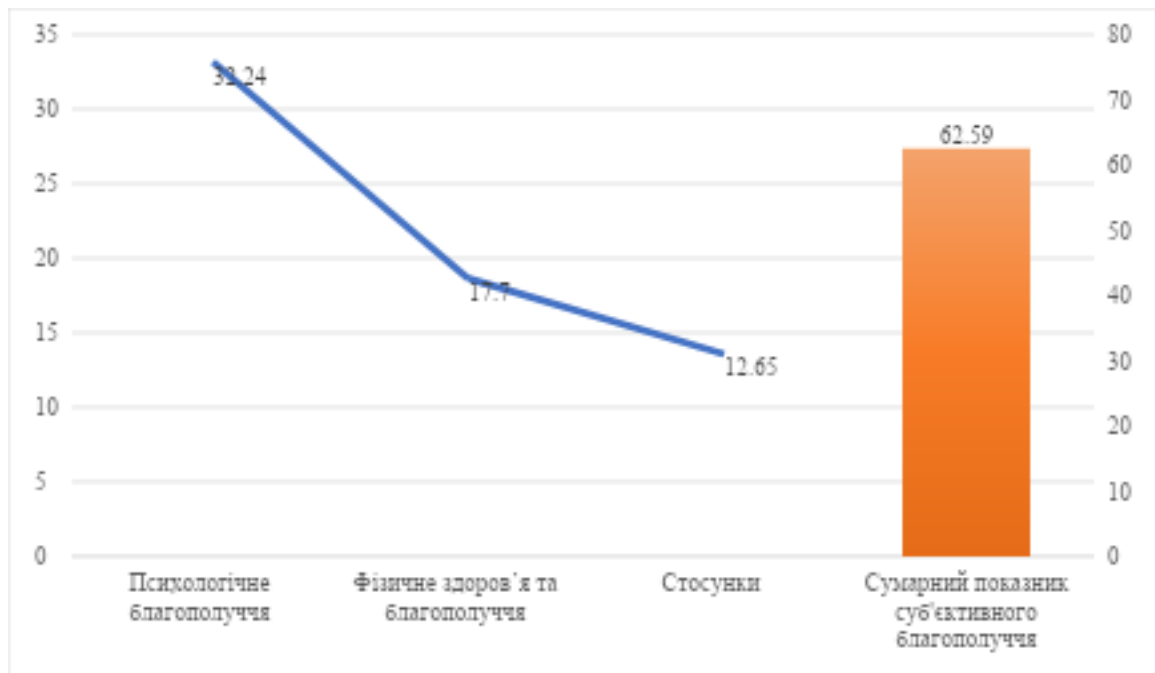


Рисунок 2.3. Усереднені значення показників суб'єктивного благополуччя, визначених за модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя BBC-SWB

Це дозволяє зробити висновок про переважно знижений психоемоційний фон, підвищену тривожність, напруження та знижений рівень суб'єктивної життєвої задоволеності серед жінок, які перебувають в умовах вимушеної еміграції. Такий результат може бути зумовлений низкою чинників, зокрема тривалим стресом, втратами, невизначеністю майбутнього та обмеженими можливостями для реалізації особистісного потенціалу, про що мова піде в наступному розділі дисертаційної роботи.

Середнє значення за шкалою «Фізичне здоров'я та благополуччя» становить 17,70 балів, що також відповідає низькому рівню відповідно до запропонованої у методиці нормативної шкали. Це свідчить про наявність труднощів у досліджуваній категорії жінок щодо підтримки фізичного здоров'я, можливу соматизацію психоемоційного напруження, погіршення загального функціонування організму, а також про ймовірну недостатність доступу до якісної медичної допомоги або стабільних гігієнічно-побутових

умов у новому середовищі.

Показник якості стосунків виявився на рівні 12,65 балів, що аналогічно до попередніх шкал вкладається в діапазон низького рівня згідно з нормативами. Це може свідчити про обмеженість соціальних контактів, втрату звичних соціальних зв'язків, труднощі у встановленні нових міжособистісних взаємин, соціальну ізоляцію та брак емоційної підтримки, що є типовим для ситуації вимушеного переселення.

Встановлено, що інтегральний показник суб'єктивного благополуччя становить 62,59 балів, що також відповідає низькому рівню за нормативною шкалою. Таким чином, комплексна інтерпретація отриманих емпіричних даних дозволяє констатувати, що жінки, які перебувають у Великій Британії через війну, загалом характеризуються низьким рівнем суб'єктивного благополуччя як у психологічному, так і у фізичному та соціальному вимірах. Це дозволяє не лише зафіксувати незадовільний стан даної соціальної групи в аспекті психологічного функціонування, виразом якого є порівняно низький рівень суб'єктивного благополуччя.

Зупинимось більш детально на аналізі відсоткових часток рівнів вираженості за кожною шкалою модифікованої методики суб'єктивного благополуччя BBC-SWB (рис. 2.4). Особливу увагу було приділено оцінці рівня їхнього психологічного благополуччя – як ключового компонента інтегрального показника суб'єктивного благополуччя, що відображає внутрішній емоційний стан, здатність до адаптації, стійкість до стресу, наявність позитивного сприйняття себе та майбутнього. Для оцінювання даного аспекту було використано відповідну субшкалу модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя BBC-SWB, яка дозволяє диференціювати рівні психологічного благополуччя на низький, середній та високий залежно від сумарного балу. Результати аналізу показали, що переважна більшість респонденток – 164 особи, що становить 73,5% від загальної кількості учасниць вибірки – продемонстрували низький рівень психологічного благополуччя. Цей показник є свідченням масового зниження життєвого

тону, переважання негативних емоцій, пригніченого настрою, тривожності, а також відсутності почуття внутрішнього контролю та задоволення від життя.

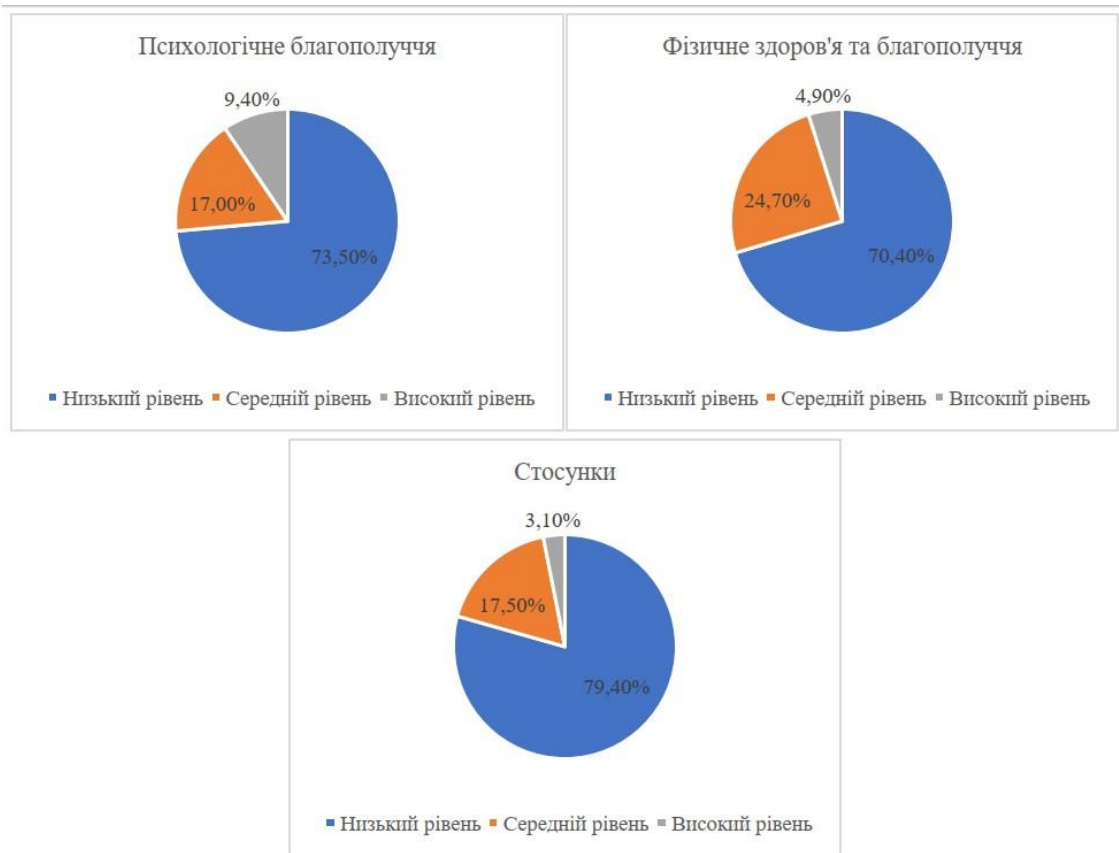


Рисунок 2.4. Відсоткові частки респонденток з різними рівнями показників суб'єктивного благополуччя

38 респонденток (17,0%) мають середній рівень психологічного благополуччя, що вказує на відносну емоційну стабільність, однак без виразно вираженого позитивного емоційного тла чи відчуття щастя. Така частка жінок, ймовірно, має більш адаптивні копінг-стратегії, ширші ресурси соціальної підтримки або вже пройшла певний етап інтеграції в нові умови.

Ще менший відсоток учасниць (21 / 9,4%) продемонстрували високий рівень психологічного благополуччя, що вказує на наявність суб'єктивного відчуття щастя, психологічної стійкості, позитивної самооцінки та задоволення життям попри складну зовнішню ситуацію. Ця незначна група

може становити особливий інтерес для подальшого аналізу як потенційний носій психологічних ресурсів і адаптивних моделей реагування на травматичні події. Можна констатувати виразну тенденцію до зниження рівня психологічного благополуччя серед зовнішньопереміщених жінок, що свідчить про наявність масового психологічного дистресу, зумовленого ситуацією втрати дому, соціального контексту, стабільності та контролю над життям. Вивчення показника фізичного здоров'я та благополуччя дозволяє з'ясувати, наскільки респондентки відчують тілесний комфорт, енергійність, наявність фізичних ресурсів для повсякденної активності та загальне самопочуття, а також наскільки вони спроможні долати фізичні навантаження і підтримувати функціональне здоров'я в умовах життєвих змін. За результатами опрацювання відповідей за шкалою «Фізичне здоров'я та благополуччя» модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя VBS-SWB було встановлено, що абсолютна більшість опитаних жінок (157 / 70,4%) мають низький рівень фізичного благополуччя. Це досить тривожний показник, оскільки свідчить про широке поширення соматичного дискомфорту, зниження життєвого тону, порушення сну, наявність хронічної втоми, а також можливих психосоматичних проявів, зумовлених тривалим перебуванням у стані стресу та соціальної невизначеності. З огляду на обставини вимушеного переселення, які включають зміну кліматичних умов, нерегулярне харчування, обмежений доступ до медичних послуг, низький рівень фізичної активності, а також психологічний дистрес, такий результат є закономірним і підтверджує багатофакторну вразливість досліджуваної групи.

Дещо менша частка респонденток (55 / 24,7%) продемонструвала середній рівень фізичного благополуччя, що свідчить про відносну збереженість функціонального здоров'я, однак із певними обмеженнями або періодичним фізичним дискомфортом, що може бути пов'язано як із попереднім станом здоров'я, так і з наявними ресурсами підтримки в умовах міграції.

11 / 4,9% жінок повідомили про високий рівень фізичного благополуччя, що говорить на користь збереження адаптаційного потенціалу, відсутності хронічних захворювань, а також на наявність сприятливих умов проживання за кордоном, включно з доступом до якісної медицини, здоровим способом життя та належною соціальною підтримкою. Отримані дані свідчать про системну загрозу фізичному благополуччю переміщених жінок та необхідність цілеспрямованого втручання, спрямованого на відновлення соматичних ресурсів, нормалізацію сну, зниження рівня стресу, покращення умов проживання та доступу до первинної медичної допомоги, що є невід'ємною складовою стратегії підтримки загального благополуччя в умовах тривалого перебування в еміграції.

Ще один важливий аналітичний вектор полягав в оцінці міжособистісної стосунків як важливої складової суб'єктивного благополуччя, зокрема таких характеристик, як якість стосунків, відчуття підтримки, приналежності, соціальної інтеграції та довіри. Ці аспекти досліджувалися за допомогою шкали «Стосунки» у межах модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя BBC-SWB, яка дозволяє виявити рівень соціальної включеності та задоволеності міжособистісними взаємодіями. Результати емпіричного аналізу засвідчили наявність глибоких порушень у соціальному вимірі благополуччя: абсолютна більшість респонденток (177 / 79,4%) продемонстрували низький рівень показників за цією шкалою. Такий результат свідчить про суттєвий дефіцит теплих, емоційно насичених контактів, відчуття соціальної ізоляції, нестачі підтримки з боку близького кола, труднощів у встановленні нових стосунків у приймаючому середовищі, а також про загальну знижену якість комунікації у вигнанні. Цей стан може бути зумовлений цілою низкою чинників: втратою звичних соціальних зв'язків і розривом родинних контактів, обмеженням у спілкуванні через мовний бар'єр, культурну дистанцію, недовіру до оточення, а також психологічним виснаженням, що знижує соціальну активність і ініціативність.

Тільки 39 опитаних (17,5%) продемонстрували середній рівень соціального благополуччя, що вказує на певну збереженість соціальних контактів або поступову адаптацію до нових умов соціальної взаємодії. І лише 7 респонденток (3,1%) мають високий рівень, що свідчить про наявність у них стійких підтримуючих стосунків у новому середовищі.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про наявність певної соціальної дезінтеграції серед значної частини українських переселенок, що створює додаткові ризики для загального суб'єктивного благополуччя, зокрема через брак емоційної підтримки, посилення відчуття самотності, дистресу, вторинної травматизації та подальшої соціальної депривації. Відповідно соціальний вимір суб'єктивного благополуччя жінок у вимушеній еміграції виявився досить вразливою сферою, що може мати довгострокові наслідки для їхньої психологічної стабільності, адаптаційного ресурсу та життєздатності.

Інтегральна шкала методики BBC-SWB, яка охоплює основні складові суб'єктивного благополуччя дозволяє сформувати цілісне уявлення про загальний стан суб'єктивного благополуччя зовнішньоопереміщених жінок в умовах еміграції, спричиненої російським військовим вторгненням (рис. 2.5). Згідно з отриманими емпіричними даними 179 / 80,3% від загальної вибірки притаманний низький рівень суб'єктивного благополуччя. Цей показник відображає певну схильність до внутрішнього дискомфорту та переживання втрати контролю над життям, нестачі емоційної стабільності, фізичного ресурсу й соціальної підтримки. На тлі досвіду вимушеного переміщення, життя в новому культурному середовищі, невизначеності правового статусу, фінансових труднощів, мовного бар'єру та тривалого стресу, жінки стикаються із системними викликами, що можуть послаблювати їхню суб'єктивну життєздатність.

34 / 15,2% продемонстрували середній рівень інтегрального суб'єктивного благополуччя, що вказує на часткову мобілізацію особистісних ресурсів, збереження окремих джерел підтримки та здатність підтримувати

певну внутрішню рівновагу попри несприятливі життєві обставини. Високий рівень суб'єктивного благополуччя було виявлено у переважної меншості респонденток (10 / 4,5%). Високий рівень суб'єктивного благополуччя у цих жінок можна пояснити наявністю сприятливих зовнішніх і внутрішніх чинників, таких як особиста стресостійкість, наявність сімейної підтримки, вдале працевлаштування, включення до приймаючих спільнот, релігійною вірою, можливістю підтримувати інших, що створює додаткові сенси та відчуття корисності. Однак це поки що припущення – фактори, які впливають на актуальний рівень суб'єктивного благополуччя досліджуваних жінок буде проаналізовано та висвітлено у наступному розділі дисертаційної роботи.

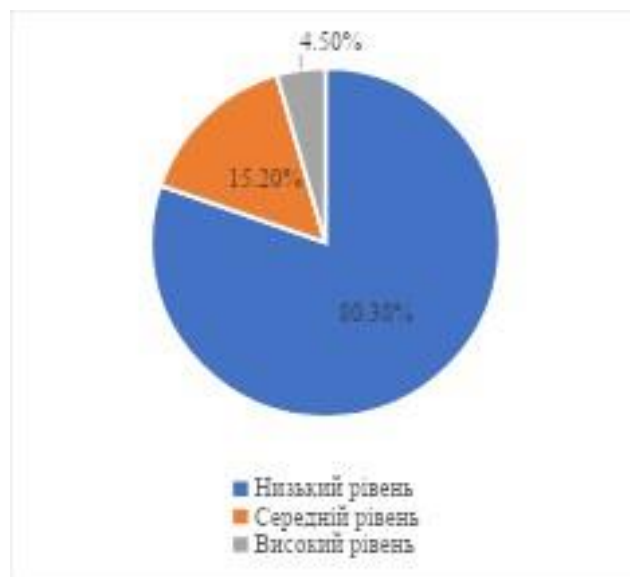


Рисунок 2.5. Відсоткові частки жінок з різними рівнями інтегрального показника суб'єктивного благополуччя

Аналіз емпіричних даних, отриманих за опитувальником «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5) дозволяє глибше зрозуміти емоційний стан і рівень загального психологічного благополуччя жінок, які вимушено залишили територію України внаслідок повномасштабного вторгнення. Індекс WHO-5 оцінює загальне самопочуття за останні два тижні, зосереджуючись на таких аспектах, як наявність позитивного настрою, життєвих сил, відчуття спокою та задоволеності повсякденним життям. Середнє значення індексу за вибіркою становить 34,62, що суттєво нижче

умовної межі у 50 балів, яка вказує на добрий рівень благополуччя, а також використовується в клінічній практиці як орієнтир для виявлення ризику депресивних станів. Цей результат свідчить про загальне емоційне виснаження більшості респонденток та недостатній рівень задоволеності життям в умовах нового місця проживання.

За категоріальним розподілом видно, що 147 / 65,9% від загальної кількості, демонструють низький рівень благополуччя за WHO-5, що є індикатором високого рівня психологічного дистресу, можливої наявності симптомів тривожних або депресивних розладів (рис. 2.6). Середній рівень благополуччя виявлено у 60 респонденток (26,9%), що свідчить про нестійкий стан адаптації до нових умов з підвищеним ризиком психоемоційної дестабілізації.

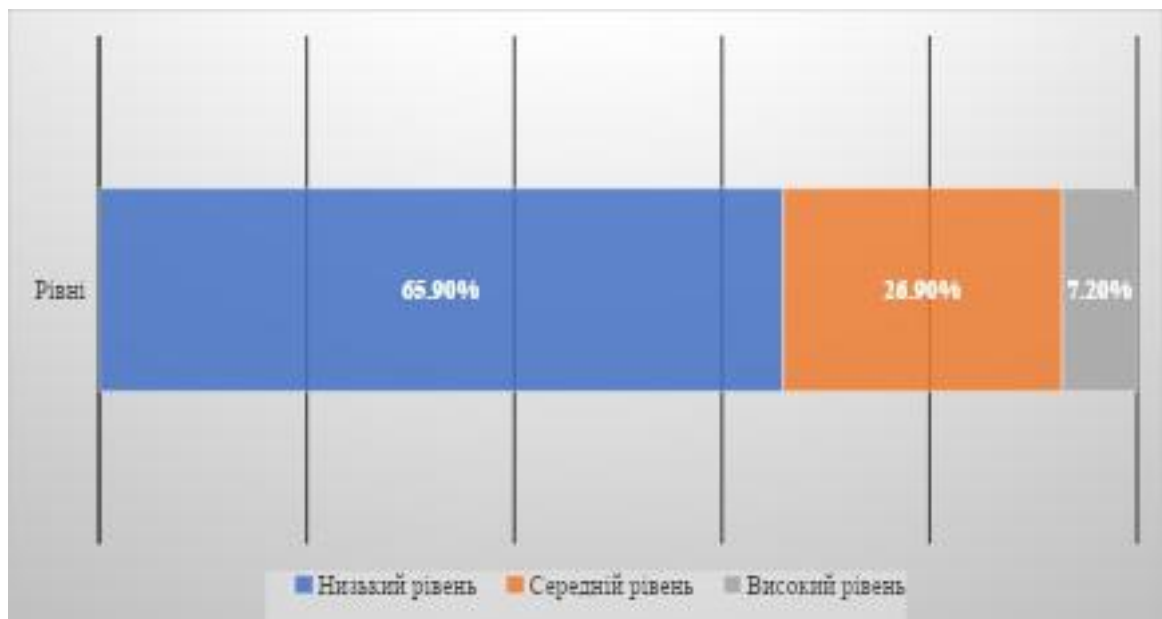


Рисунок 2.6. Відсоткові частки респонденток з різними рівнями благополуччя, діагностованими за опитувальником «Індекс благополуччя WHO-5»

Переважає меншість жінок 16 / 7,2% досягли високого рівня за шкалою WHO-5, що виступає маркером наявності внутрішніх ресурсів, ефективних копінг-стратегій, підтримуючого соціального середовища або інших захисних чинників, які сприяють збереженню позитивного психоемоційного стану

попри об'єктивні труднощі.

Отримані результати підтверджують високий ступінь уразливості досліджуваної групи в контексті психічного здоров'я. З урахуванням ролі суб'єктивного благополуччя як одного з головних предикторів успішної адаптації, збереження психосоматичного здоров'я та соціального функціонування можна констатувати дещо знижений особистісний потенціал досліджуваних жінок.

Важливо констатувати, що висновки, зроблені на основі результату за опитувальником WHO-5 цілком узгоджуються з результатами, отриманими за іншими методиками, зокрема шкалою BBC-SWB, і посилюють емпіричну обґрунтованість загальної тенденції до переважно низького рівня суб'єктивного благополуччя серед жінок, які опинилися в ситуації вимушеного переселення внаслідок військових подій на території України.

Отже, узагальнюючи результати даного підрозділу, можна констатувати, що всі використані психодіагностичні методики виявили високий рівень узгодженості між собою, що є переконливим свідченням валідності отриманих даних та, відповідно, достовірності зроблених висновків. Дані анкетного опитування, результати шкали BBC-SWB та індексу WHO-5 утворюють єдину цілісну картину актуального стану суб'єктивного благополуччя зовнішньопереміщених жінок, які перебувають за кордоном унаслідок військових дій. Так, самооцінки респонденток за шкалами благополуччя, здійснені в анкеті, цілком корелюють з кількісними показниками за шкалами BBC-SWB та WHO-5, демонструючи переважання середнього, але нестійкого рівня суб'єктивного благополуччя з явною тенденцією до його зниження. Цей рівень, що супроводжується емоційною лабільністю, адаптаційним напруженням та зниженим відчуттям внутрішньої стабільності, виявлено в більшості респонденток у всіх трьох діагностичних блоках.

Наявність значного відсотка жінок із низьким рівнем суб'єктивного благополуччя, що також було відображено в усіх дослідницьких

інструментах, підкріплює уявлення про наявність реальної загрози для психологічного здоров'я цієї категорії осіб. Високий рівень прагнення до покращення суб'єктивного благополуччя, зафіксований в анкеті, узгоджується з низькими емпіричними показниками за шкалами, що підтверджує зростаючий запит на підтримку, ресоціалізацію та внутрішнє відновлення.

Висновки до другого розділу

З метою виявлення особливостей актуального стану суб'єктивного благополуччя жінок, які виїхали за кордон, зокрема у Великобританію, під час вторгнення, було організовано комплексне емпіричне дослідження. Можна зробити ряд важливих висновків щодо особливостей його організації та результатів, що висвітлюють поточний стан суб'єктивного благополуччя цієї категорії жінок.

1. Дослідження було організовано за констатувальним планом, який передбачав один діагностичний зріз. Предметом емпіричного дослідження виступила сукупність об'єктивних (зовнішніх) та психологічних (внутрішніх) вірогідних детермінант досліджуваного феномену, характер їх можливого кореляційного зв'язку, а також актуальний стан суб'єктивного благополуччя цієї категорії жінок. Статистичне опрацювання емпіричних даних здійснювалось за допомогою наступних статистичних методів: підрахунок описових статистик, однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA, кореляційний аналіз, факторний аналіз. Психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження включав авторську анкету щодо вивчення умов та якості життя українських переселенців за кордоном, модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя BBC-SWB, опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5», опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності С. Баднер, методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях CISS Н. Ендлера та Дж. Паркера, методика вивчення базових переконань Р. Янов-Бульман у перекладі Г. Чайки, шкалу прив'язаності дорослих

Н. Коллінз та С. Ріда в авторському перекладі.

2. У результаті аналізу соціально-демографічних та побутових умов жінок, які виїхали за кордон унаслідок збройної агресії, встановлено, що більшість із них тривалий час проживають у країнах тимчасового перебування, що свідчить про проходження ними початкового етапу адаптації. Умови проживання досліджуваних є неоднорідними: поряд із прикладами відносної стабільності (наявність орендованого житла, доступ до медичних та освітніх послуг) зафіксовано ознаки соціальної вразливості, зокрема проживання в тимчасовому житлі, залежність від приймаючих структур, невизначеність щодо доступу до базових сервісів. Значна частка респонденток перебуває у стані розлуки з родиною, що супроводжується емоційним напруженням і підвищеним психологічним навантаженням. Водночас високий рівень можливостей збереження культурної ідентичності сприяє підтриманню національного самоусвідомлення та може виступати чинником психологічної стабільності. Загалом виявлено суперечливий соціальний контекст перебування жінок-мігранток, що поєднує стабілізуючі та дестабілізуючі чинники і має враховуватися при аналізі особливостей їхнього суб'єктивного благополуччя.

3. Отримані результати за різними психодіагностичними методиками характеризуються виразною узгодженістю між собою, що є переконливим свідченням валідності отриманих даних та достовірності зроблених висновків. Дані анкетного опитування, результати шкали BBC-SWB та індексу WHO-5 утворюють єдину цілісну картину актуального стану суб'єктивного благополуччя зовнішньопереміщених жінок, які перебувають за кордоном унаслідок військових дій. Так, самооцінки респонденток за параметром благополуччя, здійснені в анкеті, цілком корелюють з кількісними показниками за шкалами BBC-SWB та WHO-5, демонструючи переважання нестійкого рівня суб'єктивного благополуччя з явною тенденцією до його низького рівня. Цей рівень, що супроводжується емоційною лабільністю, адаптаційним напруженням та зниженим відчуттям

внутрішньої стабільності, простежується в емпіричних даних усіх діагностичних інструментів, що використовувались у процесі емпіричного дослідження. Виявлення значної відсоткової частки жінок із низьким рівнем суб'єктивного благополуччя дозволяє переконатись у наявності загрози для психологічного здоров'я цієї категорії осіб. У той же час високий рівень прагнення до покращення суб'єктивного благополуччя, зафіксований в анкеті, узгоджується з низькими емпіричними показниками за шкалами, що підтверджує зростаючий запит на підтримку, ресоціалізацію та внутрішнє відновлення.

Таким чином, узгодженість результатів, отриманих за допомогою різних, але взаємодоповнюючих психодіагностичних методик, дозволяє стверджувати об'єктивність виявлених тенденцій, надає дослідженню високого ступеня достовірності та слугує надійною основою для подальшого аналізу чинників, що впливають на рівень суб'єктивного благополуччя зовнішньопереміщених жінок в умовах вимушеної еміграції.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК, ЯКІ ВИЇХАЛИ ЗА КОРДОН ПІД ЧАС РОСІЙСЬКОГО ВТОРГНЕННЯ

3.1. Результати оцінки впливу внутрішніх чинників на рівень суб'єктивного благополуччя досліджуваної категорії жінок

У якості внутрішніх (психологічних) чинників, що можуть позначатись на переживанні суб'єктивного благополуччя зовнішньопереміщених жінок розглядалися такі психологічні характеристики як толерантність до невизначеності та її психологічні показники, копінг-стратегії, базові ціннісні переконання особистості, психологічна прив'язаність до інших.

Толерантність до невизначеності є важливою метакогнітивною характеристикою особистості, яка визначає здатність індивіда зберігати емоційну рівновагу та адаптивність у ситуаціях непередбачуваності, змін або відсутності чітких орієнтирів. У контексті вимушеної міграції, спричиненої російсько-українською війною, ситуація невизначеності стає хронічною і багатовимірною – вона охоплює соціальні, економічні, культурні, правові та інші аспекти буття вимушених мігранток. У таких умовах можна припустити, що низький рівень толерантності до невизначеності може виступати як чинник дезадаптації, сприяючи підвищенню тривожності, фрустрації, почуття безсилля та втрати контролю над життєвими подіями, що, у свою чергу, негативно впливає на суб'єктивне благополуччя. Високий же рівень толерантності до невизначеності потенційно посилює здатність приймати змінні умови без вираженого дистресу, сприяє підтримці внутрішнього відчуття стабільності та сенсу, навіть за відсутності ознак, які б давали можливість даній категорії осіб прогнозувати подальшу динаміку власної життєвої ситуації. У зв'язку з цим толерантність до невизначеності розглядалась нами як один із ключових внутрішніх ресурсів психологічної

адаптації, що безпосередньо детермінує рівень суб'єктивного благополуччя жінок, які зазнали вимушеного переселення внаслідок війни.

За результатами емпіричного дослідження аналіз рівня вираженості толерантності до невизначеності серед респонденток дозволив виявити низку важливих психологічних особливостей, що свідчать про досить неоднорідний характер сформованості цієї риси у загальній вибірці жінок. Варто підкреслити, що високі значення за шкалами опитувальника «Виявлення толерантності до невизначеності» С. Баднер свідчать про низький рівень толерантності до невизначеності, тому вираженість інтолерантності є індикатором психологічної вразливості особистості щодо непередбачуваних змін, складних або невизначених обставин.

Розподіл респонденток за рівнем інтолерантності до новизни засвідчив, що 32,7% опитаних продемонстрували високий рівень неприйняття нових ситуацій, а ще 36,3% перебувають на середньому рівні, що в сукупності складає майже 70% вибірки (табл. 3.1). Це свідчить про те, що для значної частини жінок нові обставини, які постійно виникають в умовах релокації, можуть виступати чинником додаткового стресу. У контексті середньостатистичних показників цей параметр має відносно невисоке значення (15,09), що не нівелює помітної долі осіб із високими значеннями за шкалою (рис. 3.1). Відповідно можна говорити про помірну вираженість інтолерантності до новизни з наявністю групи ризику, яка потребує особливої психологічної уваги.

Показник інтолерантності до складності виявився найбільш вираженим серед досліджуваних жінок: 44,4% респонденток продемонстрували середній рівень неприйняття складних ситуацій, тоді як 30,5% – високий рівень. Середньостатистичний бал за цією шкалою становить 34,26, що є найвищим серед трьох вимірюваних параметрів інтолерантності. Це дозволяє зробити висновок про те, що саме складні життєві ситуації (якими насичений досвід вимушеної еміграції) становлять для більшості учасниць дослідження значний виклик, супроводжуючись емоційною напругою, ускладненим

когнітивними опрацюванням інформації та схильністю до уникнення вирішення проблем у ситуаціях підвищеної складності.

Таблиця 3.1

Рівень вираженості толерантності до невизначеності серед зовнішньопереміщених жінок (у% від загальної кількості опитаних, N = 223)

Показники толерантності до невизначеності	Рівень вираженості показників		
	Низький	Середній	Високий
Інтолерантність до новизни	30,9	36,3	32,7
Інтолерантність до складності	25,1	44,4	30,5
Інтолерантність до неможливості розв'язання проблеми	21,5	48,4	30,0
Загальний показник інтолерантності до невизначеності	32,7	37,7	30,0

Джерело: розраховано автором

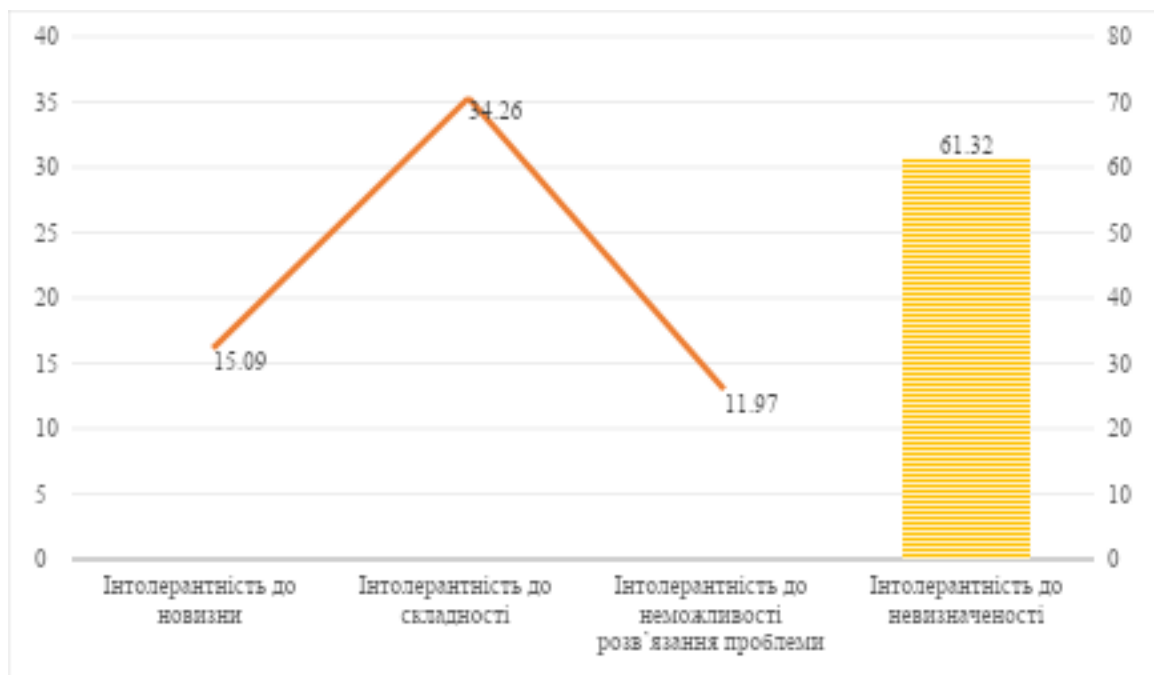


Рисунок 3.1. Середньостатистичні показники толерантності до невизначеності серед зовнішньопереміщених жінок

Інтолерантність до неможливості розв'язання проблеми також має досить виразний та цікавий розподіл. Незважаючи на те, що середньостатистичне значення цього показника є найнижчим серед усіх

(11,97), 30% респонденток демонструють високий рівень цієї форми нетолерантності, ще 48,4% – середній. Це свідчить про те, що для значної частини жінок стан невизначеності, в якому відсутнє рішення або його неможливо передбачити, може стати джерелом фрустрації, деструктивної поведінки та зниження психологічної адаптивності. Така динаміка особливо значуща в контексті життєвої ситуації, в якій опинилися досліджувані – переміщення за кордон, втрата стабільності, труднощі планування та відсутність чітких відповідей на ключові питання майбутнього.

Відсоткові частки респонденток за інтегральним показником загальної інтолерантності до невизначеності розподілились наступним чином: 32,7% учасниць мають високий рівень загальної нетолерантності, 37,7% – середній, тобто понад 70% жінок не демонструють високої адаптивності до умов невизначеності. Середньостатистичний показник – 61,32 – підтверджує загалом достатньо високий рівень інтолерантності у вибірці. Таким чином, у контексті життєвих реалій зовнішньої міграції, зумовленої воєнною агресією, переважна частина жінок стикається з суттєвими труднощами психологічного опрацювання невизначених ситуацій, зокрема новизни, складності та нерозв'язності життєвих викликів.

Отримані результати дозволяють констатувати, що сформованість толерантності до невизначеності у вибірці жінок, які залишили Україну внаслідок війни, є недостатньою, а її окремі складові засвідчують емоційну вразливість до ключових характеристик життя в умовах вимушеної міграції – нестабільності, непередбачуваності, складності життєвих рішень.

Результати кореляційного аналізу, спрямованого на виявлення ефектів впливу толерантності до невизначеності на характеристики суб'єктивного благополуччя зовнішньопереміщених жінок, дозволили виявити наявність як негативних, так і позитивних зв'язків між окремими параметрами цих психологічних конструктів, що вказує на складну та неоднозначну природу відповідного впливу (табл. 3.2). Одним із найбільш виражених зв'язків було виявлено між таким показником як «Інтолерантність до новизни» і загальним

рівнем суб'єктивного благополуччя ($r = -0,167$; $p < 0,05$) та, зокрема, з такою його складовою як психологічне благополуччя ($r = -0,237$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що підвищена настороженість, недовіра або емоційна напруга у відповідь на нові ситуації та досвід є чинниками, що знижують загальну якість психологічного функціонування зовнішньопереміщених жінок, призводячи до переживання суб'єктивного неблагополуччя. Згідно з підходом Г. Хофстеде (Hofstede, 1991) до культурних вимірів та теорією невизначеності М. Рокіча (Rokeach, 1973), відкритість до нового є однією з ключових умов адаптивного функціонування особистості у мінливих життєвих обставинах, і її відсутність значно ускладнює процес інтеграції в нове соціальне середовище. Тому можна стверджувати, що жінки, які з недовірою або острахом сприймають новизну, з більшою ймовірністю залишаються у стані психологічної замкненості та емоційної скутості, схильні до оцінки своєї життєвої ситуації як безперспективної.

Таблиця 3.2

Результати оцінки зв'язку між толерантністю до невизначеності та характеристиками суб'єктивного благополуччя зовнішньопереміщених жінок (r-Пірсона)

Показники толерантності до невизначеності	Шкала суб'єктивного благополуччя			
	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Загальний рівень суб'єктивного благополуччя
Інтолерантність до новизни	-0,237**	-0,003	-0,079	-0,167*
Інтолерантність до складності	-0,140*	-0,191**	0,044	-0,131
Інтолерантність до неможливості розв'язання проблеми	0,241**	0,137*	0,336**	0,270**
Інтолерантність до невизначеності	-0,119	-0,079	0,134*	-0,063

Примітка: * – кореляційний зв'язок є статистично достовірним на 5% – му рівні значущості; ** – кореляційний зв'язок є статистично достовірним на 1% – му рівні значущості

Виявлено також помірно виражений зворотний зв'язок між інтолерантністю до складності та фізичним благополуччям ($r = -0,191$; $p < 0,01$), а також психологічним благополуччям ($r = -0,140$; $p < 0,05$), що вказує на те, що труднощі в опрацюванні складної або багатофакторної інформації, а також неготовність до ситуацій із високим когнітивним навантаженням можуть бути чинниками переживання дисфоричних емоційних станів. Ці результати узгоджуються із даними досліджень, представленими в роботах Д. Лазаруса та С. Фолкмана, які розглядали ситуаційне навантаження як тригер для активації стресової реакції, що у хронічних випадках призводить до порушень у фізичному та психологічному функціонуванні (Lazarus & Folkman, 1984). Таким чином, складність сама по собі не є деструктивною, проте її емоційне відторгнення або блокування може спричинити стани фрустрації, перенапруження нервової системи та відчуття перевантаженості.

Особливу увагу заслуговують позитивні кореляційні зв'язки між інтолерантністю до неможливості розв'язання проблеми та усіма шкалами суб'єктивного благополуччя, включно з загальним його рівнем ($r = 0,270$; $p < 0,01$). Зокрема, найбільш виражений зв'язок було виявлено зі шкалою міжособистісних стосунків ($r = 0,336$; $p < 0,01$), що на перший погляд виглядає парадоксально, оскільки інтолерантність у класичному розумінні вважається чинником дезадаптації. Проте з урахуванням контексту можливо припустити, що у даній категорії жінок ця форма інтолерантності репрезентує не ригідність, а скоріше високий рівень мотивації до розв'язання проблем, прагнення до контролю ситуації, активність у пошуку підтримки, що, відповідно, позитивно позначається на суб'єктивному переживанні благополуччя. Така інтерпретація узгоджується з концепцією самоефективності А. Бандури, згідно з якою індивіди, які не приймають безвихідь як даність і активно шукають шляхи вирішення, демонструють вищий рівень самоефективності та задоволеності життям (Bandura, 1997). Певною мірою така стратегія може бути формою активного копінгу, що підтримується соціальним оточенням, зокрема в межах сімейних або

товариських зв'язків.

Узагальнений показник інтолерантності до невизначеності не має вагомих кореляцій із більшістю шкал суб'єктивного благополуччя, за винятком слабо вираженого позитивного зв'язку зі сферою міжособистісних стосунків ($r = 0,134$; $p < 0,05$). Це може свідчити про певну компенсаторну функцію соціальних контактів у контексті невизначеності: жінки, які загалом погано переносять непередбачувані обставини, схильні до більшої соціальної активності або пошуку підтримки, що сприяє певному суб'єктивному підвищенню якості стосунків. Така динаміка цілком відповідає моделі буфера соціальної підтримки С. Кобби та Дж. Вимбуша, згідно з якою міжособистісні взаємини можуть частково нейтралізувати негативний вплив стресогенних чинників на психоемоційний стан особистості (Cobb, 1976; Marcelissen, Winnubst, Buunk, & de Wolff, 1988).

Таким чином, вплив толерантності до невизначеності на суб'єктивне благополуччя зовнішньопереміщених жінок виявляється багатовимірним і не завжди лінійним. З одного боку, певні її форми – зокрема нетерпимість до новизни та складності – прямо корелюють із зниженим психологічним і фізичним благополуччям, тоді як інші аспекти, наприклад нетерпимість до неможливості вирішення проблем, навпаки, сприяють переживанню суб'єктивного благополуччя, зокрема, якості соціальних взаємин.

Передбачається, що копінг-стратегії як способи подолання стресових ситуацій відіграють важливу роль у збереженні психоемоційної рівноваги, особливо в умовах екстремальних життєвих змін, з якими стикаються вимушені мігрантки. Зокрема, уявляється цілком справедливим, що особистісний стиль реагування на стрес зумовлює характер сприйняття, інтерпретації та трансформації впливу зовнішніх викликів і, таким чином, може істотно позначатися на рівні суб'єктивного благополуччя людини. Ми допускаємо, що проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, які передбачають активне вирішення ситуації, прийняття відповідальності та конструктивне планування дій, як правило, сприяють зростанню внутрішньої впевненості,

автономії та контролю. У свою чергу емоційно-орієнтовані або унікальні стратегії, особливо у випадку їх значного переважання, можуть призводити до емоційного виснаження, відчуття безпорадності та зниження задоволеності життям. Зважаючи на високий рівень життєвої невизначеності, травматичний досвід втрати звичного середовища та соціальних зв'язків, а також обмеженість ресурсів у нових країнах перебування, саме характер копінг-поведінки може виступати як чинник оптимізації або, навпаки, деструкції психологічного благополуччя жінок. Таким чином, емпіричний аналіз копінг-стратегій є необхідним етапом для комплексного розуміння детермінант суб'єктивного благополуччя зовнішньопереміщених осіб у контексті військового конфлікту.

Аналіз рівня сформованості копінг-стратегій серед жінок, які були вимушено переміщені у Великобританію внаслідок російського вторгнення, дозволяє зробити низку важливих висновків щодо їхнього психологічного реагування на стресові ситуації, пов'язані з вимушеною міграцією, втратою звичного способу життя, соціального оточення та умов безпеки. Зокрема, найбільш вираженим серед досліджуваної вибірки виявився копінг, орієнтований на вирішення завдання. Високий рівень цього типу копіngu продемонстрували 52 % респонденток, ще 35% мали середній рівень вираженості, і тільки 13% – низький (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

**Рівень сформованості копіngu серед зовнішньопереміщених жінок
(у% від загальної кількості опитаних, N = 223)**

Показники копіngu	Рівень вираженості показників		
	Низький	Середній	Високий
Копінг, орієнтований на вирішення завдання	13,0	35,0	52,0
Емоційно-орієнтований копінг	23,8	35,4	40,8
Копінг уникнення	37,7	43,5	18,8
Відволікання	43,0	35,0	22,0
Соціальне відволікання	36,8	24,2	39,0

Середньостатистичний показник копінгу, орієнтованого на вирішення завдання, становить 57,7 балів, що також свідчить про його суттєве переважання серед інших копінг-стратегій (рис. 3.2). Це дозволяє стверджувати, що переважна частина жінок демонструє конструктивну поведінку в умовах стресу, намагаючись зосереджено шукати шляхи вирішення проблем, контролювати ситуацію та діяти раціонально. Така стратегія свідчить про збереження адаптивного потенціалу, націленість на активну взаємодію зі стресогенними чинниками і певний рівень внутрішньої впевненості у власній спроможності впливати на події.

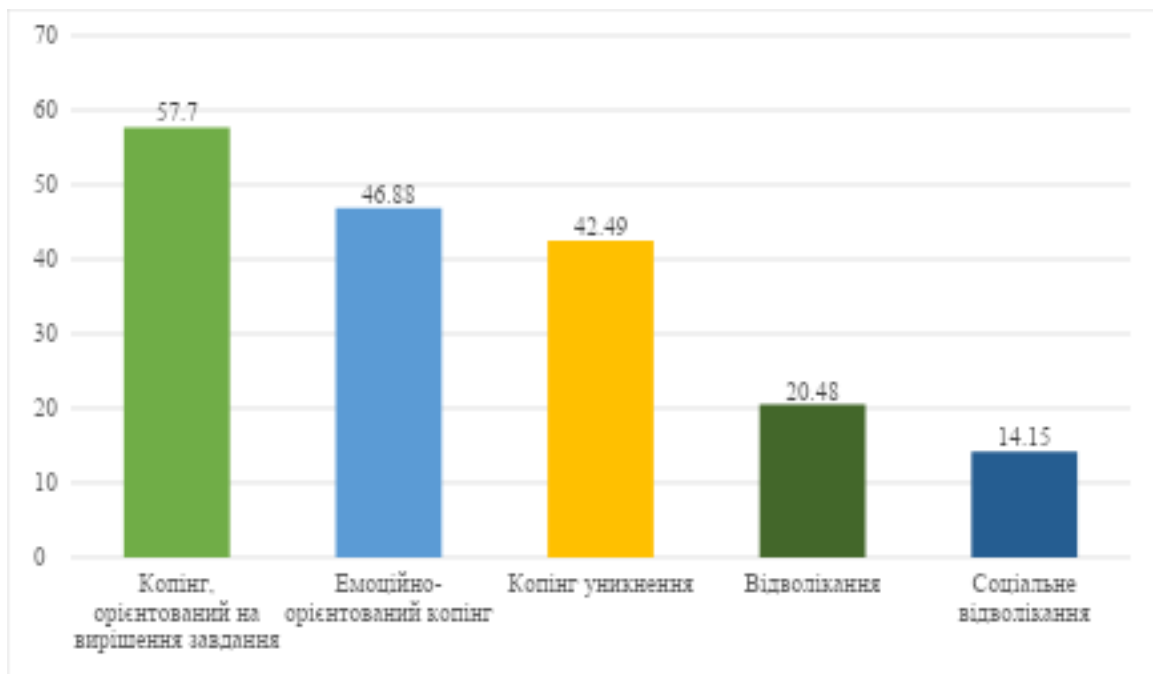


Рисунок 3.2. Середньостатистичні показники сформованості копінг-стратегій серед зовнішньопереміщених жінок

Емоційно-орієнтована стратегія копінгу також є достатньо вираженою, хоча поступається проблемно-орієнтованій. Високий рівень цього типу стратегії виявлено у 40,8% респонденток, середній – у 35,4%, низький – у 23,8%. Середній показник за шкалою склав 46,88 бали. Це може свідчити про значну емоційну залученість у складні життєві ситуації, потребу у внутрішньому переживанні стресових подій, виражену афективну реактивність. Водночас така стратегія може виконувати адаптивну функцію в

умовах сильного емоційного навантаження, але при хронічному характері стресу може призводити до виснаження або розвитку тривожних та депресивних станів, якщо не поєднується з активною проблемно-орієнтованою поведінкою.

Значно менш вираженим є копінг уникнення. Його високий рівень було виявлено лише у 18,8% респонденток, тоді як у 43,5% цей рівень виявився середнім, а в 37,7% – низьким. Середній показник за шкалою становить 42,49 бали. Ці дані свідчать про те, що уникнення як захисна поведінка використовується менш інтенсивно і не є домінуючою стратегією. Це, з одного боку, вказує на позитивну тенденцію, зокрема говорить про достатню психологічну зрілість досліджуваних жінок, а з іншого – свідчить про відносно помірний рівень дезадаптивного реагування на стрес.

Аналіз допоміжних форм уникнення – таких як «відволікання» та «соціальне відволікання» – також дозволив зафіксувати показові закономірності. Зокрема, стратегія «відволікання» має найнижчий середній показник (20,48 бали), при цьому 43% респонденток продемонстрували низький рівень її вираженості, 35% – середній і лише 22% – високий. Тобто більшість жінок нечасто вдаються до поведінки, яка спрямована на витіснення проблеми за рахунок сторонніх видів активності або переключення уваги. Це пов'язано з усвідомленням серйозності життєвих викликів та неможливістю їх ігнорувати. У той же час стратегія соціального відволікання, що передбачає звернення до міжособистісної підтримки з метою полегшення емоційного стану, демонструє певну варіативність: високий рівень виявлено у 39% жінок, низький – у 36,8%, середній – у 24,2%, а середній показник становить 14,15 бали. Це свідчить про те, що хоча загальна активність у цьому напрямі є невисокою, певна частина респонденток схильна до пошуку соціального ресурсу для зменшення емоційної напруги, і в деяких випадках саме ця стратегія набуває значення особистісного буфера стресу.

Таким чином, загальний профіль копінг-поведінки

зовнішньопереміщених жінок можна охарактеризувати як переважно активний, орієнтований на вирішення проблем із помірною емоційною залученістю та відносно низьким рівнем дезадаптивних стратегій уникнення. Це дає підстави говорити про потенційну стресостійкість та здатність до адаптації не дивлячись на складні зовнішні умови. Подальший аналіз дозволить з'ясувати, наскільки саме копінг-стратегії впливають на суб'єктивне благополуччя цієї категорії жінок.

Зафіксовано наявність статистично значущих зв'язків між типами копінг-стратегій та різними аспектами суб'єктивного благополуччя зовнішньопереміщених жінок, що дозволяє виявити низку важливих психологічних закономірностей щодо потенціалу копінг-поведінки у контексті стабілізації психоемоційного стану вимушених мігранток в умовах війни, втрати домівки та соціального оточення. Найбільш виразний позитивний зв'язок виявлено між копінгом, зорієнтованим на вирішення завдання, та усіма шкалами суб'єктивного благополуччя, зокрема: психологічним благополуччям ($r = 0,472$), фізичним здоров'ям і благополуччям ($r = 0,392$), якістю міжособистісних стосунків ($r = 0,290$) і загальним рівнем суб'єктивного благополуччя ($r = 0,475$) (табл. 3.4). Ці результати дають підстави стверджувати, що орієнтація на раціональне вирішення проблем, активне протистояння труднощам та вольове регулювання емоцій є конструктивними стратегіями, які сприяють збереженню та підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя в екстремальних умовах. Очевидно, що цей тип копіngu пов'язаний із внутрішньою установкою на контроль ситуації, самодостатністю, почуттям ефективності, що узгоджується сучасними уявленнями про роль проактивного мислення в адаптації до стресу.

Емоційно-орієнтований копінг, що характеризується емоційною реактивністю, фокусуванням на власних переживаннях, експресивним вираженням емоцій, самозвинуваченням, виявився найбільш деструктивною стратегією, про що свідчать високі негативні кореляції з усіма шкалами

суб'єктивного благополуччя: психологічним ($r = -0,520$), фізичним ($r = -0,406$), стосунками ($r = -0,345$) та загальним рівнем ($r = -0,523$). Така психологічна закономірність пояснюється тим, що ця стратегія не лише не сприяє реальному подоланню стресогенних факторів, а й підсилює емоційну дезорганізацію, спричиняє румінацію, фрустрацію та депресивні переживання, що особливо небезпечно для жінок у ситуації вимушеного переміщення. Результати узгоджуються з уявленнями про емоційно-орієнтовану копінг-поведінку як менш адаптивну в контексті хронічного стресу, у рамках якого раціонально організована діяльність щодо подолання проблемної ситуації має найбільший конструктивний потенціал.

Таблиця 3.4

Результати оцінки зв'язку між копінг-стратегіями та характеристиками суб'єктивного благополуччя зовнішньопереміщених жінок (r-Пірсона)

Копінг-стратегії	Шкала суб'єктивного благополуччя			
	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Загальний рівень суб'єктивного благополуччя
Копінг, зорієнтований на вирішення завдання	0,472**	0,392**	0,290**	0,475**
Емоційно-орієнтований копінг	-0,520**	-0,406**	-0,345**	-0,523**
Копінг уникнення	0,340**	0,289**	0,389**	0,389**
Відволікання	0,094	0,095	0,255**	0,148*
Соціальне відволікання	0,407**	0,304**	0,413**	0,441**

Примітка: ** – кореляційний зв'язок є статистично достовірним на 1% – му рівні значущості

Аналіз ролі копіngu уникнення свідчить про складний і неоднозначний вплив: хоча цей тип поведінки пов'язаний позитивними кореляціями з усіма шкалами благополуччя (від $r = 0,289$ до $r = 0,389$), ці зв'язки не є надто вираженими і потребують коректної інтерпретації. Можна стверджувати, що у короткостроковій перспективі стратегія уникнення дозволяє знизити інтенсивність негативних переживань шляхом тимчасового відсторонення від проблеми, однак за відсутності наступного переходу до активного подолання

вона може втратити свою адаптивність. Такі результати можуть відображати захисний характер цієї стратегії на етапі адаптації до нових обставин, коли повноцінне розв'язання проблем об'єктивно ускладнене.

Копінг відволікання виявився найменш пов'язаним із психологічними характеристиками благополуччя. Лише зі шкалою стосунків спостерігається помірна позитивна кореляція ($r = 0,255$), тоді як інші показники є статистично незначущими. Це свідчить про обмежений вплив цієї стратегії на загальне суб'єктивне благополуччя, хоча вона може відігравати роль тимчасового механізму зниження емоційного напруження.

Соціальне відволікання як копінг-стратегія, навпаки, характеризується помірними позитивними кореляціями з усіма шкалами суб'єктивного благополуччя, найбільше – з якістю міжособистісних стосунків ($r = 0,413$) і загальним рівнем благополуччя ($r = 0,441$). Це вказує на значущість соціальної взаємодії як копінг-ресурсу, що сприяє зниженню стресу за рахунок емоційної підтримки, почуття залученості, солідарності та соціального включення. Отримані дані підтверджують буферну роль соціальної взаємодії, що виявляється у тому, що міжособистісні зв'язки послаблюють вплив стресогенних чинників на психоемоційний стан.

Таким чином, отримані результати дозволяють стверджувати, що ефективність різних копінг-стратегій у контексті суб'єктивного благополуччя зовнішньопереміщених жінок суттєво відрізняється: конструктивні, проактивні стратегії забезпечують більш позитивне емоційне самопочуття та, відповідно, більш високий рівень суб'єктивного благополуччя, тоді як емоційно-реактивні обтяжують психоемоційний стан вимушених мігранток та деструктивно позначаються на рівні їхнього суб'єктивного благополуччя.

При висуненні припущення про те, що базові переконання особистості виступають вагомим внутрішнім чинником суб'єктивного благополуччя вимушених мігранток, ми виходили з того, що базові переконання особистості, які формуються як результат тривалого досвіду взаємодії зі світом, виконують фундаментальну регуляторну функцію, визначаючи спосіб

сприйняття реальності, інтерпретацію життєвих подій та оцінку власного місця у світі. При цьому в умовах екстремального порушення життєвої стабільності, що характерне для досвіду вимушеної міграції внаслідок війни, саме базові переконання можуть виступати як психологічні фільтри, через які індивід осмислює пережиті втрати, розрив соціальних зв'язків, деструкцію звичного середовища та необхідність адаптації до нових умов. Переконання щодо доброзичливості й передбачуваності світу, справедливості, власної цінності та контролю над життям безпосередньо впливають на емоційне тло, когнітивну оцінку ситуації та загальну життєву задоволеність. Збереження позитивних базових переконань у ситуації кризової нестабільності може виступати буфером проти дезадаптації, тоді як їхня руйнація спричиняє поглиблення внутрішнього дистресу, втрату життєвих орієнтирів і зниження суб'єктивного благополуччя. Таким чином, можна припустити, що базові переконання функціонують як ключовий внутрішній чинник, здатний істотно впливати на рівень психологічного благополуччя жінок, які зазнали травматичного досвіду війни та міграції.

Отримані результати діагностики базових переконань серед жінок, які виїхали за кордон під час російського вторгнення, дозволяють окреслити узагальнену картину сформованості цього ключового психологічного конструкту, який на думку Р. Янов-Бульман, відіграє провідну роль у збереженні цілісності Я-концепції (Janoff-Bulman, 1989). Згідно з отриманими даними найбільш вираженими серед досліджуваної вибірки виявилися ті базові переконання, що стосуються цінності власного Я, ступеня самоконтролю, а також сприйняття випадковості як чинника розподілу подій у світі (табл. 3.5). Зокрема, майже 60% жінок продемонстрували високий рівень переконаності у власній цінності (59,2%), що підтверджується і найвищим середньостатистичним показником за відповідною шкалою (17,07) (рис. 3.3). Тобто навіть в умовах радикальної дестабілізації життєвого укладу, втрати звичного соціального середовища та вимушеної міграції значна частина опитаних зберігає стійке почуття самоцінності, що є психологічним

ресурсом, потенційно здатним забезпечувати адаптивне подолання стресу та збереження оптимального рівня суб'єктивного благополуччя. Такий результат також може виступати індикатором високого рівня особистісної зрілості, сформованої психоемоційної стабільності та внутрішніх навичок успішного подолання психотравматичного досвіду.

Таблиця 3.5

Рівень сформованості базових переконань серед зовнішньоопереміщених жінок (у% від загальної кількості опитаних, N = 223)

Зміст базових переконань	Рівень вираженості базових переконань		
	Низький	Середній	Високий
Прихильність світу	21,1	49,3	29,6
Доброта людей	22,4	49,8	27,8
Справедливість світу	39,0	41,3	19,7
Контрольованість світу	28,3	47,1	24,7
Випадковість як принцип розподілу подій	21,5	46,6	31,8
Цінність власного Я	10,3	30,5	59,2
Ступінь самоконтролю	9,9	55,2	35,0
Ступінь удачі або везіння	28,3	46,6	25,1
Загальне ставлення до прихильності світу	14,3	55,2	30,5
Загальне ставлення до свідомості світу	28,7	49,3	22,0
Загальне ставлення до цінності власного Я	8,5	48,9	42,6

Досить високими також є показники за шкалою самоконтролю (середній бал – 15,8), при цьому понад третина респонденток (35,0%) мали високий рівень переконаності у власній здатності контролювати свої думки, емоції та вчинки. Тобто значна частина респонденток, попри екзистенційні виклики, не втратила відчуття внутрішнього контролю над життям. Отримана картина дає підстави говорити про наявність в особистісній структурі цих жінок важливих регуляторних механізмів, які сприяють психологічній стабілізації.

Досить показовим є рівень вираженості переконання щодо випадковості як принципу розподілу подій у світі: понад 30% опитаних відзначили високий рівень цього переконання, а середній бал склав 15,17. Таким чином,

можна констатувати досить виражену присутність у свідомості жінок уявлень про непередбачуваність та неупорядкованість подій у світі, що, очевидно, є реакцією на пережитий досвід війни, втрати, вимушеного переселення. У цьому контексті підвищене визнання ролі випадковості не обов'язково слід трактувати як дезадаптивне – воно може відображати процес переосмислення життєвого досвіду, включаючи визнання обмеженості контролю над зовнішніми обставинами.

Порівняно помірними, хоча все ж позитивними, виявилися показники, пов'язані із загальною прихильністю світу (середній бал – 14,95), добротою людей (14,92) та контрольованістю світу (12,82). Близько половини жінок (від 46% до 49%) оцінюють ці характеристики на середньому рівні, що свідчить про певну амбівалентність світоглядних орієнтацій, а також про суперечливість переживань, які формуються внаслідок еміграції та взаємодії з новим соціальним та культурним середовищем. З одного боку, ці жінки не втратили остаточно віру в доброзичливість і передбачуваність оточення, з іншого – в них зберігається обережність, недовіра та сумніви щодо стабільності світу, що є відображенням закономірного процесу реконструкції базових уявлень, які зазнають змін під впливом травматичного досвіду, але при цьому не трансформуються в остаточно деструктивні.

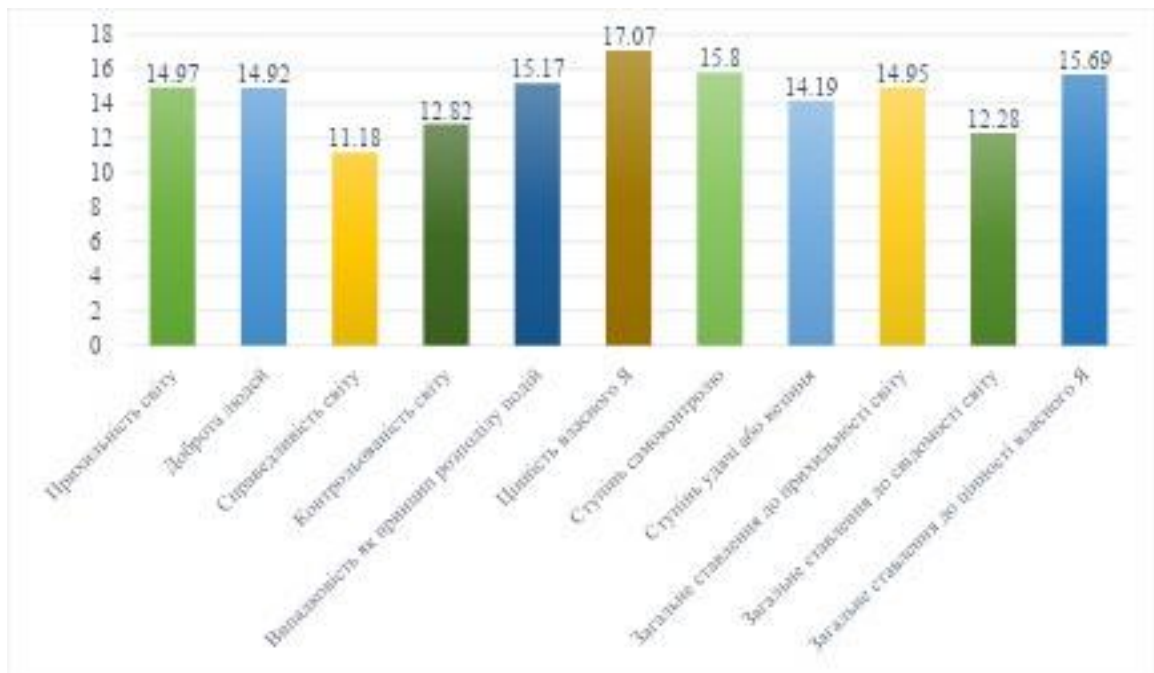


Рисунок 3.3. Середньостатистичні показники вираженості базових переконань зовнішньопереміщених жінок

Найнижчі середні значення виявлено за шкалою «справедливість світу» (11,18) та «загальне ставлення до свідомості світу» (12,28), що засвідчує глибокий рівень сумнівів у тому, що світ функціонує за логікою справедливості та цілеспрямованості. Майже 40% жінок оцінили справедливість світу на низькому рівні, що, очевидно, є наслідком моральної та ціннісної дезінтеграції, пов'язаної з психотравматичним досвідом, а також відсутності картини справедливого реагування суспільства або держави на страждання. Така недовіра до справедливості світу може сприяти загостренню екзистенційної кризи, почуття фрустрації та соціального відчуження. У свою чергу, скептицизм щодо «свідомості світу» вказує на втрату або слабкість віри в осмисленість того, що відбувається, що часто трактується як центральна вісь у структурі посттравматичного досвіду.

Результати діагностики базових переконань вказують на те, що базові ціннісні переконання жінок, які опинилися в умовах вимушеної міграції, є частково збереженими, але водночас зазнали глибоких трансформацій. Найбільш зруйнованими виявилися переконання, пов'язані зі справедливістю та осмисленістю світу, що відображає морально-ціннісну травму, характерну

для досвіду війни. Разом з цим переконання щодо цінності власного Я, самоконтролю та до певної міри соціальної підтримки й доброти людей зберігають відносно високі показники, що дає підстави говорити про наявність у досліджуваної вибірки важливих внутрішніх ресурсів. Ці висновки є досить важливими для подальшого аналізу ефектів впливу базових переконань на суб'єктивне благополуччя цієї категорії жінок.

Отримані результати кореляційного аналізу вказують на наявність значущих зв'язків між окремими базовими переконаннями та характеристиками суб'єктивного благополуччя зовнішньопереміщених жінок, що дозволяє виокремити декілька важливих психологічних закономірностей (табл. 3.6). Насамперед найбільш виразні та системні зв'язки спостерігаються між переконаннями, які стосуються цінності власного Я, і всіма компонентами суб'єктивного благополуччя. Найвищі коефіцієнти кореляції простежуються саме у випадку загального ставлення до цінності власного Я, зокрема з психологічним благополуччям ($r = 0,564$), стосунками ($r = 0,430$) та загальним рівнем суб'єктивного благополуччя ($r = 0,566$), що свідчить про центральну роль самооцінки, почуття внутрішньої гідності та самоприйняття у забезпеченні адаптаційної стабільності, емоційного благополуччя та соціального функціонування в умовах вимушеної міграції. Високий рівень цінності власного Я виступає як психологічний ресурс, який пом'якшує негативний вплив травматичних чинників і сприяє збереженню внутрішнього балансу навіть у складних життєвих обставинах.

Результати оцінки зв'язку між базовими переконаннями та характеристиками суб'єктивного благополуччя зовнішньопереміщених жінок (r-Пірсона)

Базові переконання	Шкала суб'єктивного благополуччя			
	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Загальний рівень суб'єктивного благополуччя
Прихильність світу	0,227**	0,137*	0,168*	0,221**
Доброта людей	0,285**	0,176**	0,132*	0,259**
Справедливість світу	0,166*	0,065	0,144*	0,157*
Контрольованість світу	0,099	0,140*	0,013	0,105
Випадковість як принцип розподілу подій	-0,126	-0,150*	-0,223**	-0,176**
Цінність власного Я	0,434**	0,321**	0,367**	0,451**
Ступінь самоконтролю	0,337**	0,172*	0,156*	0,296**
Ступінь удачі або везіння	0,487**	0,363**	0,418**	0,508**
Загальне ставлення до прихильності світу	0,287**	0,175**	0,174**	0,270**
Загальне ставлення до свідомості світу	0,174**	0,157*	0,173**	0,195**
Загальне ставлення до цінності власного Я	0,564**	0,389**	0,430**	0,566**

Примітка: * – кореляційний зв'язок є статистично достовірним на 5% – му рівні значущості; ** – кореляційний зв'язок є статистично достовірним на 1% – му рівні значущості

Значущими також є зв'язки між переконанням у ступені удачі або везіння і такими компонентами суб'єктивного благополуччя як психологічне благополуччя ($r = 0,487$), стосунки ($r = 0,418$), а також із загальним рівнем суб'єктивного благополуччя ($r = 0,508$). Така психологічна закономірність може бути пояснена тим, що віра у позитивні випадковості та сприятливий хід подій формує оптимістичне ставлення до життя, знижує рівень тривожності та посилює суб'єктивне відчуття контролю над життєвими ситуаціями, навіть якщо такий контроль не є об'єктивно стабільним. Це дозволяє індивіду зберігати надію, активізувати адаптивні стратегії та покладатися на власні потенційні можливості, що вкрай важливо в ситуації невизначеності та втрати звичного способу життя.

Суттєвий вплив на суб'єктивне благополуччя мають також переконання, пов'язані із самоконтролем, а саме з таким показником суб'єктивного благополуччя як психологічне благополуччя ($r = 0,337$), а також із загальним

рівнем суб'єктивного благополуччя ($r = 0,296$).

Принагідно можна стверджувати, що відчуття внутрішньої керованості власними емоціями та поведінкою відіграє вагомую роль у підтриманні стабільного емоційного стану, сприяє конструктивному подоланню стресу та знижує ймовірність розгортання дезадаптивних реакцій. Позитивна оцінка себе як суб'єкта, здатного до регуляції й відповідального прийняття рішень, є внутрішньою опорою в умовах невизначеності й соціальної турбулентності, характерної для міграційного досвіду.

Також було виявлено помірно виражені кореляції між суб'єктивним благополуччям та переконаннями про прихильність і доброзичливість світу, а також справедливість соціального порядку. Зокрема, переконання у доброті людей демонструє значущі зв'язки з усіма шкалами суб'єктивного благополуччя (наприклад, $r = 0,285$ з психологічним благополуччям), що вказує на важливість збереження базової довіри до соціального середовища як умови соціальної адаптації та емоційної стійкості. Це може бути інтерпретовано як прояв потреби в міжособистісній підтримці, прийнятті та відновленні довіри після досвіду втрати довірки та зумовленого нею соціального відчуження. Віра в прихильність світу впливає на загальний рівень суб'єктивного благополуччя ($r = 0,221$), що свідчить про здатність зберігати позитивну установку на світ як безпечне, хоча й тимчасово несприятливе середовище, що також здійснює оптимізуючий вплив на загальне психологічне функціонування.

Зворотні кореляційні зв'язки було виявлено між переконанням про випадковість як основний принцип розподілу подій та шкалою стосунків ($r = -0,223$), а також загальним суб'єктивним благополуччям ($r = -0,176$). Такий результат можна пояснити тим, що переконання у домінуванні випадковості породжує відчуття безпорадності, втрати контролю та нестабільності, що, у свою чергу, знижує здатність до конструктивної адаптації та інтеграції в нові умови життя. Такі переконання можуть відображати кризу світоглядної цілісності, яка зумовлена глибокими травматичними потрясіннями.

Узагальнені індикатори – загальні установки на прихильність світу, свідомість світу та цінність власного Я – також характеризуються виразними

позитивними зв'язками із суб'єктивним благополуччям, причому найвищі показники має загальне ставлення до цінності власного Я, що додатково підтверджує провідну роль особливостей функціонування самосвідомості у забезпеченні суб'єктивного благополуччя зовнішньопереміщених жінок. Загалом отримані дані підтверджують, що базові переконання є значущими внутрішніми психологічними детермінантами суб'єктивного благополуччя, причому найбільший вплив здійснюють саме переконання, пов'язані з внутрішньою цінністю особистості, оптимістичною інтерпретацією життєвих обставин та збереженою довірою до людей і світу як упорядкованої системи координат.

Ще одне важливе припущення у рамках емпіричного дослідження полягало у тому, що психологічні характеристики прив'язаності становлять одну з ключових детермінант емоційної регуляції та міжособистісного функціонування, що може безпосередньо позначатись на суб'єктивному благополуччі жінок, зокрема в умовах кризи та вимушеної міграції. У контексті російсько-української війни, коли значна кількість жінок була змушена залишити звичне соціальне середовище, тип сформованої прив'язаності набуває особливої значущості як психологічний ресурс або, навпаки, додатковий аспект емоційної вразливості. Відомо, що особи з безпечним типом прив'язаності, як правило, демонструють вищу стресостійкість, здатність до побудови нових підтримуючих зв'язків у приймаючому середовищі, що позначається на психоемоційному стані, ступені позитивності оцінок своєї життєвої ситуації. У той же час тривожна або уникаюча прив'язаність може посилювати дезадаптацію через схильність до ригідних моделей поведінки, міжособистісної недовіри, підвищеної емоційної вразливості або замкненості, що ускладнює інтеграцію у нове середовище та знижує відчуття життєвої задоволеності. Таким чином, у цьому аспекті наше припущення полягало у тому, що особливості прив'язаності виконують медіаторну функцію між екзогенними стресорами

(такими як війна та міграція) і рівнем суб'єктивного благополуччя, впливаючи як на спосіб сприйняття подій, так і на якість адаптивної взаємодії з соціальним оточенням.

У ході емпіричного дослідження було здійснено ґрунтовний аналіз рівня вираженості психологічних показників прив'язаності серед зовнішньопереміщених жінок. Зокрема, застосування шкали прив'язаності дорослих Н. Коллінз і С. Ріда (в авторському перекладі) дало змогу кількісно та якісно оцінити особливості емоційного ставлення респонденток, що вимушено перебувають у Великій Британії, до міжособистісних стосунків та близькості в умовах вимушеної міграції.

Аналіз показників у межах оригінального групування шкали (близькість, залежність, тривожність) дозволяє окреслити певні тенденції у структурі прив'язаності досліджуваної категорії жінок. Найвищі середньостатистичні значення виявлено за шкалою близькості ($M = 3,0753$), що свідчить про помірно виражену потребу респонденток у близьких емоційних контактах та готовність до відкритого емоційного самовираження у стосунках з іншими (рис. 3.4). При цьому лише 23,3% жінок мають низький рівень близькості, тоді як більшість перебуває у середній (44,8%) або високій (31,8%) зоні, що свідчить про загальну тенденцію до емоційної відкритості й орієнтації на міжособистісну підтримку (табл. 3.7).

У той же час, показники за шкалою залежності є дещо менш однозначними: середній бал склав 2,9682, що відповідає середньому рівню, однак розподіл за категоріями виявив більшу дисперсію. Зокрема, понад третини жінок (36,3%) продемонстрували низький рівень залежності – тобто схильність до самостійності у міжособистісних стосунках і стриманість у покладанні на інших. Водночас майже така ж кількість (34,1%) має високий рівень залежності, що вказує на наявність контрастних стратегій побудови близьких стосунків у різних учасниць вибірки: частина з них орієнтована на пошук зовнішньої підтримки, тоді як інша частина – на автономію як адаптивну відповідь на стрес.



Рисунок 3.4. Середньостатистичні показники прив'язаності серед зовнішньопереміщених жінок

Найменш адаптивною з точки зору емоційної регуляції є шкала тривожності, середній бал за якою становить 2,5471. Майже половина респонденток (48,9%) продемонстрували високий рівень тривожності у міжособистісних стосунках – тобто підвищену чутливість до загроз відторгнення, страх бути покинутими, невпевненість у стійкості стосунків та гіперрефлексивність у взаємодії з іншими. Лише 22,9% жінок мають низький рівень тривожності, що свідчить про переважання емоційної напруженості та неусталеності прив'язаності у вибірці.

Таблиця 3.7

Рівень вираженості психологічних показників прив'язаності серед зовнішньопереміщених жінок (у% від загальної кількості опитаних, N = 223)

	Рівні		
	Низький	Середній	Високий
<i>Характеристики прив'язаності (оригінальне групування)</i>			
Близькість	23,3	44,8	31,8
Залежність	36,3	29,6	34,1
Тривожність	48,9	28,3	22,9
<i>Характеристики прив'язаності (альтернативне групування)</i>			
Тривожність	48,9	28,3	22,9
Уникнення	26,0	41,3	32,7

Альтернативне групування шкали, що передбачає інтеграцію показників тривожності та уникнення, дало змогу провести типологізацію прив'язаності та виявити загальний розподіл типів. За цими даними, 60% респонденток мають безпечний тип прив'язаності, що свідчить про відносно стабільну здатність довіряти іншим, регулювати власні емоції та підтримувати близькі стосунки без надмірної тривоги або уникання (рис. 3.5). Третина (30%) демонструє тривожний тип прив'язаності, що означає високий рівень емоційної залежності та потребу в постійному підтвердженні значущості з боку близької людини. Найменша частка (10%) має уникаючий тип прив'язаності, що притаманний жінкам, які прагнуть уникати емоційної близькості, мають труднощі з довірою та тяжіють до самозахисної відстороненості.

Таким чином, загальна картина сформованості характеристик прив'язаності серед жінок, які залишили Україну через війну, свідчить про наявність суттєвого внутрішнього розшарування у способах побудови емоційних зв'язків. Незважаючи на переважання безпечного типу прив'язаності, значна частина вибірки характеризується високим рівнем міжособистісної тривожності та / або коливаннями між потребою у залежності та прагненням до автономії. Ці дані можуть свідчити про внутрішні суперечності у сфері прихильності, які є наслідком як попереднього життєвого досвіду, так і стресогенних обставин вимушеного переміщення. Надалі доцільно простежити, яким чином ці особливості впливають на показники суб'єктивного благополуччя жінок у нових соціальних умовах, що і було зроблено шляхом застосування кореляційного аналізу.

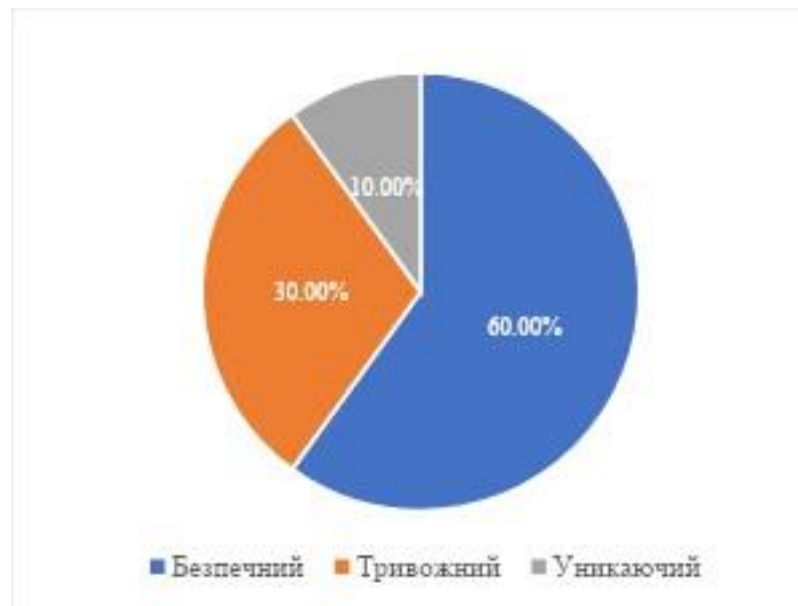


Рисунок 3.5. Відсоткові частки респонденток з різними типами прив'язаності

Результати кореляційного аналізу дозволяють виявити низку психологічно значущих закономірностей, що стосуються впливу характеристик прив'язаності на суб'єктивне благополуччя зовнішньопереміщених жінок в умовах війни. Отримані статистично достовірні коефіцієнти кореляції вказують на те, що тип і характеристики прив'язаності не лише відображають загальну емоційно-регулятивну структуру особистості, а й функціонують як релевантні предиктори окремих складових суб'єктивного благополуччя – психологічного, фізичного, міжособистісного і загального. У межах оригінального групування шкали прив'язаності позитивна кореляція між показником залежності та всіма шкалами суб'єктивного благополуччя (від $r = 0,173$ до $r = 0,377$, $p < 0,01$) засвідчує, що готовність особистості покладатися на інших, довіряти та приймати допомогу є значущим внутрішнім ресурсом у ситуації стресу й адаптації до нових умов (табл. 3.8). Особливо сильний зв'язок простежується зі сферою міжособистісних стосунків ($r = 0,377$), що свідчить про важливість підтримуючих зв'язків та емоційного прийняття як засобу збереження життєвої стабільності. Це підтверджує тезу про те, що соціальна взаємозалежність не є проявом слабкості, а навпаки – ресурсом

психологічного зростання у кризових умовах.

Таблиця 3.8

Результати оцінки зв'язку між психологічними показниками прив'язаності та характеристиками суб'єктивного благополуччя зовнішньопереміщених жінок (r-Пірсона)

Психологічні показники прив'язаності	Шкала суб'єктивного благополуччя			
	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Загальний рівень суб'єктивного благополуччя
<i>Оригінальне групування</i>				
Близькість	0,163*	0,078	0,117	0,152*
Залежність	0,326**	0,173**	0,377**	0,344**
Тривожність	-0,219**	-0,148*	-0,109	-0,205**
<i>Альтернативне групування</i>				
Тривожність	-0,219**	-0,148*	-0,109	-0,205**
Уникнення	-0,316**	-0,160*	-0,327**	-0,321**

Примітка: * – кореляційний зв'язок є статистично достовірним на 5% – му рівні значущості; ** – кореляційний зв'язок є статистично достовірним на 1% – му рівні значущості

Менш виражений, але також статистично значущий зв'язок виявлено між характеристикою близькості та загальним суб'єктивним благополуччям ($r = 0,152$, $p < 0,05$), а також його психологічною складовою ($r = 0,163$, $p < 0,05$). Це дозволяє стверджувати, що відкритість до емоційної взаємодії, здатність формувати довірливі та теплі стосунки є чинниками, що опосередковано підтримують внутрішній стан жінки, забезпечуючи емоційне заземлення та зменшуючи екзистенційну тривожність. Цікаво, що зв'язок між близькістю та фізичним благополуччям статистично незначущий, що свідчить про більш опосередкований вплив емоційної відкритості на тілесно-соматичну сферу.

Виявлено також статистично достовірні, але зворотні кореляції між показниками тривожної прив'язаності та загальним рівнем суб'єктивного благополуччя ($r = -0,205$, $p < 0,01$), а також його психологічною ($r = -0,219$, $p < 0,01$) і фізичною складовими ($r = -0,148$, $p < 0,05$). Така тенденція вказує на те, що тривожний тип прив'язаності, який характеризується хронічною невпевненістю у стосунках, потребою в постійному підтвердженні

значущості з боку інших, схильністю до гіперрефлексії і страху втрати близькості, чинить деструктивний вплив на емоційний стан жінки. Умови війни й міграції лише посилюють ці внутрішні суперечності, адже звичні моделі безпеки та підтримки порушені, а нові стосунки часто потребують довіри, якої особа з тривожною прив'язаністю не може повною мірою сформувати. Це, своєю чергою, знижує здатність до емоційної саморегуляції та забезпечення оптимального психоемоційного стану, що безпосередньо відображається на загальному рівні суб'єктивного благополуччя.

Особливо виразним є вплив прив'язаності за типом уникнення, результати якої в альтернативному групуванні виявилися статистично значущими для всіх аспектів суб'єктивного благополуччя. Найсильніші негативні кореляції зафіксовано зі шкалою стосунків ($r = -0,327$, $p < 0,01$) та загальним рівнем суб'єктивного благополуччя ($r = -0,321$, $p < 0,01$), що вказує на те, що емоційна відстороненість, недовіра, уникання близькості як захисна поведінка чинять потужний деструктивний вплив на психологічну адаптацію зовнішньопереміщених жінок. Уникнення взаємодії з іншими позбавляє особу можливості отримати соціальну підтримку – ключовий чинник відновлення після травми, що призводить до зростання емоційної ізоляції та загострення внутрішньої напруги.

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що характеристики прив'язаності є активно функціонуючим психологічним механізмом, що впливає на рівень суб'єктивного благополуччя в умовах екстремального життєвого досвіду. Безпечна прив'язаність, виражена через залежність і близькість, сприяє збереженню психологічної рівноваги та почуття захищеності, тоді як тривожна й прив'язаність з типом уникнення – підвищують ризик дезадаптації, фрустрації потреб у прийнятті та підтримці, а також знижують загальне суб'єктивне задоволення життям. У цьому контексті тип прив'язаності постає як важливий об'єкт цілеспрямованого психологічного втручання, особливо в роботі з жінками, що зазнали вимушеного переселення внаслідок війни.

Результати оцінки сполученості між діагностованим рівнем суб'єктивного благополуччя (за методикою BBC-SWB) та самооцінкою власного благополуччя (визначеною за допомогою авторської анкети) серед досліджуваних жінок дозволили встановити наявність статистично значущого і системного зв'язку між психометрично вимірним та суб'єктивно оціненим благополуччям. Отримане значення критерію χ^2 Пірсона ($\chi^2 = 64,466, p < 0,001$) свідчить про високий рівень узгодженості між цими двома показниками, що підтверджується також результатами відношення правдоподібності ($\chi^2 = 57,086, p < 0,001$) та лінійно-лінійного зв'язку ($\chi^2 = 37,084, p < 0,001$) (табл. 3.9). Ці статистичні показники дозволяють зробити висновок про достовірний зв'язок між реальним функціональним станом суб'єктивного благополуччя, зафіксованим стандартизованою методикою, та його особистісною оцінкою на рівні свідомості учасниць дослідження.

Змістовний аналіз розподілу відповідей вказує на кілька важливих психологічних закономірностей. По-перше, у групі жінок з низьким рівнем діагностованого суб'єктивного благополуччя абсолютна більшість (68,1%) оцінила своє благополуччя як середнє, а 31,9% – як низьке, що вказує на наявність певної розбіжності між внутрішнім емоційним переживанням та зовнішньо доступною для рефлексії оцінкою. Цей розрив може пояснюватися як психологічними механізмами захисту, зокрема раціоналізацією або пригніченням негативного досвіду, так і соціально бажаними установками щодо оптимізму та стійкості. Іншими словами, навіть за умови психологічної дезадаптації жінки можуть прагнути зберігати образ себе як тієї, що справляється, особливо в новому соціальному середовищі за кордоном

Результати оцінки сполученості загального рівня суб'єктивного благополуччя (методика BBC-SWB) та оцінки рівня власного благополуччя (авторська анкета)

Діагностовані рівні суб'єктивного благополуччя	Оцінка рівня свого благополуччя			Критерій χ^2		
	низький	середній	високий	Параметри	Емп. значення	p
низький рівень	31,9%	68,1%	–	χ^2 Пірсона	64,466	0,000**
середній рівень	9,4%	59,4%	31,3%	Відношення правдоподібності	57,086	0,000**
високий рівень	–	60,0%	40,0%	Лінійно-лінійний зв'язок	37,084	0,000**

Примітка: ** – зв'язок статистично достовірний на 1% – му рівні значущості

По-друге, у категорії жінок із середнім рівнем суб'єктивного благополуччя більшість (59,4%) оцінює своє благополуччя як середнє, але у той же час значна частка (31,3%) схильна сприймати його як високе. Це свідчить про потенційну роль позитивного мислення або сфокусованість на досягненнях, ресурсах та можливостях, що виникають у новому середовищі. Переживання зростання або особистісного розвитку на тлі адаптації до ситуації еміграції може компенсувати окремі труднощі, спричинені зміною соціального контексту, і підтримувати більш високу суб'єктивну оцінку благополуччя, ніж це відображено в стандартизованому вимірі. Така ситуація є прикладом оптимістичного когнітивного стилю інтерпретації життєвого досвіду.

По-третє, у групі жінок із високим рівнем діагностованого суб'єктивного благополуччя самооцінка благополуччя поділилася між категоріями «середній» (60,0%) та «високий» (40,0%). Відсутність оцінок на рівні «низького» підтверджує загальну узгодженість між вимірним і пережитим благополуччям. Проте факт, що більшість респонденток із цієї групи все ж таки не оцінили своє благополуччя як високе, може свідчити про стриманість у самооцінці, вплив залишкових психотравмуючих чинників, тривожну настороженість або знижений рівень очікувань у контексті пережитого досвіду наслідків війни. Тобто навіть за наявності реального ресурсу психосоціального функціонування жінки можуть не відчувати

впевненості у стабільності власного стану, що відображається у дещо заниженій самооцінці.

Таким чином, отримані результати вказують на високий рівень взаємозв'язку між діагностованим і самостійно оціненим благополуччям жінок, що підтверджує валідність застосованих підходів і дозволяє використовувати авторську анкету як додатковий засіб оцінки благополуччя в умовах польового дослідження. У той же час спостерігається досить цікава закономірність: жінки з низьким та середнім діагностованим рівнем суб'єктивного благополуччя схильні до певного завищення самооцінки стану свого благополуччя, у той час як жінки з високим діагностованим рівнем суб'єктивного благополуччя, навпаки, у процесі самооцінки дещо занижують його рівень, що можна пояснити роботою механізмів психологічного захисту, а також особливостями функціонування когнітивної сфери. Виявлені відмінності між об'єктивним та суб'єктивним рівнями оцінки свідчать про складну природу внутрішнього переживання благополуччя, що визначається не лише об'єктивними закономірностями функціонування психіки жінок, а й когнітивними стилями, емоційним станом, настановами щодо себе і світу, очікуваннями та психологічними механізмами подолання стресу.

Розподіл відсоткових часток респонденток за рівнями Індексу благополуччя ВООЗ демонструє переважання низького рівня психологічного благополуччя серед жінок, які виїхали за кордон під час російського вторгнення (рис. 3.6): 65,9% опитаних мають низький рівень, що свідчить про переважання емоційного виснаження, тривалого дистресу та порушення адаптаційних механізмів. Середній рівень індексу зафіксовано у 26,9% учасниць, що може відображати притаманну їм часткову стабілізацію емоційного стану, але зі збереженням внутрішньої напруги та відчуття невизначеності. Тільки 7,2% жінок продемонстрували високий рівень благополуччя – це та відсоткова частка респонденток, яка змогла зберегти або відновити оптимальний рівень життєдіяльності попри складні життєві обставини.

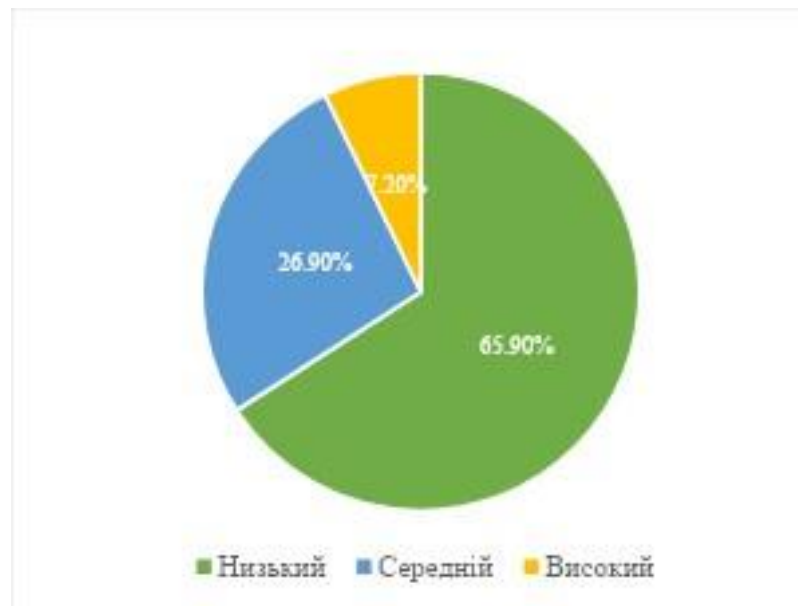


Рисунок 3.6. Відсоткові частки респонденток з різними рівнями індексу благополуччя (за критеріями ВООЗ)

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність статистично достовірних і тісних позитивних зв'язків між Індексом благополуччя ВООЗ та всіма основними характеристиками суб'єктивного благополуччя зовнішньопереміщених жінок (табл. 3.10). Найбільш виражений зв'язок виявлено між Індексом благополуччя ВООЗ і загальним рівнем суб'єктивного благополуччя ($r = 0,747$; $p < 0,01$), що свідчить про суттєве перетинання змістових структур цих конструктів. Такий результат є логічним, адже Індекс благополуччя ВООЗ, що вимірює частоту позитивних емоційних станів і відсутність симптомів психологічного неблагополуччя протягом останніх двох тижнів, фактично є одним з найбільш валідних психоемоційних індикаторів загального суб'єктивного благополуччя. Висока статистична значущість кореляції між цими змінними підтверджує, що внутрішнє самовідчуття та базовий емоційний фон жінки в значній мірі зумовлює її суб'єктивну оцінку якості життя в цілому.

Результати оцінки зв'язку між індексом благополуччя ВООЗ та характеристиками суб'єктивного благополуччя зовнішньопереміщених жінок (r-Пірсона)

Показники суб'єктивного благополуччя	Індекс благополуччя ВООЗ
Психологічне благополуччя	0,678**
Фізичне здоров'я та благополуччя	0,668**
Стосунки	0,553**
<i>Загальний рівень суб'єктивного благополуччя</i>	0,747**

Примітка: ** – кореляційний зв'язок є статистично достовірним на 1% – му рівні значущості

Прямий зв'язок між Індексом ВООЗ і показником психологічного благополуччя ($r = 0,678$; $p < 0,01$) також характеризується вираженою значущістю, що вказує на те, що емоційна стабільність, задоволення життям, наявність життєвих цілей і суб'єктивне відчуття сенсу є суттєвими психогенними джерелами підвищеного рівня благополуччя за критеріями ВООЗ. Це відповідає загальним теоретичним положенням про те, що психоемоційний стан є системним інтегратором якості життя, що сигналізує про ті чи інші хронічні стресори, до яких безперечно належить досвід вимушеної міграції.

Зв'язок Індексу ВООЗ з фізичним здоров'ям та благополуччям ($r = 0,668$; $p < 0,01$) вказує на високу ступінь взаємозалежності між соматичними показниками та психологічним благополуччям. Очевидно, що у вимушено переміщених жінок загальний стан фізичного здоров'я та суб'єктивна оцінка тілесного самопочуття значною мірою впливають на переживання емоційного комфорту, і навпаки – психоемоційні труднощі можуть провокувати психосоматичні порушення, внаслідок чого знижується загальний життєвий тонус і працездатність. У контексті тривалого стресу та травматизації, яких зазнають жінки, цей зв'язок підтверджує нерозривну єдність психіки та тіла, що потребує комплексного підходу до відновлення.

Менш вираженою є пряма кореляція між Індексом благополуччя ВООЗ і сферою міжособистісних стосунків ($r = 0,553$; $p < 0,01$) відображає вагомість

соціального оточення та якісної соціальної підтримки у збереженні або відновленні благополуччя. У ситуації вимушеної міграції, коли жінки можуть втрачати звичне соціальне коло, наявність або відсутність якісних стосунків набуває ключового значення для підтримки позитивного емоційного фону. Доброзичливі стосунки, відчуття прийняття й підтримки з боку інших є ресурсними чинниками, що пом'якшують наслідки стресу, посилюють здатність до подолання труднощів і зміцнюють відчуття включеності в соціум.

Отримані результати підтверджують, що Індекс благополуччя ВООЗ є інтегральним показником психосоціального функціонування, який досить чутливо відображає рівень емоційного, фізичного і соціального благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції. Такий розподіл зв'язків також підкреслює доцільність використання багатовимірної оцінки суб'єктивного благополуччя.

Результати факторного аналізу суб'єктивного благополуччя жінок з числа вимушених зовнішніх мігранток дозволяють виявити латентні структури, що визначають ключові аспекти їхнього внутрішнього стану та адаптації до нових умов життя. Для проведення факторного аналізу було використано програму IBM SPSS Statistics 27 та обрано метод головних компонент із подальшим Varimax-обертанням за нормалізацією Кайзера, що дозволяє отримати чітку факторну структуру з мінімальною кореляцією між факторами. Обертання факторної матриці завершилося за 9 ітерацій, що свідчить про стабільність виявленої структури.

Аналіз матриці факторного навантаження (табл. 3.11) дозволив виділити чотири основні фактори, які пояснюють сутнісні характеристики суб'єктивного благополуччя мігранток. Перший фактор, який можна умовно назвати «Самоцінність та взаємодія», включає такі змінні, як цінність власного Я (0,592), близькість (0,723) та залежність (0,749), а також негативний зв'язок із тривожністю (-0,522).

Матриця факторних навантажень, отримана у рамках побудови факторної моделі суб'єктивного благополуччя жінок з числа вимушених зовнішніх мігранток

Вихідні психологічні конструкти	Фактори			
	1	2	3	4
Інтолерантність до невизначеності				0,443
Копінг, зорієнтований на вирішення завдання			0,702	
Копінг, що спрямований на емоції	-0,718			
Копінг, що має за мету уникнення		0,949		
Шкала відволікання		0,793		
Шкала соціального відволікання		0,766		
Прихильність світу			0,522	
Доброта людей				
Справедливість світу				0,752
Контрольованість світу				0,573
Випадковість як принцип розподілу подій				-0,647
Цінність власного Я	0,592			
Ступінь самоконтролю			0,735	
Ступінь удачі чи везіння			0,434	
Близькість	0,723			
Залежність	0,749			
Тривожність	-0,522			

Ця група змінних вказує на те, що почуття власної цінності та соціальні взаємини відіграють визначну роль у формуванні суб'єктивного благополуччя. Високі факторні навантаження на змінних близькості та залежності можуть свідчити про важливість соціальних зв'язків для жінок, які перебувають у стані вимушеної міграції, оскільки вони компенсують невизначеність нового середовища. Негативний зв'язок із тривожністю свідчить про те, що вищий рівень самоцінності та підтримки з боку оточення сприяє зниженню відчуття загальної тривожності, що складає загальну конфігурацію цього фактору.

Другий фактор, який отримав умовну назву «Переключення», об'єднує копінг-стратегії, які передбачають відволікання та уникнення як механізми регуляції емоційного стану. До нього входять копінг, що має за мету уникнення (0,949), шкала відволікання (0,793), а також шкала соціального

відволікання (0,766). Високі факторні навантаження цих змінних вказують на значущість поведінкових стратегій, спрямованих на переключення уваги та соціальну взаємодію як механізм подолання стресу, що є характерним для адаптаційних процесів у міграційному контексті. Оскільки вимушені мігрантки стикаються з численними викликами та труднощами, такими як фінансова нестабільність, мовний бар'єр та соціальна ізоляція, подібні стратегії можуть слугувати засобами тимчасового зниження психоемоційного навантаження та забезпечувати оптимальний для відповідних життєвих обставин рівень суб'єктивного благополуччя.

Третій фактор, який можна позначити як «Оптимізм та долання», включає копінг, зорієнтований на вирішення завдань (0,702), а також такі базові переконання, як прихильність світу (0,522), ступінь самоконтролю (0,735) та ступінь удачі чи везіння (0,434). Така структура фактору вказує на взаємозв'язок між активними стратегіями подолання труднощів і позитивними уявленнями про світ, що підтверджує роль оптимізму та почуття контролю у забезпеченні суб'єктивного благополуччя. Високе факторне навантаження за ступенем самоконтролю вказує на те, що жінки, які характеризуються розвиненими навичками саморегуляції, частіше обирають конструктивні стратегії подолання труднощів. Наявність у факторі змінної ступеня удачі чи везіння свідчить про те, що певною мірою віра в сприятливий збіг обставин також може відігравати роль у збереженні позитивного психологічного стану.

Четвертий фактор, який отримав умовну назву «Контроль», включає такі змінні, як інтолерантність до невизначеності (0,443), справедливість світу (0,752), контрольованість світу (0,573) та випадковість як принцип розподілу подій (-0,647). Ця структура фактору відображає зв'язок між суб'єктивним сприйняттям справедливості та передбачуваності світу та загальним рівнем контролю над життєвими подіями. Високе позитивне навантаження на справедливості світу та контрольованості світу свідчить про те, що мігрантки, які вважають світ передбачуваним і керованим,

демонструють вищий рівень суб'єктивного благополуччя. Негативне навантаження на змінній випадковості як принципу розподілу подій вказує на те, що жінки, які не сприймають життя як хаотичне та випадкове, мають більш стійкий рівень суб'єктивного благополуччя. Це свідчить про значущість відчуття контролю та структурованості світу для збереження позитивного емоційного стану у вимушених мігранток.

За результатами емпіричного дослідження було розроблено та графічно представлено факторну модель суб'єктивного благополуччя жінок, які залишили Україну внаслідок війни (рис. 3.7).

Виявлено наявність чотирьох ключових факторів: самоцінність та взаємодія, переключення, оптимізм та долання, а також контроль. Варто проінтерпретувати отримані дані та узгодити їх з сучасними теоретичними концепціями суб'єктивного благополуччя.

Отримання фактору «Самоцінність та взаємодія» можна пояснити спираючись на концепцію суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, який підкреслював, що конструкти суб'єктивного благополуччя включає когнітивні оцінки життя та емоційні реакції (Diener, 1984). Висока цінність власного Я, яка виступає компонентом суб'єктивного благополуччя цієї категорії жінок, узгоджується з висновками С. Любомирські щодо ролі когнітивних процесів у сприйнятті власного щастя (Lyubomirsky, 2001).

У рамках цього фактору уявляється очевидною низька тривожність у жінок з достатнім рівнем суб'єктивного благополуччя, що також цілком узгоджуються з концепцією Е. Дінера, який розглядав позитивні емоційні переживання у якості важливої умови досягнення суб'єктивного благополуччя. Тобто тривожність, що на суб'єктивному рівні переживається як стан інтенсивного внутрішнього дискомфорту, є антагоністом по відношенню до суб'єктивного благополуччя. Зовнішньопереміщені жінки, яким вдалося досягти оптимального рівня суб'єктивного благополуччя, не схильні до переживання стану тривожності.



Рисунок 3.7. Факторна модель суб'єктивного благополуччя жінок з числа вимушених мігранток

Змістовне наповнення фактору цілком узгоджується з дослідженнями Л. Лу та Р. Гілмора, які виокремлюють індивідуально- та соціально-орієнтовані концепції благополуччя (Lu & Gilmor, 2006). Жінки, які вимушено мігрували, використовують стратегії переключення уваги від стресових ситуацій як механізм адаптації. Ці результати можуть вказувати на те, що у контексті вимушеної міграції соціальні аспекти відволікання відіграють вагомий роль у збереженні суб'єктивного благополуччя.

У рамках інтерпретації третього фактору «Оптимізм та долання» можна спиратися на ідеї К. Шелдона, К. Ченга та Дж. Хілперта, які тлумачили суб'єктивне благополуччя як результат реципрочної взаємодії особистісних характеристик та життєвого контексту (Sheldon, Cheng, & Hilpert, 2011). Виокремлення цього фактору свідчить на користь того, що оптимальний

рівень суб'єктивного благополуччя є результатом сформованості активних механізмів адаптації жінок, які здатні зберігати віру в контрольованість світу та ефективно долати труднощі. Високий рівень самоконтролю, який також є частиною цього фактора, може вказувати на особистісний ресурс, що сприяє адаптації.

Зміст четвертого виділеного фактору («Контроль») у структурі суб'єктивного благополуччя досліджуваних жінок узгоджується з концепціями, які підкреслюють значення контролю у структурі суб'єктивного благополуччя. Наприклад, К. Шелдон, К. Ченг та Дж. Гілперт відзначали, що особливості сприйняття світу та інтерпретації життєвих подій з точки зору їх контрольованості та очікуваності виступають важливими складовими суб'єктивного благополуччя (Sheldon, Cheng, & Hilpert, 2011). У той же час схильність зовнішньопереміщених жінок до оцінки подій як випадкових та хаотичних (психологічний конструкт «Випадковість як принцип розподілу подій») виступає вагомим дестабілізуючим чинником, що знижує рівень їхнього суб'єктивного благополуччя.

Незважаючи на узгодженість отриманих результатів із загальноприйнятими моделями суб'єктивного благополуччя, деякі аспекти потребують подальшого вивчення. Зокрема, інтеграція інтолерантності до невизначеності у фактор «Контроль» може свідчити про специфічний вплив умов вимушеної міграції. Це ставить питання про можливі культурні або соціальні особливості, які визначають сприйняття контролю у таких жінок. Крім того, роль соціального відволікання у факторі «Переключення» вимагає детальнішого аналізу в контексті впливу підтримуючого соціального середовища на адаптаційні процеси в умовах міграції.

Отже, можна констатувати коректність та достовірність виділення таких психологічних характеристик як толерантність до невизначеності, копінг-стратегії, базові ціннісні переконання особистості, психологічна прив'язаність у якості провідних внутрішніх детермінант суб'єктивного благополуччя жінок, що перебувають у вимушеній міграції. У результаті

емпіричного дослідження було виявлено низку ефектів впливу перерахованих психологічних змінних на рівень суб'єктивного благополуччя даної категорії жінок. У більшості випадків характер такого зв'язку носить цілком закономірний та очікуваний характер, що відображає конструктивний та деструктивний характер конкретних елементів. у межах тієї чи іншої психологічної змінної.

Вимушені мігрантки перебувають в особливій життєвій ситуації, що накладає відбиток на рівень суб'єктивного благополуччя, а також його змістовне наповнення та складові. Результати факторного аналізу дозволяють виділити чотири ключові латентні структури суб'єктивного благополуччя жінок з числа вимушених зовнішніх мігранток: самоцінність та взаємодію, переключення, оптимізм та долання, а також контроль. Отримані результати вказують на те, що суб'єктивне благополуччя мігранток визначається не лише рівнем їхніх адаптаційних здібностей, що визначаються притаманними їм копінг-стратегіями, а й базовими переконаннями щодо світу та самих себе, а також характером побудови міжособистісних стосунків (близькість, залежність), що визначають якість соціальної взаємодії та впливають на інтенсивність соціальної підтримки.

3.2. Результати оцінки впливу зовнішніх чинників на рівень суб'єктивного благополуччя досліджуваної категорії жінок

Заключний етап опрацювання результатів емпіричного дослідження полягав у статистичній оцінці впливу зовнішніх чинників на рівень суб'єктивного благополуччя жінок з числа зовнішньоопереміщених осіб. У якості зовнішніх чинників, які можуть мати відповідні ефекти впливу розглядалися соціально-демографічні характеристики досліджуваної групи (вік, сімейний стан, кількість дітей, рівень освіти, зайнятість до переїзду в країну перебування), соціально-економічні чинники (матеріальний стан, володіння нерухомістю, володіння авто), об'єктивні характеристики місця фактичного перебування жінок в зарубіжній країні (тривалість перебування,

перебування інших членів родини в Україні, наявність близьких родичів, які перебувають в небезпеці, наявність соціальної підтримки у новому оточенні, доступ до медичної допомоги та медичних послуг, доступ до освітніх та розвиваючих можливостей, економічна стабільність, умови нового місця роботи або навчання, задоволеність умовами та послугами, що надаються дітям, можливість зберігати свою культурну ідентичність, наявність впливу мовних бар'єрів на повсякденне життя, відчуття безпеки і захищеності у країні перебування, розлука з родиною та близькими людьми з української спільноти).

У результаті кореляційного аналізу було виявлено низку статистично значущих зв'язків між соціально-демографічними характеристиками респонденток та складовими суб'єктивного благополуччя (табл. 3.12). Зокрема, встановлено, що вік респонденток має помірно виражені зворотні кореляційні зв'язки з усіма компонентами суб'єктивного благополуччя, а саме з психологічним благополуччям ($r = -0,280$, $p < 0,01$), фізичним здоров'ям та благополуччям ($r = -0,153$, $p < 0,05$), якістю стосунків ($r = -0,133$, $p < 0,05$) та загальним рівнем суб'єктивного благополуччя ($r = -0,250$, $p < 0,01$). Тобто по мірі зростання віку серед досліджуваних жінок частіше проявляються ознаки зниження рівня суб'єктивного благополуччя – вони більш низько оцінюють стан свого здоров'я, мають менш задовільні міжособистісні зв'язки, більш часто переживають дисфоричні психоемоційні стани. Така тенденція може бути зумовлена зниженими фізіологічними та соціальними ресурсами більш старших осіб, зменшенням їх можливостей для соціального включення, а також більшою вразливістю до розлуки з родиною та втрати звичного способу життя.

Результати оцінки зв'язку між соціально-демографічними чинниками та характеристиками суб'єктивного благополуччя зовнішньопереміщених жінок (r-Пірсона)

Показники толерантності до невизначеності	Шкала суб'єктивного благополуччя			
	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Загальний рівень суб'єктивного благополуччя
Вік	-0,280**	-0,153*	-0,133*	-0,250**
Кількість дітей	-0,243**	-0,108	-0,247**	-0,242**
Рівень освіти	0,078	-0,039	-0,028	0,030

Примітка: * – кореляційний зв'язок є статистично достовірним на 5% – му рівні значущості; ** – кореляційний зв'язок є статистично достовірним на 1% – му рівні значущості

Ще одним істотним демографічним предиктором зниженого суб'єктивного благополуччя виявилася кількість дітей, що також має зворотну кореляцію з низкою показників: психологічним благополуччям ($r = -0,243$, $p < 0,01$), якістю стосунків ($r = -0,247$, $p < 0,01$) та загальним рівнем суб'єктивного благополуччя ($r = -0,242$, $p < 0,01$). З фізичним благополуччям зв'язку не виявлено. Відповідно отриманих результатів можна підсумувати, що наявність більшої кількості дітей в умовах вимушеної міграції потенційно ускладнює суб'єктивне переживання благополуччя. Такий ефект може бути пояснений підвищеним рівнем відповідальності, турботи та емоційного навантаження, зумовленим необхідністю забезпечення безпеки, догляду, освітніх і побутових потреб дітей у новому середовищі, що супроводжується обмеженими ресурсами соціальної підтримки та економічної стабільності. Також не виключено, що збільшення кількості дітей пов'язане з обмеженням можливостей для соціального життя, професійної самореалізації або самопомоги, що посилює внутрішнє виснаження та переживання відчуття ізоляції.

У той же час рівень освіти респонденток не виявив статистично значущих кореляцій з жодною зі складових суб'єктивного благополуччя, що дозволяє стверджувати, що освітній рівень в умовах вимушеної міграції не виступає значущим фактором визначення суб'єктивного благополуччя. Це, з одного боку, може свідчити про універсальність впливу екзистенційного досвіду вимушеної еміграції, який нівелює потенційні захисні функції освіченості, з іншого – про те, що в умовах різкої зміни соціального статусу,

відсутності можливості реалізувати набуті професійні знання або через мовний бар'єр, значення освіти тимчасово відходить на другий план. Також можна припустити, що сам факт освіченості ще не гарантує ефективних когнітивних і поведінкових стратегій адаптації у новій культурі або доступу до ресурсів, які безпосередньо впливають на якість життя та психологічний комфорт.

Таким чином, загальні результати кореляційного аналізу свідчать, що в межах досліджуваної вибірки вік і кількість дітей є найбільш значущими соціально-демографічними детермінантами зниження суб'єктивного благополуччя жінок, переміщених за кордон унаслідок війни. Водночас рівень освіти, не дивлячись на його потенційну цінність, у кризовому контексті не демонструє прямого впливу на психологічний стан та самопочуття респонденток.

Ряд соціально-економічних характеристик досліджуваної групи жінок також виявились пов'язаними з рівнем їхнього суб'єктивного благополуччя (табл. 3.13). Насамперед необхідно відзначити, що матеріальне становище жінок позитивно корелює з усіма основними складовими суб'єктивного благополуччя, зокрема з психологічним благополуччям ($r = 0,185$, $p < 0,01$), фізичним здоров'ям і благополуччям ($r = 0,136$, $p < 0,05$), якістю стосунків ($r = 0,243$, $p < 0,01$), а також загальним рівнем суб'єктивного благополуччя ($r = 0,213$, $p < 0,01$). Таким чином, можна констатувати, що жінки, які мають достатню фінансову забезпеченість в умовах вимушеної міграції демонструють вищі показники психологічного благополуччя, отримують більше задоволення від міжособистісної взаємодії, більш високо оцінюють свій фізичний стан і загальну якість життя. Така закономірність є цілком логічною з огляду на те, що фінансові ресурси, особливо в умовах адаптації до нового середовища, безпосередньо пов'язані з доступом до базових і вторинних благ: належного житла, якісного харчування, медичних та освітніх послуг, можливості підтримки звичного способу життя, збереження автономії та гідності. Крім того, матеріальна автономність знижує інтенсивність тривожності, пов'язаної з невизначеністю майбутнього, і створює умови для

вибору, а отже – суб'єктивного контролю над життєвою ситуацією, що є одним із умов забезпечення суб'єктивного благополуччя.

Таблиця 3.13

Результати оцінки зв'язку між соціально-економічними чинниками та характеристиками суб'єктивного благополуччя зовнішньопереміщених жінок (r-Пірсона)

Показники толерантності до невизначеності	Шкала суб'єктивного благополуччя			
	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Загальний рівень суб'єктивного благополуччя
Матеріальний стан	0,185**	0,136*	0,243**	0,213**
Володіння нерухомістю	-0,011	-0,015	-0,158*	-0,050
Володіння авто	-0,183**	-0,091	-0,159*	-0,179**

Примітка: * – кореляційний зв'язок є статистично достовірним на 5% – му рівні значущості; ** – кореляційний зв'язок є статистично достовірним на 1% – му рівні значущості

Володіння нерухомістю не має статистично значущого зв'язку ні з психологічним, ні з фізичним благополуччям, ані з загальним рівнем суб'єктивного благополуччя. Виявлено тільки помірно виражений зворотний зв'язок із показником міжособистісних стосунків ($r = -0,158$, $p < 0,05$). Така картина може бути пояснена тим, що наявність власної нерухомості зазвичай пов'язана з минулим життям в Україні, що в умовах вимушеного переїзду набуває рис втрати або недосяжності. Власність, яка залишається в зоні ризику або поза зоною досяжності, може навпаки актуалізувати почуття втрати, страху або розчарування, знижуючи рівень задоволеності стосунками за рахунок посилення емоційного напруження або нав'язливої ідеалізацію втрачених умов життя та старих друзів. Можна також припустити, що власна нерухомість не є актуальним ресурсом у новому середовищі, не виконує захисної функції у контексті еміграції і тому не підвищує суб'єктивну оцінку благополуччя.

Щодо володіння автомобілем, то за цим чинником виявлено зворотний

статистично значущий зв'язок з трьома з чотирьох показників суб'єктивного благополуччя, а саме з психологічним благополуччям ($r = -0,183$, $p < 0,01$), якістю стосунків ($r = -0,159$, $p < 0,05$) і загальним рівнем суб'єктивного благополуччя ($r = -0,179$, $p < 0,01$). Таке несподіване співвідношення можна інтерпретувати як відображення складнощів, пов'язаних з володінням автомобілем у новому середовищі. Зокрема, це може включати фінансові витрати на обслуговування, страхування, реєстрацію, труднощі з орієнтацією в новій транспортній системі, юридичні або мовні бар'єри. Автомобіль, який в умовах рідної країни міг виступати символом мобільності й контролю, в еміграційному контексті може перетворюватися на джерело додаткових труднощів, пов'язаних з його переоформленням та обслуговуванням. Наявність авто, залишеного в Україні, також може бути символом втрати колишнього життя, що викликає емоційний дисонанс і додаткову психоемоційну напругу. Окрім того, жінки з авто могли здійснювати переїзд самотійно або з дітьми, що також підвищувало навантаження й ризики під час евакуації, що згодом вплинуло на рівень суб'єктивного благополуччя.

У підсумку можна констатувати, що з усіх досліджених соціально-економічних чинників лише матеріальний стан має системно позитивний і статистично значущий вплив на всі складові суб'єктивного благополуччя, тоді як інші показники володіння майновими ресурсами демонструють або відсутність значущих зв'язків, або навіть зворотні кореляції. Тобто актуальний економічний статус як гнучкий ресурс, який можна оперативно використовувати для забезпечення потреб, є більш важливим у забезпеченні психологічного комфорту зовнішньопереміщених жінок, ніж наявність формальної власності, яка в умовах війни та міграції може бути недосяжною або психологічно обтяжливою.

На наступному етапі оцінки особливостей впливу зовнішніх чинників на стан суб'єктивного благополуччя зовнішньопереміщених жінок було здійснено кореляційний аналіз між чинниками місця перебування за кордоном та характеристиками суб'єктивного благополуччя даної категорії

жінок (табл. 3.14). Отримані дані вказують на складну картину співвідношення зазначених чинників із рівнем суб'єктивного благополуччя, зокрема, було отримано численні кореляційні зв'язки як прямого, так і зворотного характеру.

Таблиця 3.14

Результати оцінки зв'язку між чинниками місця перебування за кордоном та характеристиками суб'єктивного благополуччя зовнішньопереміщених жінок (r-Пірсона)

Показники толерантності до невизначеності	Шкала суб'єктивного благополуччя			
	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Загальний рівень суб'єктивного благополуччя
Тривалість перебування в зарубіжній країні	-,150*	-,074	-,260**	-,178**
Перебування інших членів родини в Україні	-,133*	-,219**	-,098	-,169*
Наявність родичів або близьких, які перебувають у небезпеці, на фронті або в гарячих точках	-,012	-,119	-,052	-,054
Наявність соціальної підтримки у новому оточенні	,301**	,277**	,344**	,350**
Доступ до медичної допомоги та медичних послуг	,122	,333**	,151*	,208**
Доступ до освітніх та розвиваючих можливостей	,119	,153*	,182**	,162*
Економічна стабільність	,397**	,413**	,360**	,452**
Задоволеність умовами місця роботи або навчання	,536**	,458**	,297**	,536**
Задоволеність умовами та послугами, що надаються дітям	,050	,093	,019	,062
Можливість зберігати свою культурну ідентичність	,194**	,154*	,157*	,202**
Наявність впливу мовних бар'єрів на повсякденне життя	-,278**	-,291**	-,290**	-,326**
Відчуття безпеки і захищеності у країні перебування	,197**	,287**	,117	,233**
Розлука з родиною та	-,234**	-,265**	-,238**	-,279**

Показники толерантності до невизначеності	Шкала суб'єктивного благополуччя			
	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Загальний рівень суб'єктивного благополуччя
близькими людьми з української спільноти				

Примітка: * – кореляційний зв'язок є статистично достовірним на 5% – му рівні значущості; ** – кореляційний зв'язок є статистично достовірним на 1% – му рівні значущості

Одним із найпотужніших позитивних предикторів загального рівня суб'єктивного благополуччя, згідно з результатами аналізу, є економічна стабільність у країні перебування ($r = 0,452$; $p < 0,01$), яка демонструє істотний зв'язок як із загальною шкалою, так і з усіма її складовими, включно з психологічним ($r = 0,397$) та фізичним ($r = 0,413$) благополуччям, а також якістю стосунків ($r = 0,360$). Це свідчить про високу чутливість досліджуваної групи до відчуття передбачуваності та достатності ресурсів у новому соціальному середовищі, що може компенсувати попередню втрату матеріальної та професійної стабільності.

Подібну динаміку демонструє і задоволеність умовами місця роботи або навчання, яка має найвищий кореляційний зв'язок із загальним рівнем суб'єктивного благополуччя ($r = 0,536$; $p < 0,01$), а також тісно пов'язана з усіма складовими шкали суб'єктивного благополуччя. Тому можна стверджувати, що успішна інтеграція у трудову або освітню сферу відіграє не лише економічну, а й психосоціальну роль, забезпечуючи структуру повсякденного життя, нові соціальні зв'язки, почуття компетентності та особистої ефективності, що у кінцевому рахунку призводить до підвищення рівня суб'єктивного благополуччя.

Важливим ресурсом для забезпечення оптимального рівня суб'єктивного благополуччя є соціальна підтримка в новому оточенні. Виявлено статистично значущі прямі кореляції з усіма характеристиками благополуччя, зокрема із загальним рівнем суб'єктивного благополуччя ($r = 0,350$), психологічним ($r = 0,301$) та фізичним ($r = 0,277$) благополуччям та міжособистісними стосунками ($r = 0,344$). Тобто підтримуюче соціальне

середовище реалізує функцію буфера проти стресу, що особливо важливо в умовах відриву від звичайного соціального та культурного простору. Цю психологічну закономірністю поглиблює й інший виявлений кореляційний зв'язок між відчуття безпеки і захищеності в країні перебування та фізичним ($r = 0,287$) й психологічним ($r = 0,197$) благополуччям, що узгоджується з теорією базових потреб А. Маслоу, згідно з якою безпека є передумовою для розвитку вищих рівнів особистісного функціонування.

Корисним чинником у плані забезпечення оптимального рівня суб'єктивного благополуччя виявилася також можливість зберігати свою культурну ідентичність, яка позитивно пов'язана з усіма показниками суб'єктивного благополуччя, зокрема із його загальним рівнем ($r = 0,202$) та психологічним благополуччям ($r = 0,194$). Даний факт може бути свідченням того, що збереження етнокультурної ідентичності виконує компенсаторну функцію, допомагаючи жінкам зберегти цілісність «Я» – образу в умовах нового середовища. Доступ до освітніх та розвиваючих можливостей та доступ до медичних послуг також мають помірно виражені прямі зв'язки з суб'єктивним благополуччям, що вказує на роль якісної інфраструктури підтримки як елемента стабілізації психоемоційного стану.

Було також виявлено низку чинників, що мають статистично достовірний, але обернений кореляційний зв'язок із рівнем суб'єктивного благополуччя. Найбільш суттєвим серед них є наявність мовних бар'єрів у повсякденному житті, що інверсійно корелює з усіма шкалами суб'єктивного благополуччя, включно з загальною шкалою ($r = -0,326$), психологічним ($r = -0,278$), фізичним ($r = -0,291$) благополуччям та міжособистісними стосунками ($r = -0,290$). Це свідчить про суттєвий вплив комунікативних обмежень на можливості адаптації, ефективної взаємодії із середовищем та формування відчуття включеності у соціальний простір нової країни. Негативний вплив має також розлука з родиною та близькими з української спільноти, яка зумовлює зниження усіх показників суб'єктивного благополуччя (наприклад, $r = -0,279$ із загальним рівнем), що вказує на значення близьких зв'язків як джерела емоційного комфорту.

Досить показовими є результати щодо тривалості перебування за кордоном, що має зворотні кореляційні зв'язки із загальним ($r = -0,178$) і психологічним ($r = -0,150$) благополуччям, а також особливо зі стосунками ($r = -0,260$), що може свідчити про поступове зниження ресурсу адаптації або наростання ефектів хронічної невизначеності та втоми від міграційного досвіду. Подібну динаміку має і перебування інших членів родини в Україні, що виявляє негативний вплив на фізичне ($r = -0,219$) і загальне благополуччя ($r = -0,169$), що може бути пояснено тривалим емоційним стресом, пов'язаним із тривогою про безпеку рідних та розлукою з ними.

Таким чином, результати аналізу вказують на наявність як позитивних аспектів, так і чинників ризику, пов'язаних із контекстом перебування жінок за кордоном у період війни. До ресурсних змінних належать економічна стабільність, залученість у професійну або освітню діяльність, соціальна підтримка, безпека та можливість збереження культурної ідентичності. У той же час значними дестабілізуючими чинниками виступають мовні бар'єри, розлука з родиною, тривалість перебування в зарубіжній країні та ризики, пов'язані із ситуацією в країні походження. Комплексне урахування цих змінних у системі психологічної допомоги, соціального супроводу та політики інтеграції дозволить більш ефективно підтримувати суб'єктивне благополуччя зовнішньопереміщених жінок. Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA), наведені в табл. 3.15, дають можливість здійснити поглиблений аналіз впливу умов проживання у країні перебування на окремі показники суб'єктивного благополуччя зовнішньопереміщених жінок у дискурсі їх соціально-демографічних характеристик та досвіду перебування в країні походження. З огляду на отримані статистичні значення, найбільш значущими виявилися два чинники – сімейний стан та умови проживання, причому їхній вплив розрізняється залежно від конкретного аспекту суб'єктивного благополуччя.

Таблиця 3.15

Результати оцінки впливу умов проживання в країні перебування на показники суб'єктивного благополуччя, отриманих за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу ANOVA

Зовнішні чинники	Показники суб'єктивного благополуччя							
	Психологічне благополуччя		Фізичне здоров'я та благополуччя		Стосунки		Суб'єктивне благополуччя	
	Емпіричне значення ($F_{\text{емп}}$) та значущість (p)							
	$F_{\text{емп}}$	p	$F_{\text{емп}}$	p	$F_{\text{емп}}$	p	$F_{\text{емп}}$	p
Умови проживання в країні перебування	0,899	0,443	0,496	0,686	3,600	0,014*	1,341	0,262
Сімейний стан	8,261	0,000**	3,410	0,035*	5,247	0,006**	7,603	0,001**
Заняття до переїзду в країну перебування	1,362	0,244	1,814	0,179	0,423	0,516	1,609	0,206

Примітка: * – вплив статистично достовірний на 5% – му рівні значущості; ** – вплив статистично достовірний на 1% – му рівні значущості

Насамперед, умови проживання в країні перебування мають статистично значущий вплив лише на один із показників – характер стосунків ($F = 3,600$, $p < 0,05$), що свідчить про достовірний вплив цього чинника на якість соціальних зв'язків жінок (додаток Г). Цей результат може вказувати на те, що фізичне та соціальне середовище нового місця проживання (наприклад, комфорт, приватність, сусідське оточення, доступ до спільнот або наявність мовних бар'єрів) безпосередньо сприяє або ускладнює формування нових міжособистісних стосунків, що є дуже важливим для адаптації в умовах релокації. Зокрема, зафіксовано найкращий показник такого елемента суб'єктивного благополуччя як стосунки у жінок, які мають можливі винаймати окреме житло (рис. 3.8).

Разом з цим на інші компоненти суб'єктивного благополуччя – психологічне самопочуття, фізичне здоров'я та загальний інтегральний показник – умови проживання не мають достовірного впливу ($p > 0,05$). Це може свідчити про те, що на етапі після переселення інші чинники – зокрема

психологічні ресурси особистості або доступ до соціальної підтримки – відіграють більш визначальну роль у формуванні суб'єктивного благополуччя, ніж безпосередні житлові умови.

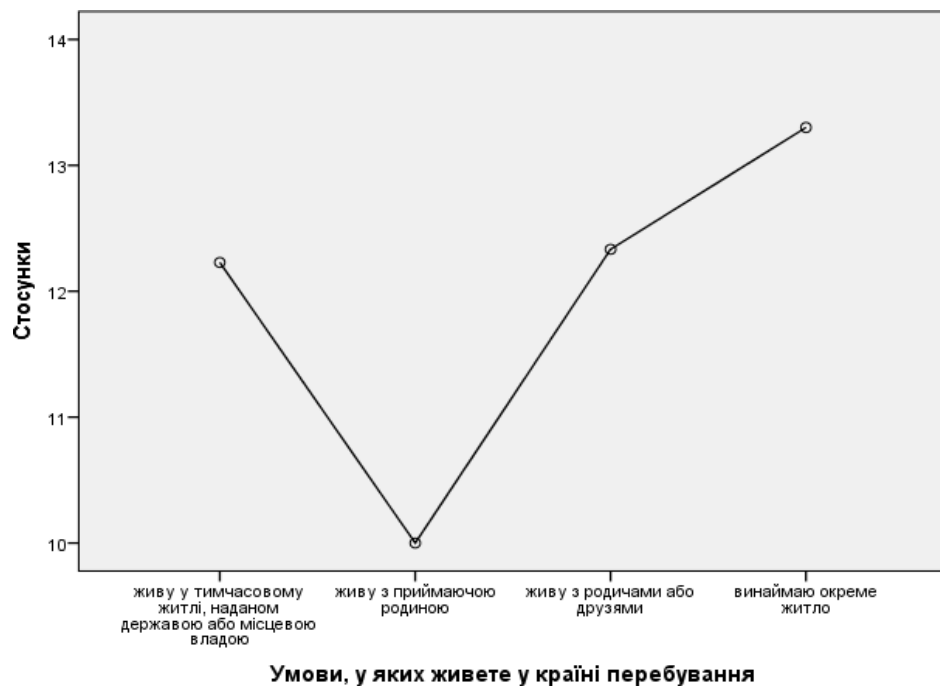


Рисунок 3.8. Профіль співвідношення оцінки умов перебування в іноземній країні з компонентом суб'єктивного благополуччя «Стосунки»

У свою чергу, сімейний стан виявився значущим предиктором для всіх чотирьох досліджуваних аспектів суб'єктивного благополуччя (додаток Д). Найвищу силу впливу зафіксовано на рівні психологічного благополуччя ($F = 8,261$; $p = 0,000$), що свідчить про виразну залежність емоційної стабільності, позитивної самооцінки, життєвої задоволеності та надії на майбутнє від наявності або відсутності подружніх стосунків. Цікавою психологічною закономірністю є те, що в умовах вимушеної міграції рівень психологічного благополуччя значно вищий у незаміжніх жінок, ніж у тих, які розлучилися або перебувають у шлюбі (рис. 3.9). Така на перший погляд парадоксальна закономірність набуває логіки, якщо розглядати її в контексті особливостей адаптації, рольових очікувань та стресового навантаження, притаманного ситуації вимушеного переїзду. Зокрема, жінки, які не перебувають у шлюбі,

можуть мати вищий рівень автономії, внутрішньої самостійності та гнучкості у прийнятті рішень, що підвищує їхню здатність адаптуватися до нових обставин. У вимушеній міграції саме ці можливості дозволяють швидше будувати нове соціальне середовище, брати на себе відповідальність за повсякденні виклики та знижують рівень фрустрації через обмеження щодо координації сімейного життя на відстані.

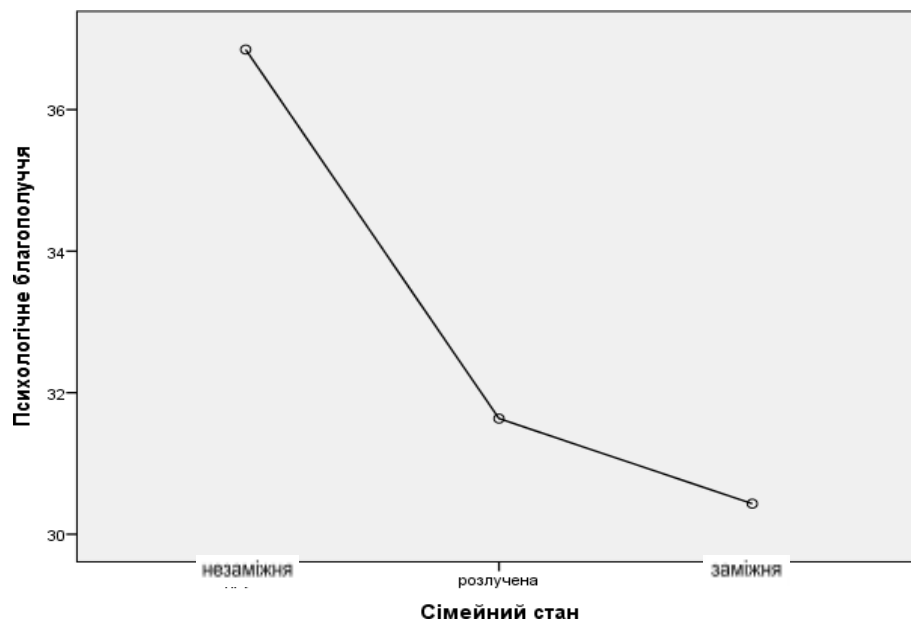


Рисунок 3.9. Профіль співвідношення сімейного стану з таким компонентом суб'єктивного благополуччя як «Психологічне благополуччя» в умовах вимушеної міграції

У свою чергу заміжні жінки, особливо за умов розлуки з партнером, можуть переживати посилене емоційне навантаження, пов'язане з тривогою за чоловіка, який залишився в Україні, хвилюванням щодо можливості збереження стосунків на відстані, неможливістю отримувати повноцінну підтримку та напруженням, пов'язаним з розподілом обов'язків щодо виховання дітей. Це створює хронічний психоемоційний стрес, що закономірно знижує рівень суб'єктивного психологічного благополуччя.

Також виявлено достовірний вплив сімейного стану на фізичне здоров'я та благополуччя ($F = 3,410$; $p = 0,035$) і на якість стосунків ($F = 5,247$; $p =$

0,006), що вказує на опосередковану роль сімейного оточення на можливість дотримуватися здорового способу життя та зберігати гарну фізичну форму. Варто зауважити, що у цьому аспекті незаміжні та самотні жінки також мають перевагу над заміжними, тобто характеризуються більшою кількістю можливостей для підтримки більш високого рівня фізичного здоров'я та благополуччя (3.10).

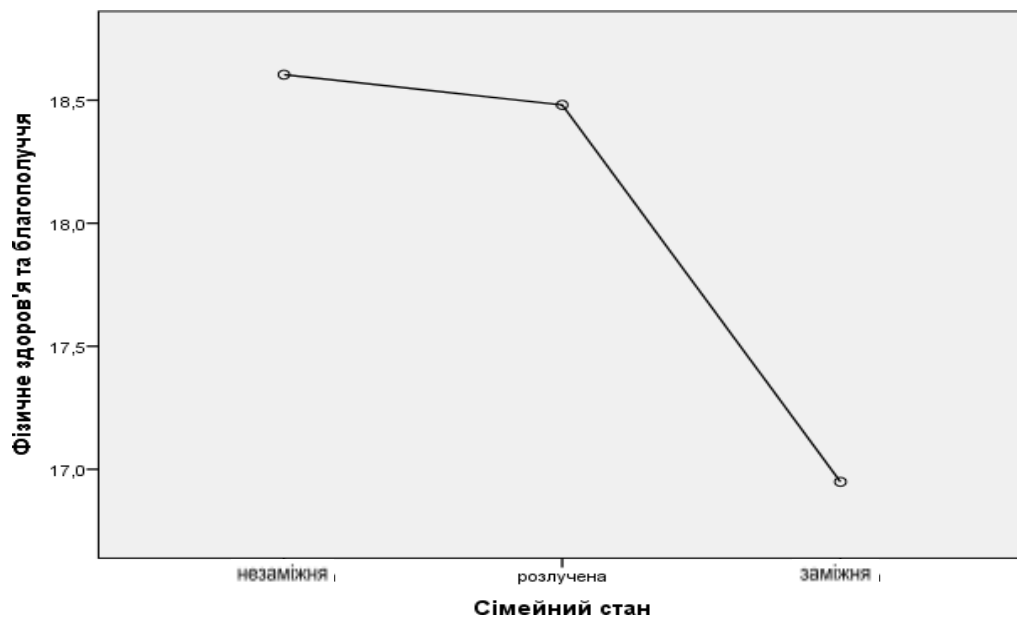


Рисунок 3.10. Профіль співвідношення сімейного стану з таким компонентом суб'єктивного благополуччя як «Фізичне здоров'я та благополуччя» в умовах вимушеної міграції

Отримані дані свідчать про те, що сімейний стан має статистично значущий вплив на якість міжособистісних стосунків зовнішньопереміщених жінок, що є одним із ключових компонентів суб'єктивного благополуччя (рис. 3.11). Зокрема, незаміжні жінки демонструють вищу задоволеність міжособистісними стосунками, порівняно з тими, хто перебуває в шлюбі чи є розлученою. Такий результат можна інтерпретувати через призму специфіки соціальної адаптації в умовах вимушеної міграції. Незаміжні жінки, як правило, мають більшу соціальну відкритість і внутрішню готовність до налагодження нових контактів, що пояснюється відсутністю постійного

партнера, на якого зазвичай орієнтується комунікативна поведінка жінки у стабільному соціальному середовищі. У ситуації переміщення це створює певну «соціальну порожнечу», яку вони прагнуть заповнити через інтеграцію в нове соціальне середовище, що позитивно впливає на якість нових міжособистісних стосунків.

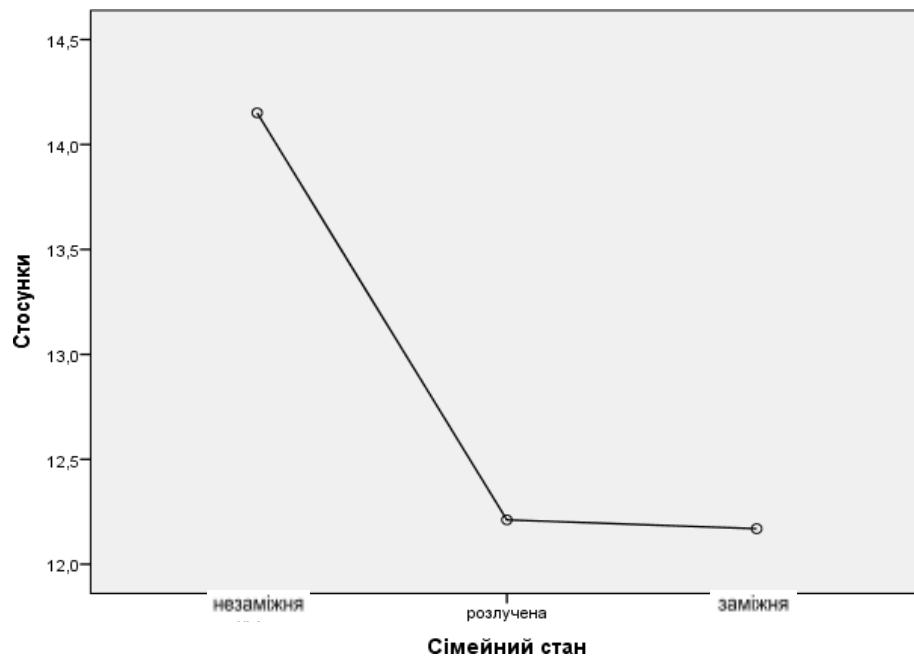


Рисунок 3.11. Профіль співвідношення сімейного стану з таким компонентом суб'єктивного благополуччя як «Стосунки» в умовах вимушеної міграції

Жінки, які перебувають у шлюбі, часто емоційно й психологічно залишаються «включеними» у попереднє середовище, підтримуючи зв'язок з партнером на відстані. Це може обмежувати їхню соціальну активність у новому оточенні, спричиняти внутрішній конфлікт між лояльністю до родини в Україні та потребою в нових соціальних зв'язках, що в результаті впливає на зниження задоволеності якістю стосунків тут і тепер.

У розлучених жінок ситуація ускладнюється ще й наявним досвідом зруйнованих стосунків, що може зумовлювати знижений рівень довіри, підвищену емоційну замкненість і обережність у побудові нових контактів. Такі жінки, окрім того, можуть нести на собі повну відповідальність за дітей та побут, що знижує ресурси для налагодження міжособистісної взаємодії та

побудови особистого життя. Таким чином, відсутність шлюбних відносин у даному контексті виступає не як чинник соціальної ізоляції, а навпаки – як потенційний ресурс для розширення соціальної підтримки та активної інтеграції у нове середовище.

Інтегральний рівень суб'єктивного благополуччя також значно варіюється залежно від сімейного статусу ($F = 7,603$; $p = 0,001$), що дає підстави розглядати наявність або відсутніх подружніх стосунків як один із особистісних ресурсів жінок, які опинилися в ситуації вимушеного переміщення, що визначає рівень їх суб'єктивного благополуччя (рис. 3.12).

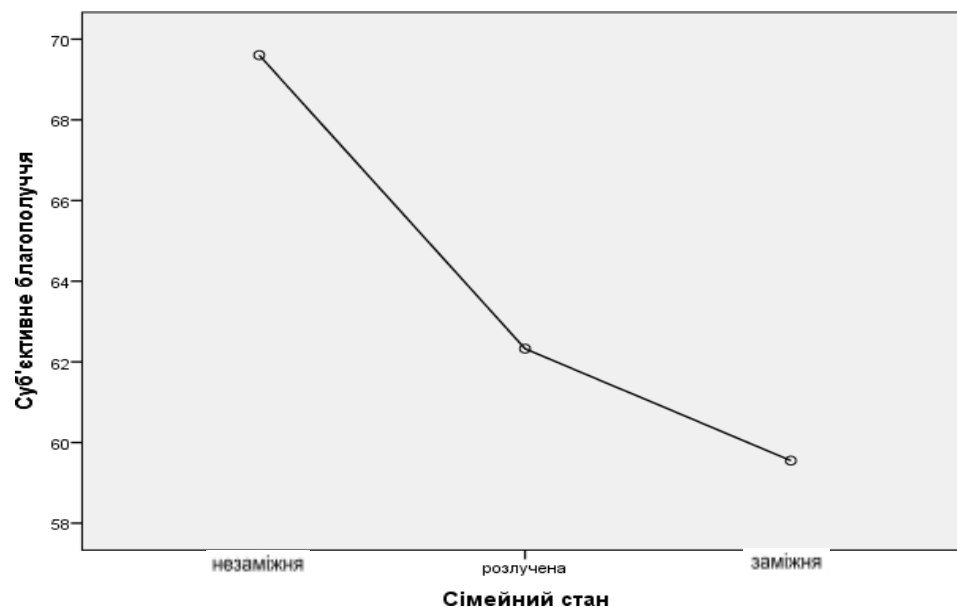


Рисунок 3.12. Профіль співвідношення сімейного стану з інтегральним рівнем суб'єктивного благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції

Що стосується ще однієї об'єктивної характеристики респонденток, а саме рід занять до переїзду в країну перебування (додаток Е), то жоден із показників суб'єктивного благополуччя не зазнав достовірного впливу з боку цього чинника ($p > 0,05$ у всіх випадках). Це свідчить про відсутність прямого зв'язку між професійною самореалізацією жінки до моменту релокації та її теперішнім психологічним та фізичним станом, якістю стосунків чи загальним емоційним самопочуттям у нових умовах. Такий результат вказує

або на швидке нівелювання попередньої професійної ідентичності в умовах нової реальності, або ж про компенсаторну роль інших чинників (наприклад, соціальної підтримки або нових можливостей самореалізації), які послаблюють вплив минулого досвіду.

Результати дисперсійного аналізу дозволяють зробити висновок про те, що сімейний статус є важливим чинником, що визначає суб'єктивне благополуччя жінок, які перебувають за кордоном, тоді як умови проживання мають вибірковий, але водночас значущий вплив на якість стосунків як важливого елемента суб'єктивного благополуччя.

Отже, було виявлено низку кореляційних зв'язків об'єктивних характеристик життєвої ситуації зовнішньопереміщених жінок в країні перебування (соціально-демографічних, соціально-економічних, умов проживання), з показниками їхнього суб'єктивного благополуччя, що говорить на користь численних ефектів впливу цих зовнішніх чинників на інтегральний рівень суб'єктивного благополуччя цієї категорії жінок. У якості значущих детермінант, що безпосередньо позначаються на характеристиках суб'єктивного благополуччя було визначено сімейний стан жінок та умови проживання.

3.3. Практичні рекомендації щодо покращення стану суб'єктивного благополуччя зовнішньопереміщених жінок

Доцільність розробки практичних рекомендацій щодо покращення суб'єктивного благополуччя жінок, які були змушені залишити Україну внаслідок російського військового вторгнення, зумовлена складністю самого феномену суб'єктивного благополуччя, а також специфікою психологічного стану зовнішньопереміщених осіб у контексті вимушеної міграції. Було встановлено, що у межах психологічної науки суб'єктивне благополуччя розглядається як інтегральне утворення, що поєднує в собі як об'єктивні, так і суб'єктивні характеристики функціонування особистості, відображаючи загальне відчуття життєвої задоволеності, емоційної гармонії та активного

самоздійснення. Обґрунтованим у цьому контексті є звернення до трьохкомпонентної моделі суб'єктивного благополуччя, яка охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти як ключові складові цілісного психологічного стану людини.

Необхідно відзначити, що когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя відображає раціональну оцінку індивідом власного життя, передусім у вигляді задоволеності життям у цілому або в окремих його сферах. Емоційний компонент моделі стосується домінуючого афективного тла, яке супроводжує життєдіяльність індивіда, зокрема співвідношення позитивного і негативного афекту, а також частоти та інтенсивності переживання позитивних емоцій, таких як радість, щастя, задоволення. У свою чергу поведінковий компонент суб'єктивного благополуччя включає активність особистості у напрямку досягнення життєвих цілей, задоволення потреб, реалізації цінностей і взаємодії із соціальним середовищем. Застосування цієї моделі дозволяє структуровано підійти до аналізу та оптимізації внутрішніх процесів, що лежать в основі суб'єктивної оцінки життєвої ситуації, і, відповідно, сприяти формуванню високого рівня суб'єктивного благополуччя.

Оптимізація когнітивного компоненту суб'єктивного благополуччя є важливим напрямом психологічної допомоги зовнішньопереміщеним жінкам, які зазнали впливу війни. Когнітивний компонент, на відміну від емоційного та поведінкового, має більш стабільний і рефлексивний характер, оскільки базується на усвідомлених судженнях індивіда щодо рівня відповідності його життєвих умов, цінностей і очікувань. У класичних концептуалізаціях суб'єктивного благополуччя, запропонованих Е. Дінером, задоволеність життям постає як узагальнене когнітивне судження про власне життя, яке формується на основі суб'єктивних стандартів і не обов'язково віддзеркалює об'єктивні обставини (Diener, 1984; Lucas & Diener, 2015).

З урахуванням результатів емпіричного дослідження, доцільно зазначити, що когнітивна оцінка життя зовнішньо переміщених жінок тісно

пов'язана з внутрішніми детермінантами – такими як система базових переконань, толерантність до невизначеності, а також провідними копінг-стратегіями. Так, жінки, які зберігають віру в доброзичливість світу, власну спроможність впливати на життєві обставини та важливість свого існування, демонструють вищий рівень життєвої задоволеності попри об'єктивні труднощі адаптації. Це узгоджується з даними К. Снайдера про роль надії, яка включає цілеспрямоване мислення та поетапне планування як когнітивної основи позитивної оцінки життя (Snyder, 2002).

Практичні рекомендації щодо підвищення рівня задоволеності життям можуть бути реалізовані на базі когнітивно-поведінкової терапії, предметом впливу якої є когнітивна сфера особистості. Зокрема, ефективними можуть бути техніки, орієнтовані на ідентифікацію та модифікацію дисфункціональних переконань, що знижують задоволення життям (Beck, 2011). Наприклад, робота з автоматичними негативними судженнями щодо власної спроможності адаптуватися, відновити соціальні зв'язки чи бути корисною в новому середовищі дозволяє зменшити когнітивну ригідність та сприяє формуванню більш адаптивного способу мислення.

Окремої уваги заслуговує впровадження практик позитивної психології, запропонованих М. Селігманом, зокрема технік, спрямованих на усвідомлення власних сильних сторін, вираження вдячності, фіксацію моментів задоволення та досягнень у повсякденному житті (Seligman, 2002; Seligman, 2011). Для вимушено переміщених жінок така психологічна практика допомагає перефокусувати увагу з відсутніх ресурсів на наявні ресурси, активізуючи внутрішнє відчуття стабільності та впорядкованості.

Когнітивну переоцінку жінками актуальної життєвої ситуації також доцільно здійснювати за рахунок реконструювання особистісного наративу у спосіб, що підкреслює їхню стійкість, здатність до подолання труднощів та збереження сенсу життя попри травматичні події. Як свідчать дослідження Дж. Бауер, Д. МакАдамс, Дж. Пелс, така наративна перебудова сприяє зміцненню самоідентичності та збільшує рівень узагальненого відчуття

життєвого задоволення (Bauer, McAdams, & Pals, 2008).

У контексті зовнішніх чинників, важливим є створення умов для задоволення базових потреб – насамперед безпеки, житла, доступу до медичної допомоги, навчання чи праці – оскільки ці аспекти безпосередньо впливають на когнітивні оцінки якості життя. Разом з тим, важливою є підтримка функціональної соціальної інтеграції, що забезпечується за рахунок активного залучення до нового соціуму, суспільної діяльності або мовних курсів, які підвищують рівень самореалізації й відновлюють втрачене відчуття належності.

Підвищення рівня задоволеності життям як когнітивного індикатора суб'єктивного благополуччя можливе завдяки поєднанню внутрішньої роботи над переконаннями та очікуваннями із зовнішнім сприятливим структурованим, безпечним та інтегративним середовищем. Такий системний підхід дозволяє не лише зміцнити образ думок жінок у кризових умовах, а й сприяти їхньому особистісному зростанню та конструктивній діяльності в нових умовах.

Емоційний компонент у структурі суб'єктивного благополуччя охоплює співвідношення позитивного та негативного афекту, загальну частоту переживання позитивних емоцій і здатність індивіда до афективної регуляції (Diener, 1984; Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Враховуючи результати емпіричного дослідження, які засвідчили схильність до емоційної вразливості, психоемоційного виснаження та негативного афекту серед певних категорій мігранток, особливо жінок старшого віку та тих, хто має більшу кількість дітей, актуалізується необхідність розробки практичних підходів до оптимізації їхнього емоційного функціонування.

Одним із першочергових завдань є розвиток емоційної саморегуляції як здатності усвідомлено керувати власним емоційним досвідом, знижуючи інтенсивність негативних емоційних станів і підвищуючи частоту позитивних переживань. Згідно з дослідженнями Дж. Гросса, ефективними засобами саморегуляції емоцій є когнітивна переоцінка (*reappraisal*), яка передбачає

зміну інтерпретації ситуації для зниження її емоційного впливу, та пригнічення (suppression), що має менш адаптивні наслідки (Gross, 1998). У випадку зовнішньопереміщених жінок, когнітивна переоцінка може бути підтримана у безпосередній взаємодії із психологом, що дозволить сформувати навички переосмислення життєвих подій у більш конструктивному ключі, сприяючи формуванню наративів стійкості та посттравматичного зростання (posttraumatic growth). У цьому контексті ефективними можуть бути методики наративної терапії, позитивної психотерапії, а також майндфулнес-техніки (які наразі активно впроваджуються в практику психологічної допомоги), спрямовані на формування прийняття і емоційної обізнаності.

Позитивна афективність значною мірою залежить від рівня залученості до повсякденних приємних видів діяльності, а також підтримки соціальної взаємодії, що цілком узгоджується з результатами нашого емпіричного дослідження, в якому соціальна підтримка та відчуття безпеки виявилися чинниками, що суттєво знижують рівень емоційного неблагополуччя. У цьому контексті доцільно рекомендувати створення умов для збереження соціальної включеності жінок у новому середовищі шляхом активного залучення до суспільної активності, діяльності клубів за інтересами, участі у волонтерських ініціативах, що одночасно реалізує потребу у приналежності та забезпечує джерела позитивних емоцій. Як показали дослідження Б. Фредріксон, часте переживання позитивних емоцій має накопичувальний ефект, сприяючи формуванню стійкішого емоційного тла, що, у свою чергу, забезпечує кращу адаптацію до стресових обставин (Fredrickson, 2001).

Окрему увагу слід звернути на роль базових переконань у формуванні емоційного благополуччя. У межах дослідження було виявлено, що переконання щодо цінності власного Я, доброзичливості світу та віри в удачу відіграють роль емоційного ресурсу. Ці переконання є ключовими для формування настанови на оптимізм (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989) – когнітивної орієнтації, що передбачає очікування позитивного розвитку подій

і зниження афективної реактивності на труднощі. Практично це може реалізовуватись через включення технік позитивної переорієнтації, а також через спеціалізовані групові чи індивідуальні сесії, спрямовані на посилення самоцінності, зміцнення віри в здатність долати труднощі та актуалізацію внутрішніх ресурсів.

У контексті зниження частоти негативного афекту важливим чинником є вміння жінок ідентифікувати, усвідомлювати та приймати власні емоційні стани без надмірного занурення в них, що узгоджується з концепцією емоційного інтелекту (Mayer, Salovey, & Caruso, 2004). Підвищення рівня емоційної грамотності шляхом участі у тренінгових програмах та індивідуальній психокорекційній роботі дозволить сформувати більш адаптивні стратегії реагування на стресові події, знижуючи ризик афективної дестабілізації.

Варто також враховувати роль культурної ідентичності як чинника емоційної стабільності. Забезпечення можливості збереження культурної самототожності – наприклад, участь у значущих подіях, релігійних обрядах або спілкування з представниками української діаспори – позитивно впливає на емоційний стан жінок, сприяючи відчуттю безперервності особистої історії, що, у свою чергу, підтримує врівноваженість афективних процесів. Таким чином досягається збереження звичних патернів ідентичності для підтримки психологічної рівноваги у кризовий період.

Можна стверджувати, що комплексна стратегія оптимізації емоційного компоненту суб'єктивного благополуччя має поєднувати розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня позитивного афекту за рахунок соціальної активності та самореалізації, а також підтримку базових переконань, що виконують роль афективного ресурсу. Практична реалізація цих напрямів має ґрунтуватися на індивідуалізованому підході, врахуванні специфіки травматичного досвіду вимушеної міграції та створенні безпечного середовища, що сприяє емоційному відновленню.

Поведінковий компонент суб'єктивного благополуччя передбачає

наявність адаптивної активності особистості, яка виявляється у цілеспрямованих діях, що сприяють досягненню внутрішньо значущих цілей, реалізації потреб та зміцненню почуття контролю над життєвими подіями (Diener, Lucas, & Oishi, 2002; Lyubomirsky, 2001). На основі результатів проведеного емпіричного дослідження, у якому було встановлено, що проактивні копінг-стратегії та високий рівень вольової регуляції значущо корелюють із показниками суб'єктивного благополуччя, практичні рекомендації повинні бути спрямовані на посилення суб'єктивної активності жінок, які пережили досвід вимушеної міграції. Центральним завданням у цьому контексті є формування внутрішньої мотивації до цілеспрямованої діяльності, що можливо шляхом підтримки самодетермінації та автономії, згідно з положеннями теорії самодетермінації (Ryan & Deci, 2001). Це передбачає створення таких умов, у яких жінки можуть виявляти ініціативу, приймати рішення щодо власного життя, брати участь у соціальному та професійному житті відповідно до власних цінностей.

Практичними інструментами для стимулювання активної поведінкової позиції може слугувати цілеспрямована практика постановки коротко- та довгострокових цілей, розвиток навичок планування, формування стратегій досягнення та рефлексії успіхів. Така робота сприяє відновленню відчуття компетентності, що у відповідності до теорії самодетермінації виступає одним із ключових чинників суб'єктивного благополуччя. Особливої уваги заслуговують заходи психологічної допомоги, спрямовані на відновлення або здобуття нових соціальних ролей, які не лише забезпечують реалізацію потреби у значущості, а й сприяють соціальній інтеграції та підвищенню суб'єктивного контролю над життєвими обставинами.

Результати дослідження також засвідчили, що жінки з високим рівнем самоцінності та базової довіри до світу демонструють вищу ініціативність і активність. Це свідчить про доцільність включення в рекомендації методів, які підтримують формування позитивного образу Я, наприклад, з використанням технік позитивної психотерапії (Seligman, Rashid, & Parks,

2006), зокрема ведення щоденника досягнень, формулювання і проговорення особистісних ресурсів, або техніки позитивної візуалізації бажаного майбутнього. Подібні підходи зміцнюють мотивацію до дій і сприяють зниженню рівня пасивності, характерної для осіб, які зазнали психотравматичного досвіду втрати або дезорієнтації.

Крім того, емпірично підтверджено важливість соціальної підтримки поведінкової активності: наявність можливостей для самореалізації у нових соціально-економічних умовах (навчання, працевлаштування, участь у громадських ініціативах) є предиктором підвищення рівня суб'єктивного благополуччя. У зв'язку з цим стратегічним напрямом у практичній роботі є створення партнерських програм, спрямованих на залучення мігранток до формальної або неформальної діяльності, що відповідає їхнім інтересам та компетенціям. Особливо ефективними є інтегративні програми з низьким порогом входу (наприклад, мовні клуби, творчі або культурні гуртки), які дають змогу жінкам проявляти ініціативу у відносно безпечному середовищі.

Поведінкова складова суб'єктивного благополуччя жінок, які були вимушені виїхати за кордон унаслідок війни, може бути ефективно оптимізована за умови цілеспрямованої роботи з підвищення рівня внутрішньої мотивації, створення підтримуючого середовища для активної діяльності, розвитку саморефлексії, а також підтримки соціальних зв'язків і ролей, що є значущими джерелами життєвої енергії та сенсу. У такий спосіб поведінковий компонент перетворюється з реактивного індикатора адаптації на активний ресурс подальшого особистісного зростання та інтеграції в нові умови життя.

Узагальнюючи підготовлені практичні рекомендації щодо оптимізації суб'єктивного благополуччя зовнішньопереміщених жінок, можна зробити висновок, що ефективне психологічне забезпечення цієї групи потребує системного впливу на кожний з трьох компонентів суб'єктивного благополуччя – когнітивний, емоційний та поведінковий. Рекомендації базуються на емпірично підтверджених висновках про ключову роль

внутрішніх психологічних ресурсів (толерантності до невизначеності, адаптивних копінг-стратегій, позитивних базових переконань, безпечної прив'язаності) та стабілізуючий вплив сприятливих зовнішніх умов (фінансової безпеки, соціальної підтримки, якісного середовища проживання, можливостей для самореалізації). Основна мета психологічної допомоги даної категорії жінок полягає у підтримці їх цілісної суб'єктності, формуванні активної життєвої позиції, розвитку емоційної саморегуляції, а також у створенні можливостей для відновлення звичного способу життя в нових умовах.

Висновки до третього розділу

У підсумку реалізованого емпіричного дослідження психологічних чинників суб'єктивного благополуччя жінок, які виїхали за кордон у Сполучене Королівство Великої Британії та Північної Ірландії під час російського вторгнення, можна зробити ряд висновків.

1. У результаті проведеного емпіричного дослідження було виявлено, що внутрішні психологічні чинники відіграють визначальну роль у формуванні суб'єктивного благополуччя жінок, які були змушені виїхати за кордон у зв'язку з військовими подіями. Найбільш вираженими детермінантами суб'єктивного благополуччя виявилися індивідуальні особливості толерантності до невизначеності, характер використовуваних копінг-стратегій, система базових переконань та тип прив'язаності. Зокрема, низька толерантність до новизни і складності виявляється як деструктивний чинник, що сприяє емоційній скутості, замкненості та зниженню як психологічного, так і фізичного благополуччя. Нетерпимість до неможливості розв'язання проблеми у специфічному контексті вимушеної міграції може інтерпретуватися як мотиваційний ресурс – показник прагнення до контролю, активного подолання труднощів, що, відповідно, корелює з вищим рівнем суб'єктивного благополуччя. У межах дослідження було встановлено, що саме копінг-стратегії, орієнтовані на раціональне вирішення завдань,

виявляються найбільш адаптивними: вони мають позитивний зв'язок з усіма компонентами суб'єктивного благополуччя, демонструючи значення вольової регуляції та проактивного мислення в умовах стресу. Емоційно-реактивні стратегії, навпаки, супроводжуються високими негативними кореляціями з показниками суб'єктивного благополуччя, засвідчуючи їхню деструктивну природу. Уникнення як форма тимчасового захисту є ефективною лише в короткостроковій перспективі, тоді як соціальне відволікання і залучення до взаємодії відіграють буферну роль, послаблюючи вплив стресогенних чинників. Особливу увагу заслуговують базові переконання, зокрема щодо цінності власного Я, доброзичливості світу та віри в удачу, які виявилися стабільними ресурсами психоемоційної рівноваги та позитивного емоційного самопочуття. Високий рівень самоцінності сприяє збереженню внутрішнього балансу в умовах втрати соціального середовища, тоді як віра в позитивний хід подій активізує надію та оптимізм. Важливим чинником суб'єктивного благополуччя також є відчуття внутрішнього контролю над емоціями та поведінкою, яке позитивно впливає на здатність до емоційної саморегуляції. Показники безпечної прив'язаності, зокрема здатність до довіри та залежності, демонструють позитивний вплив на всі аспекти благополуччя, особливо у сфері міжособистісних стосунків, тоді як тривожна та унікальна прив'язаність мають зворотний ефект, знижуючи рівень емоційної стабільності. Факторний аналіз підтвердив комплексний характер внутрішніх структур суб'єктивного благополуччя, виокремивши такі латентні чинники, як самоцінність і взаємодія, переключення, оптимізм і долання, а також контроль.

2. Щодо впливу зовнішніх чинників на суб'єктивне благополуччя вимушених мігранток було встановлено, що існує низка соціально-демографічних, соціально-економічних і середовищних змінних, що мають статистично значущий вплив на їхній психологічний стан та загальне відчуття задоволення. Одним із ключових висновків стало те, що такі змінні як вік і кількість дітей, негативно корелюють з рівнем

суб'єктивного благополуччя: жінки старшого віку та ті, що мають більше дітей, частіше демонструють ознаки психоемоційного виснаження, незадовільного фізичного самопочуття та соціальної ізоляції. Рівень освіти не виявив значущого впливу, що дозволяє зробити припущення про тимчасове знецінення освітнього капіталу в умовах кризи й релокації. Значущим позитивним предиктором суб'єктивного благополуччя виявився матеріальний стан: фінансова стабільність сприяє зниженню рівня тривожності, забезпечує доступ до базових послуг і підвищує відчуття контролю над життєвими обставинами. Подібний вплив має економічна стабільність країни перебування, а також задоволеність умовами праці або навчання, що свідчить про значущість функціональної включеності у нове середовище. Соціальна підтримка, відчуття безпеки, можливість зберігати культурну ідентичність і доступ до якісної медичної та освітньої інфраструктури додатково зміцнюють суб'єктивне благополуччя, виконуючи роль стабілізуючих ресурсів. У той же час чинники, що перешкоджають адаптації, наприклад, мовні бар'єри, розлука з близькими та обмеження соціальної активності, інверсійно корелюють із показниками благополуччя, вказуючи на їхню дестабілізуючу функцію. Окрему роль відіграє фізичне та соціальне середовище нового місця проживання: якість житла, сусідське оточення та просторовий комфорт мають вибірковий, але значущий вплив на емоційний стан та якість міжособистісних зв'язків. У цьому контексті цікавою виявилася залежність рівня суб'єктивного благополуччя від сімейного статусу: незаміжні жінки в умовах вимушеної міграції мають вищий рівень психологічного благополуччя, кращі фізичні показники та більш задовільні міжособистісні стосунки, що можна пояснити їхньою більшою гнучкістю, автономністю та відкритістю до соціальної інтеграції. Загалом, результати емпіричного дослідження підтверджують, що зовнішні чинники, пов'язані з соціальною структурою, економічними умовами, соціальною підтримкою та контекстом перебування, відіграють вирішальну роль у формуванні суб'єктивного благополуччя зовнішньопереміщених жінок.

3. З опорою на отримані результати емпіричного дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо покращення стану суб'єктивного благополуччя зовнішньопереміщених жінок. Методологічною базою для розробки практичних рекомендацій послужила трьохкомпонентна модель суб'єктивного благополуччя, що включає когнітивну, емоційну та поведінкову складову. Відповідно практичні рекомендації охоплюють шляхи оптимізації кожної із зазначених складових для покращення інтегрального стану суб'єктивного благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції.

ВИСНОВКИ

За результатами дисертаційного дослідження, спрямованого на визначення значущих психологічних детермінант суб'єктивного благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції можна зробити наступні висновки.

1. *Уточнено дефініцію суб'єктивного благополуччя та визначено його структурну будову.* Суб'єктивне благополуччя розглядається як комплексна психологічна категорія, що відображає індивідуальне сприйняття й оцінку людиною якості власного життя. Це інтегральна характеристика якості життя людини з точки зору її власної оцінки, що включає індивідуальне, емоційно забарвлене уявлення людини про власне життя, яке формується на основі її переживань, емоцій і суб'єктивних суджень про відповідність життя власним очікуванням, цінностям і цілям. Суб'єктивне благополуччя охоплює емоційний (позитивні й негативні емоції), когнітивний (задоволеність життям) та поведінковий (активність у досягненні життєвих цілей) компоненти. Суб'єктивне благополуччя виконує функцію індикатора психологічного здоров'я та адаптивного функціонування особистості в соціальному середовищі.

2. *Обґрунтовано теоретичні особливості впливу воєнних подій на стан суб'єктивного благополуччя жінок.* Війна чинить потужний негативний вплив на психоемоційний стан жінок, спричиняючи зростання тривожності, самотності, апатії, депресивних епізодів, що знижує рівень суб'єктивного благополуччя. Водночас його динамічність дозволяє говорити про можливість позитивних змін за наявності достатніх індивідуальних і соціальних ресурсів. Особливого значення набуває підтримка психологічного здоров'я жінок, звичний спосіб життя яких кардинально змінився і, відповідно, вони перебувають у стані адаптації до нових умов.

3. *Розроблено концептуальну модель чинників суб'єктивного благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції.* Вона базується на

уявленнях про те, що рівень суб'єктивного благополуччя є полідетермінованим психологічним явищем, що підпорядковується впливу зовнішніх та внутрішніх чинників; усі внутрішні детермінанти суб'єктивного благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції можуть бути диференційовані на два великі класи: диспозиційні (стійкі) внутрішні чинники та динамічні внутрішні чинники; внутрішні чинники здійснюють безпосередній вплив на рівень суб'єктивного благополуччя; вплив зовнішніх чинників суб'єктивного благополуччя опосередковується динамічними внутрішніми чинниками. Ми виходили з того, що провідну та вирішальну роль у визначенні остаточного рівня суб'єктивного благополуччя відіграють динамічні аспекти внутрішнього життя переміщених жінок. У моделі представлено наступні чинники суб'єктивного благополуччя жінок-переселенок: 1) зовнішні (об'єктивні): соціально-демографічні (вік, освіта, сімейний статус, рівень матеріального забезпечення, професійні (зайнятість, професійний статус), міграційні (причини міграції, умови проживання на новому місці, наявність соціальної підтримки); 2) внутрішні (суб'єктивні): диспозиційні внутрішні детермінанти (толерантність до невизначеності, копінг-стратегії, базові переконання, тип прив'язаності, локус контролю, рівень життєстійкості, оптимізм, особливості емоційності, емоційний інтелект, стресостійкість та емоційна стабільність, рівень інтелекту), динамічні внутрішні детермінанти (актуальний психоемоційний стан (переживання та настрої), готовність до активної діяльності, спрямованої на вирішення проблем, темп та якість когнітивних процесів).

4. *Здійснений моніторинг актуального стану суб'єктивного благополуччя досліджуваної категорії жінок* дозволив отримати валідну й достовірну емпіричну базу, що відображає їхній актуальний психоемоційний стан. Дослідження проводилося за констатувальним планом із використанням низки психодіагностичних методик. Аналіз соціально-демографічного й побутового контексту життя зовнішньопереміщених жінок виявив амбівалентну ситуацію, в якій поєднуються елементи адаптаційної

стабільності та соціальної вразливості. До стабілізуючих факторів віднесено тривале перебування в країнах тимчасового проживання, часткову інтеграцію в місцеве середовище та збереження культурної ідентичності. Дестабілізуючими чинниками виступають невизначеність житлових умов, залежність від офіційних структур держави перебування, розлука з родиною, що провокує емоційне напруження й підвищене психологічне навантаження. Отримані емпіричні дані виявили переважання нестійкого або зниженого рівня суб'єктивного благополуччя серед жінок, які перебувають за кордоном у статусі вимушених переселенок. У респонденток спостерігаються емоційна лабільність, адаптаційне напруження, знижене відчуття внутрішньої стабільності, що свідчить про підвищений ризик психологічного виснаження. Водночас зафіксований високий рівень прагнення до покращення власного стану благополуччя, що може виступати позитивним прогностичним показником у процесах ресоціалізації та внутрішнього відновлення. Узгодженість результатів за всіма методиками підтверджує достовірність виявлених тенденцій.

5. У результаті проведеного емпіричного дослідження було виявлено, що рівень суб'єктивного благополуччя жінок, які виїхали за кордон внаслідок російського вторгнення, зумовлюється комплексною взаємодією як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. До провідних внутрішніх психологічних детермінант належать: толерантність до невизначеності, типові копінг-стратегії, система базових переконань та тип прив'язаності. Найбільш адаптивними виявилися раціональні копінг-стратегії, усвідомлення високої цінності свого «Я», віра в доброзичливість світу та позитивні очікування майбутнього, а також безпечна прив'язаність як ресурс емоційної підтримки та міжособистісної стабільності. Зовнішніми чинниками, що суттєво впливають на рівень благополуччя, є соціально-демографічні (вік, кількість дітей, перебування в шлюбі), економічні (матеріальний стан, зайнятість), соціальні (рівень підтримки, можливість збереження культурної ідентичності), а також середовищні умови (якість житла, соціальне оточення,

інфраструктура країни перебування). Особливу увагу привертає статистично значущий позитивний вплив на суб'єктивне благополуччя відповідної категорії жінок можливість соціальної інтеграції та функціональної включеності у приймаюче середовище.

б. На підставі отриманих емпіричних даних були розроблені практичні рекомендації, спрямовані на покращення суб'єктивного благополуччя зовнішньопереміщених жінок у контексті вимушеної міграції. Запропоновані заходи базуються на трьохкомпонентній моделі суб'єктивного благополуччя та охоплюють когнітивну, емоційну та поведінкову сфери. Зокрема, у когнітивній площині доцільним є формування адаптивної системи переконань та посилення відчуття внутрішнього контролю; у емоційній – розвиток навичок емоційної саморегуляції, підтримка позитивного афекту та відновлення безпечної прив'язаності; у поведінковій – стимулювання проактивного включення в нове соціальне середовище, освоєння конструктивних копінг-стратегій та забезпечення доступу до ресурсів підтримки.

Автор вбачає *перспективи подальшого дослідження проблеми у реалізації міжкультурного підходу до вивчення суб'єктивного благополуччя жінок-мігранток, зокрема через порівняння показників та психологічних чинників благополуччя в різних країнах перебування; у дослідженні ролі соціального капіталу, мереж підтримки та інтеграційної політики держав як зовнішніх модераторів суб'єктивного благополуччя; а також у глибшому аналізі впливу цифрових технологій і соціальних медіа на психоемоційний стан та адаптаційні ресурси жінок, які зазнали вимушеної міграції внаслідок воєнних дій.*

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: колективна монографія / за ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. (2017). Харків: Вид-во НУЦЗУ.
2. Арістотель. (2002). *Нікомахова етика* (В. Ставнюк, Перекл.). Київ: Аквілон-Плюс. Вилучено 3
http://am.history.univ.kiev.ua/Nikomakhova_etyka.pdf
3. Аршава, І. Ф. (2006). *Емоційна стійкість людини та її діагностика*. Дніпропетровськ: Видавництво ДНУ.
4. Аршава, І. Ф., & Носенко, Д. В. (2012). Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. *Вісник Дніпропетровського національного університету ім. О. Гончара. Серія «Педагогіка та психологія»*, 18(20), 9/1, 3–10.
5. Афанасьєва, Н. Є. (2018). *Психологія консультування фахівців екстремального профілю діяльності: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01* / Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ.
6. Афанасьєва, Н. Є. (2022). Суб'єктивне благополуччя як системоутворюючий чинник толерантності особистості. *Наукові перспективи*, 8(26), 359–370. DOI:
[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-8\(26\)-359-370](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-8(26)-359-370)
7. Балахтар, К. (2018). Well-being as a factor of successful teacher activity. У *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Соціальна робота і проблеми міграційних процесів у глобалізованому світі»* (с. 19–23). Чернівці: Чернівецький нац. ун-т.
8. Балахтар, К. С. (2021). *Особливості впливу креативності на суб'єктивне благополуччя викладачів іноземних мов закладів вищої освіти: дис. ... д-р філософії: 053 - Психологія* / ДЗВО «Університет менеджменту освіти». Вилучено 3
http://umo.edu.ua/images/content/spec_rada/raz_spec_rad/DF26.455.006/2Б

- алахтар_К.С._дисертація_n.pdf
9. Бикова, С. В. (2015). Особливості емоційного інтелекту жінок та чоловіків. *Наука і освіта*, (10), 126–130. Вилучено з https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2015/JRN_10/24.pdf
 10. Блінов, О. А. (2016). *Психологія бойової психічної травми: монографія*. Київ: Талком.
 11. Буковська, О. О. (2015). Психологічна допомога сім'ям військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*, (8), 29–32.
 12. Варга, В., & Ямчук, Т. (n.d.). Надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, що перебувають в умовах воєнних дій. *Inforum. Science for the future*. Вилучено з <https://www.inforum.in.ua/conferences/28/97/751>
 13. Варій, М. Й. (2009). *Загальна психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів*. Київ: Центр учбової літератури.
 14. Ващенко, І., & Ананова, І. (2019). Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. *Проблеми сучасної психології*, (46), 59–87. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-46.59-87>
 15. Верник, О. Л. (2019). Сучасні підходи до проблеми благополуччя в психології: екопсихологічний аспект. У *Благополуччя особистості vs благополуччя середовища – антиномія сучасного способу життя: матеріали науково-практичного круглого столу* (с. 5–8). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
 16. Вишньовський, В. (2022). Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів. У *Збірник тез II Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки»* (с. 3–5). Тернопіль: ФОП Паляниця В. А. Вилучено з https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/37882/2/MCTD_2022_Vyshnevsky_V-Psychological_adaptation_3-5.pdf

17. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи». (2020). Київ: КНУ імені Тараса Шевченка.
18. Вільчинський, Ю. М., Северин-Мрачковська, Л. В., Гаєвська, О. Б., та ін. (2019). *Філософія: навчальний посібник*. Київ: КНЕУ.
19. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: збірник тез I Міжнародної наукової конференції (22–23 квітня 2021 р.). (2021). Тернопіль: ФОП Паляниця В. А.
20. Волошин, С. М. (2019). Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія», (9), 73–76.*
21. Галицька, М. В. (2024). Психічне здоров'я та емоційна сфера жінки в післяпологовий період. *Сайт кафедри системного програмного забезпечення та технологій дистанційного навчання ОНУ імені І. І. Мечникова: веб-сайт.* Вилучено з: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-3-fenomeni-psikhologic-hnogo-zdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnij-vimir/163-psikhichn-e-zdorov-ya-ta-emotsijna-sfera-zhinki-v-pislyapologovij-period>
22. Гаман, І. Г. (2024). Наслідки впливу воєнного стану на психічне здоров'я тимчасово переміщених жінок. У *VI міжвідомчий науково-практичний круглий стіл «Актуальні питання психологічного забезпечення діяльності національної поліції та ЗВО МВС України» (18 квітня 2024 р.)* (с. 175–177). Вилучено з: <https://elar.naiu.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/f055d661-4301-48bc-a03f-2da8c1232733/content>
23. Гендерний вимір війни: результати аналітичного дослідження / упоряд. Аналітичний центр ЮрФем. (2023). Львів: Аналітичний центр ЮрФем. Вилучено з:

- <https://jurfem.com.ua/wp-content/uploads/2023/04/«Гендерний-вимір-війни»-Аналітичне-дослідження-2.pdf>
24. Голотенко, А. (2018). Особливості психосоціального благополуччя внутрішньо переміщених осіб. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Соціальна робота»*, 1(3), 6–9. DOI: <https://doi.org/10.17721/2616-7786.2018/3-1/1>
25. Горбаль, І. С. (2012). Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*, 2(2), 293–303. Вилучено з: https://er.ucu.edu.ua/bitstream/handle/1/1102/Horbal_Vlagopoluccya_zdorovyua.pdf
26. Горова, О. (2021). Професійний розвиток як чинник суб'єктивного благополуччя персоналу освітніх організацій. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 3(63), 195–201. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2021-63-195-201>
27. Грузинова, К. (2020). Переконання особистості як світоглядний чинник її психологічного благополуччя. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*, 2(12), 10–15. DOI: [https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2\(12\).2](https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2(12).2)
28. Гуляєва, А. С., & Ковальчук, Ю. О. (2019). Аналіз емпіричних даних щодо задоволеності життям та системи переконань особистості в кризових умовах. *Теорія і практика сучасної психології*, 2(1), 37–41. Вилучено з: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2019/part_1/9.pdf
29. Гуляєва, О. В. (2016). До проблеми структурного аналізу поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*, 59, 15–20.
30. Гуменюк, Л. Й., & Бреус, А. О. (2017). Соціально-психологічна адаптація вимушених переселенців в Україні. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія*

- психологічна*, (2), 108–122. Вилучено з:
<https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/864?locale=en>
31. Данильченко, Т. В. (2016). *Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір: монографія*. Київ: Освіта України.
32. Дзюба, Т. М. (2012). Психотравмуюча ситуація в життєдіяльності людини: зміст, особливості, наслідки. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Т. XII(15, ч. II)*, 113–120.
33. Діброва, В. (2023). Особистісне майбутнє внутрішньо переміщених осіб: стратегії конструювання. *Проблеми політичної психології*, 13(27), 65–76. DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol13-Year2023-130>
34. Діяльність психологічної служби у системі освіти з надання допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (2019). Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи.
35. Дрозд, О. В., & Молчан, Т. О. (2023). Особливості психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності воєнного часу. *Габітус*, 56, 126–130. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.23>
36. Дубравська, Д. М. (2001). *Основи психології: навч. посіб. для вузів*. Львів: Світ.
37. Духневич, В. М. (2002). *Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога): автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01*. Київський національний університет ім. Т. Шевченка.
38. Екстремальна та кризова психологія: термінологічний словник / за ред. проф. Тімченка О. В. (2010). Харків: ХНАДУ, НУЦЗУ.
39. Єзерська, Н. В. (2017). Фактори суб'єктивного благополуччя та індивідуально типологічні особливості обдарованих школярів. *Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія і практика*, 1(18), 150.

40. Єзерська, Н. В. (2018). *Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків в умовах спеціалізованої школи-інтернату: дис. канд. психол. наук: 19.00.07*. Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Вилучено з https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/24660/1/Microsoft%20Word%20-%20ЄЗЕРСЬКА_ДИСЕРТАЦ_Я-2018.pdf
41. Журавльова, Н. Ю. (2018). Особливості вторинної травматизації у дружин ветеранів війни: орієнтири психологічної допомоги. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 14(3)*, 124–153.
42. Запухляк, О. З. (2006). *Вплив акцентуацій характеру особистості на агресивність в підлітковому віці: дис. канд. психол. наук: 19.00.07*. Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника.
43. Зінченко, О. С. (2015). Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки, 4(29)*, 47–53. Вилучено з <https://core.ac.uk/download/pdf/229855902.pdf>
44. Зливков, В. Л., Лукомська, С. О., & Федан, О. В. (2016). *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. Київ: Педагогічна думка. Вилучено з <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>
45. Ігумнова, О. Б. (2014). *Гене́за негативних психічних станів студентів та їх психокорекція: дис. канд. психол. наук: 19.00.07*. Хмельницький національний університет.
46. Кабінет Міністрів України. (2022). *Про затвердження Порядку та умов надання компенсації за спожиті комунальні послуги під час розміщення внутрішньо переміщених осіб у будівлях (приміщеннях) об'єктів державної, комунальної та приватної власності у період воєнного стану: Постанова №261 від 11 березня 2022 р. (ред. від 21.06.2023)*. Вилучено з <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/261-2022-%D0%BF#Text>

47. Каменщук, Т. (2022). Роль і місце психологічної допомоги для внутрішньо переміщених сімей в умовах воєнного часу. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*, 1, 21–27. DOI: <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2022-1.04>
48. Карамушка, Л. (2023). Суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни: рівень вираженості та зв'язок з копінг-стратегіями. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(28), 17–25. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.2>
49. Карамушка, Л. М. (Ред.). (2008). *Технологія психологічної підготовки персоналу організацій до роботи в умовах соціально-економічних змін (на матеріалі освітніх організацій): навч. посіб.* Науковий світ.
50. Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., Терещенко, К. В., Лагодзінська, В. І., Івкін, В. М., & Ковальчук, О. С. (2023). *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум* (Л. М. Карамушка, ред.). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
51. Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3–4(27), 85–94. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
52. Каргіна, Н. В. (2016). Психологічне та суб'єктивне благополуччя: особливості розмежування і диференціації понять. У *Практична педагогіка та психологія: методи і технології: матеріали всеукраїнської наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 1–2 липня 2016 р.)* (с. 136–139). Класичний приватний університет.
53. Каргіна, Н. В. (2016). Суб'єктивні складові психологічного благополуччя особистості. У *Особистість у соціальному, віковому та клінічному вимірі сучасного життя: матеріали міжнародної*

- наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 7 квітня 2016 р.) (с. 176–180). Вежа-Друк.
54. Каргіна, Н. В. (2018). *Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості* (дис. ... канд. психол. наук). Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. Вилучено з <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/1248/3/Дисертація%20Каргіна%20Наталья.pdf>
55. Католик, Т. В., & Корнієнко, І. О. (2003). Техногенні катастрофи: психологічна допомога очевидцям та постраждалим. *Практична психологія та соціальна робота*, (6), 30–51.
56. Квятковська, К. А., & Василенко, О. М. (2023). Психологічні проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні. *Науковий пошук молодих дослідників*, (2), 194–198. Вилучено з <https://elar.khmnpu.edu.ua/handle/123456789/14734>
57. Кердивар, В. (2021). Психологічні особливості агресивності у внутрішньо переміщених осіб зі східних областей України. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 2(2), 18–25. Вилучено з http://dcpp.nuczu.edu.ua/images/2021-2/2021_2_2.pdf
58. Кириленко, Т. С. (2007). *Психологія: емоційна сфера особистості* (навчальний посібник). Либідь.
59. Кирильчук, В. Е., Решетов, О. О., Стежко, З. В., & Стежко, Г. П. (2020). *Філософія в короткому викладі: навчальний посібник*. Кропивницький: Імекс-ЛТД. Вилучено з <https://dspace.kntu.kr.ua/handle/123456789/10464>
60. Кісарчук, З. Г. (2015). Психологічна допомога постраждалим унаслідок травматичних подій: досвід, узагальнення, висновки. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, Вип. 11, Т. 3, 7–20.
61. Кісарчук, З. Г., Омельченко, Я. М., Лазос, Г. П. та ін. (2015). *Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових*

- травматичних подій: методичний посібник* (З. Г. Кісарчук, ред.). ТОВ «Видавництво «Логос».
62. Клепікова, О. В. (2020). Особистісне благополуччя як предмет теоретичного аналізу. У *Сучасні наукові дослідження у психології та педагогіці: тези доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (15–16 травня 2020 року)* (с. 18–21). ГО «Південна фундація педагогіки».
63. Ковалів, М. В., & Іваха, В. О. (2015). Діяльність органів внутрішніх справ в умовах воєнного стану. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія: Юридичні науки*, (813), 245–250.
64. Коваль, О. (2013). *Тематичний словник-довідник з психології та педагогіки* (навчальний посібник). ТНЕУ.
65. Кокун, О. М., Агаєв, Н. А., Пішко, І. О., & Лозінська, Н. С. (2015). Особливості вияву негативних психічних станів військовослужбовців внаслідок тривалої участі в бойових діях та перебування у зоні АТО. *Вісник Національного університету оборони України*, 3(46), 123–129.
66. Кондратюк, С. М., & Жилкіна, І. Ю. (2020). Особливості психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, (1), 33–40. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-5>
67. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол.; заг. ред. Панок, В. Г., & Ткачук, І. І. (2019). УНМЦ практичної психології і соціальної роботи.
68. Корнієнко, І. О., Лісовецька, І. М., Луценко, Ю. А., & Романовська, Д. Д. (2017). *Досвід надання допомоги дітям і сім'ям – жертвам військового конфлікту: практичний посібник*. УНМЦ практичної психології і соціальної роботи.
69. Коробка, І. М. (2022). Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Науковий вісник*

- Херсонського державного університету*, (2), 85–93. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-12>
70. Корольчук, М. С., Крайнюк, В. М., Косенко, А. Ф., & Кочергіна, Т. І. (2002). *Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навчальний посібник*. ІНКОС.
71. Котух, О. В. (2023). Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, (1), 56–61. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-7>
72. Кочергіна, І. (2018). Емоційна саморегуляція жінок, які зазнали психологічного насильства в родині. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*, (2), 53–63. Вилучено з http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/2_2018/9.pdf
73. Кремень, В. Г., & Ільїн, В. В. (2005). *Філософія: мислителі, ідеї, концепції* (підручник). Книга.
74. Курова, А. В. (2015). Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*, 20(2(36), ч. 1), 98–104.
75. Кучманич, І. М., & Мороз, Р. А. (2017). Психологічний механізм виникнення та функціонування психологічної травми особистості. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського університету ім. І. Огієнка, Національного інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*, (36), 146–159.
76. Лаертський, Д. (2020). *Про життя, вчення та вислови відомих філософів*. Київ: Абетка.
77. Левченко, К. Б., Панок, В. Г., & Трубавіна, І. М. (Ред.). (2015). *Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник*. Агенство «Україна».
78. Леонова, І. М. (2021). Соціально-психологічні особливості

- переживання почуття самотності жінками – внутрішньо переміщеними особами. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 32(71)(1), 51–56. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.1/09>
79. Лисенко, К. С., & Чуєшкова, О. В. (2016, 30 листопада). Гендерні особливості стресостійкості та пізнавальних процесів до та після стресової ситуації. У *Гендерна політика очима української молоді* (с. 111–117). ХНУМГ ім. О. М. Бекетова. Вилучено з http://eprints.kname.edu.ua/44333/1/Збірник_28-111-117.pdf
80. Лисенкова, І. П. (2019). *Детермінанти емоційного розвитку дітей з когнітивними порушеннями: дис. ... д-р психол. н.* (Спеціальність 19.00.08). Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка.
81. Лубанова, Т. Г., & Древіцька, О. О. (n.d.). Не з власної волі. Особливості емоційного стану жінок-переселенців зі Сходу. *Психологія* : веб-сайт. Вилучено з http://medpsychology.pp.ua/_ne-z-vlasn-voli
82. Лукомська, С. (2022). Особливості психологічних травм російсько-української війни у контексті євроінтеграційних процесів. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*, спецвипуск, 78–85. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.spec.11>
83. М'ясоїд, П. А. (2000). *Загальна психологія*. Київ: Вища школа.
84. Мазоха, І. С. (2008). *Індивідуально–психологічні особливості агресивності особистості: автореф. дис... канд. психол. наук* (19.00.01). Південноукраїнський державний педагогічний ун-т ім. К. Д. Ушинського.
85. Мазяр, О. В. (2017). *Диференціальна психологія: модульний курс*. Київ: Видавничий дім «Кондор».
86. Макарчук, Н. О. (2004). Фрустрованість особистості як чинник внутрішньоособистісної конфліктності в пізньому юнацькому віці. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологія*, (2(26)), 110–118.

87. Максим, О. В., & Рябовол, Т. А. (2022, May 18–20). Primary psychological assistance to victims of war as prevention of further mental disorders. *Modern directions of scientific research development: materials of the 12th International scientific and practical conference* (pp. 540–545).
88. Максименко, С. (2016). Генетична психологія особистості: психічний розвиток і навчання. *Проблеми сучасної психології*, (31). DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2016-31.%p>
89. Максименко, С. Д. (2006). *Гене́за здійснення особистості: наукова монографія*. Київ: ТОВ «КММ».
90. Максименко, С. Д., & Палуча, М. В. (2007). *Психологія особистості*. Київ: Видавництво ТОВ «Клем».
91. Максименко, С. Д., & Соловієнко, В. О. (2000). *Загальна психологія: навчальний посібник*. Київ: МАУП.
92. Максименко, Ю., & Морозова-Йоханнессен, О. (2022). Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). *Вісник Національного університету оборони України*, 5(69), 90–97. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-69-5-90-97>
93. Мащак, С. О., & Кучвара, Х. Б. (2023). Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (6), 5–9. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.1>
94. Мигаль, М. (n.d.). Статус біженця та тимчасовий захист: у чому різниця. *Інститут аналітики та адвокації* : веб-сайт. Вилучено з <https://iaa.org.ua/articles/status-bizhenczya-ta-tymchasovyj-zahyst-u-chomu-riznyczya/>
95. Міністерство охорони здоров'я України. (2022). *Деякі питання надання первинної медичної допомоги в умовах воєнного стану: наказ МОЗ від 17.03.2022 № 496*. Вилучено з: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0496282-22#Text>

96. Мюллер, М. (2014). *Якщо ви пережили психотравмуючу подію*. Львів: Видавництво Українського католицького університету: Свічадо.
97. Наугольник, Л. Б. (2015). *Психологія стресу: підручник*. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ.
98. Носенко, Е. Л., & Аршава, І. Ф. (2010). *Сучасні напрямки зарубіжної психології: психологія особистості: підручник*. Дніпропетровськ: Вид-во ДНУ.
99. Оніщенко, Н. (2022). Психологічні особливості переживання початку війни цивільним населенням м. Харкова. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 1(3), 84–96. Вилучено з <http://dcpp.nuczu.edu.ua/images/2022-1/3-84-96.pdf>
100. *Особистість в екстремальних умовах: матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції (17 травня 2019 р., м. Львів)*. (2019). Львів: Львівський державний університет безпеки життєдіяльності. Вилучено з https://conf.ldubgd.edu.ua/documents/Zbirnyk_osobystist.pdf
101. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуація життя: матеріали ІV Міжнародної науково-практичної конференції (22–23 лютого 2018 р.)*. (2018). Суми: Вид-во Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.
102. Оцінка проблем психологічної, соціально-економічної адаптації та інтеграції жінок з числа ВПО у нові громади (Вінницька, Львівська та Київська області). (n.d.). *OSCE: веб-сайт*. Вилучено з <https://www.osce.org/uk/ukraine/303191>
103. Павлюк, М. М., & Шепельова, М. В. (2020). *Сучасні психологічні технології надання психологічної допомоги сім'ям постраждалих у подоланні складних життєвих обставин: практичний посібник*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
104. Палій, А. А. (2010). *Диференціальна психологія: навчальний посібник*. Київ: Академвадав.
105. Пальм, Г. А. (2012). *Загальна психологія: навчальний посібник з*

- мультимедійним курсом*. Дніпропетровськ: Вид-во ДУЕП.
106. Папуча, М. В. (2019). *Проблеми психології переживання: монографія*. Ніжин: Видавництво НДУ імені Миколи Гоголя. Вилучено з http://www.ndu.edu.ua/storage/2021/zahal_psy_lib/Монографія%20Психологія%20переживання.pdf
 107. Пахоль, Б. Є. (2017). Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*, 1, 80–104.
 108. Педько, К. В. (2019). *Психологічні чинники відновлення соціального капіталу внутрішньо переміщених осіб: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05*. Інститут соціальної та політичної психології.
 109. Підтримка ментального здоров'я під час війни. (n.d.). *National Institute For Strategic Studies. NISS: веб-сайт*. Вилучено з <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viynu>
 110. Подкоритова, Л. О., & Романевська, Л. О. (2011). *Диференціальна психологія*. Львів: Новий Світ.
 111. Решетов, О. О., Кирильчук, В. Т., & Стежко, З. В. (2011). Проблеми елліністичної та римської філософії. *Наукові записки Кіровоградського національного технічного університету*, (11, ч. 1), 50–51. Вилучено з <https://dspace.kntu.kr.ua/handle/123456789/4708>
 112. Романчук, О. І. (2012). Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: модель розуміння, терапії та емпіричні докази ефективності. *НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія*, (4[39]), 40–45.
 113. Рубаник, О. В., & Хандріка, Д. Р. (2022). Гендерні особливості стресу, тривоги та депресії в студентів під час пандемії COVID-19. *Терапевтика*, 3(2–3), 69–73.
 114. Рябухін, К. В. (2013). Особливості емоційної сфери жінок, хворих на алкогольну залежність. *Загальна патологія та патологічна фізіологія*,

<https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/4647/Riabukhin.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

115. Саннікова, О. П. (2003). *Феноменологія особистості: Вибрані психологічні праці*. СМІЛ.
116. Саннікова, О. П. (2009). Емоційні явища: стани та властивості. *Наука і освіта: науково-практичний журнал*, (6), 4–8.
117. Санько, К. О. (2016). Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*, (59), 42–45.
118. Семікіна, О. Ю., Федченко, В. Ю., Явдак, І. О., Черediaкова, О. С., & Волкова, С. О. (2020). Особливості емоційного стану у внутрішньо переміщених осіб. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*, 13. DOI: <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2020-13-03>
119. Семків, І. І. (2012). Суб'єктивне благополуччя як психологічна винагорода за проявлену соціальну активність. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*, (37), 234–237.
120. Сергеєнкова, О. П., Столярчук, О. А., Коханова, О. П., & Пасека, О. В. (2012). *Загальна психологія: навчальний посібник*. Київ: Центр учбової літератури.
121. Сердюк, Л. З. (2017). Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 5(17), 124–133.
122. Сіраковська, О. Б. (2019). Психологічні особливості порушень репродуктивної сфери у жінок. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 5(19),

- 227–237.
123. Скляр, А. В. (2012). Життєві уявлення про щастя. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*, 2(4), 158–164. Вилучено з <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2012/2/29.pdf>
 124. Спринська, З. В. (2018). Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології*, (6), 50–56. Вилучено з http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/11.pdf
 125. Стоссел, С. Г. (2023). *Епоха тривожності. Страх, надії, неврози і пошуки душевного спокою*. Центр навчальної літератури (ЦУЛ).
 126. Титаренко, Т. М. (2018). *Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія*. Імекс-ЛТД.
 127. Ткачук, Т. А., & Мягких, А. А. (2017). Гендерні особливості копінг-поведінки. *Young Scientist*, (4)44, 259–262. Вилучено з <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/4/60.pdf>
 128. Ткачук, Т. А., & Мягких, А. А. (2019). Гендерні особливості копінг-поведінки чоловіків та жінок. *Humanitarium*, (42), 181–188. DOI: <https://doi.org/10.31470/2308-5126-2019-42-1-181-188>
 129. Тополов, Є. В. (2011). *Професійна агресивність особистості: монографія*. Київ: Слово.
 130. Туриніна, О. Л. (2017). *Психологія травмуючих ситуацій*. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал».
 131. Тюріна, В. О., & Солохіна, Л. О. (2022). Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. У *Особистість, суспільство, війна: тези доповідей учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.)* (с. 116–118). Харків: ХНУВС.
 132. Узбек, К. М. (2010). *Фрагменти побудови античної науки, філософії і культури*. Донецьк: Східний видавничий дім.

133. Федоренко, О. І., Моргунов, О. А. (ред.), та ін. (2022). *Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях*. Харків: ХНУВС. Вилучено з <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7e08ad95-1248-47df-a595-01cc24c7afaf/content> 3
134. Філоненко, В. М. (2022). Психологічні ресурси особистості в умовах війни. У *Особистість, суспільство, війна: тези доповідей учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.)* (с. 119–121). Харків: ХНУВС.
135. Франкова, І., Чабан, О., Бурлака, О., Лагутіна, С., & Федотова, З. (2019). Гендерні особливості стрес-асоційованих розладів у військовослужбовців в умовах війни в Україні. *Психосоматична медицина та загальна практика (PMGP)*, 4(3). DOI: <https://doi.org/10.26766/PMGP.V4I3-4.214>
136. Царенко, Л., Вебер, Т., Войтович, М., Гриценюк, Л., Кочубей, В., & Гридковець, Л. (2018). *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник (Том 2)*. Київ: ОБСЄ. Вилучено з <https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf>
137. Чайка, Г. В. (2024). Український переклад методики вивчення фундаментальних припущень Р. Янов-Бульман. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 35(74), №2, 18–24. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.2/04>
138. Чачко, С. Л., & Ярославський, Д. С. (2023). Гендерні особливості переживання тривалого травматичного стресу в умовах воєнних загроз в Україні. *Перспективи та інновації науки*, 15(33), 916–927. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15\(33\)-916-927](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-15(33)-916-927)
139. Чебикін, А. Я., & Мельничук, І. В. (2004). *Гене́за емоційних особливостей у дітей різного віку та статі*. Одеса: ЮНЦ АПН України.
140. Шиліна, Н. Є. (2023). Проблема емоційного стану біженців та

- переселенців за умов військового конфлікту в Україні на прикладі студентів 5 курсу. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 34(73), №2, 30–36. Вилучено з https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2023/6.pdf
141. Шинкарук, В. І. (гол. редкол.) та ін. (2002). *Філософський енциклопедичний словник*. Київ: Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України : Абрис.
142. Штепа, О. С. (2015). Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості. *Проблеми сучасної психології*, (28), 670–682.
143. Юрків, Я. І., & Луканов, Д. В. (2021). Труднощі соціально-психологічної адаптації вразливих верств внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя. *Науковий вісник Ужгородського університету: Серія Педагогіка. Соціальна робота*, (1)48, 469–472. DOI: <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2021.48.469-472>
144. Яворська, Л. М., & Філоненко, Г. С. (2014). Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*, (12), 212–220.
145. Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49–74.
146. Anastasi, A. (1981). *Differential psychology* (4th ed.). New York: Macmillan.
147. Anderson, R. (2009). *Second European Quality of Life Survey: Overview*. Luxembourg: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions.
148. Androshchuk, I., Balakhtar, V., Balakhtar, K., & Oleshko, P. (2020). Creativity as a factor of psychological well-being of teachers of higher educational institutions. *The New Educational Review*, 60(2), 191–202. DOI: <https://doi.org/10.15804/tner.2020.60.2.1>
149. Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. New York, London:

Routledge Taylor & Francis Group.

150. Armstrong-Jones, R. (1917). Mental states and the war – The psychological effects of fear. *The Journal of State Medicine (1912–1937)*, 25(8), 238–249. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/45203718>
151. Avey, J. B. (2011). Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human Resource Development Quarterly*, 22(2), 127–152.
152. Avey, J. B., Luthans, F., & Smith, R. (2010). Impact of positive psychological capital on employee well-being over time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(1), 17–28.
153. Avey, J. B., Wernsing, T. S., & Mhatre, K. H. (2011). A longitudinal analysis of positive psychological constructs and emotions on stress, anxiety, and well-being. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 18(2), 216–228.
154. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company. Retrieved from https://books.google.com.ua/books/about/Self_Efficacy.html?id=eJ-PN9g_o-EC&redir_esc=y
155. Barker, G., & Ricardo, C. (2005). *Young men and the construction of masculinity in sub-Saharan Africa: Implications for HIV/AIDS, conflict, and violence*. *Social Development Papers, Conflict Prevention & Reconstruction*, No. 26. Retrieved from <https://openknowledge.worldbank.org/handle/10986/15223>
156. Bar-On, R. (1997). *Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): Technical manual*. Toronto, Canada: Multi-Health System.
157. Bauer, J., McAdams, D., & Pals, J. (2008). Narrative identity and eudaimonic well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 81–104. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9021-6>
158. Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.

159. Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2008). Hypertension and happiness across nations. *Journal of Health Economics*, 27(2), 218–233.
160. Blore, J. D. (2008). *Subjective wellbeing: An assessment of competing theories* (Doctoral dissertation). Deakin University.
161. Böhnke, P. (2005). *First European Quality of Life Survey: Life satisfaction, happiness and sense of belonging*. Luxembourg: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions.
162. Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahov, D. (2006). Psychological resilience after disaster: New York City in the aftermath of the September 11th terrorist attack. *Psychological Science*, 17(3), 181–186. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01682.x>
163. Boniwell, I. (2012). *Positive psychology in a nutshell: The science of happiness* (3rd ed.). London: McGraw-Hill Education.
164. Bonyan organization. (n.d.). The psychological effects of wars. *The Mental Health of Children and Youth*. Retrieved from <https://bonyan.ngo/the-mental-health-of-children-and-youth/>
165. Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine Publishing Co.
166. Bradburn, N. M., & Caplovitz, D. (1965). *Reports on happiness: A pilot study of behavior related to mental health* (No. 3). Aldine Publishing Co.
167. Brickman, P., & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley (Ed.), *Adaptation-level theory* (pp. 287–301). New York: Academic Press.
168. Brown, J. D., & Marshall, M. (2001). Self-esteem and emotion: Some thoughts about feelings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 575–584. DOI: <https://doi.org/10.1177/0146167201275006>
169. Bruggen, V., ten Klooster, P., van der Aa, N., Smith, A., Westerhof, G., & Glas, G. (2018). Structural validity of the World Assumption Scale. *Journal of Traumatic Stress*, 31(6), 816–825. DOI: <https://doi.org/10.1002/jts.22348>
170. Busseri, M. A., & Sadava, S. W. (2011). A review of the tripartite

- structure of subjective wellbeing: Implications for conceptualization, operationalization, analysis, and synthesis. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 290–314.
171. Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. New York: Russell Sage Foundation. Retrieved from <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1628198>
172. Campbell, J. C. (2008). The health consequences of intimate partner violence. *The Lancet*, 371(9610), 1797–1806. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)60724-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60724-7)
173. Cannon, W. B. (1940). The adrenal medulla. *Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 16(1), 25–44.
174. Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. New Brunswick: Rutgers University Press. Retrieved from <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1015427>
175. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
176. Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314. DOI: <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
177. Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 644–663. Retrieved from https://labs.psych.ucsb.edu/collins/nancy/UCSB_Close_Relationships_Lab/Publications_files/Collins%20and%20Read%2C%201990.pdf
178. Conflict-related sexual violence: Report of the United Nations Secretary-General. (2023). *United Nations: website*. Retrieved from <https://www.un.org/sexualviolenceinconflict/wp-content/uploads/2024/05/S>

G-2023-annual-reportsmallFINAL.pdf

179. Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (2006). Introduction. In *A life worth living: Contributions to positive psychology* (pp. 3–14). New York: Oxford University Press.
180. Culbertson, S. S., Fullagar, C. J., & Mills, M. J. (2010). Feeling good and doing great: The relationship between psychological capital and well-being. *Journal of Occupational Health Psychology, 15*(4), 421.
181. Cummins, R. A. (1995). On the trail of the gold standard for subjective well-being. *Social Indicators Research, 2*, 179–200.
182. Das, K. V., Jones-Harrell, C., Fan, Y., et al. (2020). Understanding subjective well-being: Perspectives from psychology and public health. *Public Health Reviews, 41*(25). DOI: <https://doi.org/10.1186/s40985-020-00142-5>
183. De Neve, J. E. (2013). The objective benefits of subjective well-being. *World Happiness Report*. Eureka: website. Retrieved from <http://eureka.sbs.ox.ac.uk/5466/1/SSRN-id2306651.pdf>
184. Deaton, A., & Stone, A. A. (2014). Evaluative and hedonic wellbeing among those with and without children at home. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 111*(4), 1328–1333.
185. DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin, 124*(2), 197.
186. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542–575.
187. Diener, E. (2009). *Culture and well-being: The collected works of Ed Diener*. Dordrecht: Springer.
188. Diener, E. (2017). If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 9*(2), 133–167.
189. Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective

- well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, *57*, 119–169.
190. Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *3*(1), 1–43.
 191. Diener, E., & Seligman, M. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, *13*(1), 81–84.
 192. Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being contributes of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*, 851–864.
 193. Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 63–73). New York: Oxford University Press.
 194. Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, *2*(4), 253.
 195. Dirzyte, A., & Patapas, A. (2023). Associations between emotional intelligence and subjective wellbeing in the Lithuanian youth sample. *Current Psychology*. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02598-3>
 196. Dzuka, J., Dalbert, C., & Schmitt, M. (2013). Belief in a just world and its protective function in relation to subjective well-being: Study of specific coping reactions. *Ceskoslovenska psychologie*, *57*(1), 64–72. Retrieved from <http://www.cspsych.psu.cas.cz/result.php>
 197. Eid, M., & Diener, E. (2004). Global judgments of subjective well-being: Situational variability and long-term stability. *Social Indicators Research*, *65*(3), 245–277.
 198. Ellis, A., & Dryden, W. (1996). *The practice of rational emotive behavior therapy*. New York: Springer.
 199. Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*,

- 58(5), 844–854. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
200. Ezerskaya, N. V. (2017). The analysis of factors of subjective teenagers well-being in specialized boarding school. *The unity of science (December 2016 – January 2017)*. Vienna, Austria: Publishing office Beranových str., 63, Czech Republic. Prague. P. 63.
201. Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress, & Coping*, *21*(3), 263–269.
202. Fordyce, M. (1988). A review of research on the happiness measures: A sixty second index of happiness and mental health. *Social Indicators Research*, *20*, 355–381.
203. Frankl, V. E. (1992). *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. Boston: Beacon Press.
204. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, *56*(3), 218–226. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
205. Frey, B. S., & Stutzer, A. (2000). Happiness, economy and institutions. *The Economic Journal*, *110*(466), 918–938.
206. Friedman, H. (2008). Humanistic and positive psychology: The methodological and epistemological divide. *The Humanistic Psychologist*, *36*(2), 113–126. DOI: <https://doi.org/10.1080/08873260802111036>
207. Frounfelker, R. L., Islam, N., Falcone, J., Farrar, J., Ra, Ch., Antonaccio, C. M., Betancourt, N. E., & Betancourt, T. S. (2019). Living through war: Mental health of children and youth in conflict-affected areas. *International Review of the Red Cross*, *101*(911), 481–506.
208. Gallagher, E. N., & Vella-Brodrick, D. A. (2008). Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, *44*(7), 1551–1561.
209. Graham, J. R., & Shier, M. L. (2010). Social work practitioners and subjective well-being: Personal factors that contribute to high levels of

- subjective well-being. *International Social Work*, 53(6), 757–772.
210. Gregory, E. M., & Rutledge, P. B. (2024). An introduction to positive psychology. In *Exploring Positive Psychology* (pp. 1–23). ABC-CLIO, LLC. DOI: <https://doi.org/10.5040/9798400649127.ch-001>
211. Gross, J. E. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. DOI: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
212. Gu, X., Zeng, X., & Oei, T. P. S. (2023). Appreciative joy: A critical review of empirical research. *Journal of Happiness Studies*, March 1, Springer Science and BusinessMedia. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00620-y>
213. Hanssen, M. M., et al. (2015). Optimism, motivational coping and well-being: Evidence supporting the importance of flexible goal adjustment. *Journal of Happiness Studies*, 16(6), 1525–1537.
214. Haynes, D., Aolain, F., & Cahn, N. (2011). *On the frontlines: Gender, war and the post conflict process*. Oxford University Press. DOI: <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195396645.001.0001>
215. Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 731–739.
216. Heintzelman, S. J., Kushlev, K., & Diener, E. (2023). Personalizing a positive psychology intervention improves well-being. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(4), 1271–1292. DOI: <https://doi.org/10.1111/aphw.12436>
217. Helson, H. (1964). *Adaptation-level theory: An experimental and systematic approach to behavior* (732 p.). Harper & Row.
218. Hobfoll, S. E. (2011). Conservation of resources theory: Its implication for stress, health, and resilience. In *The Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 127–147). Oxford University Press.
219. Hobfoll, S. E., Hall, B. J., Canetti-Nisim, D., Galea, S., Johnson, R. J., &

- Palmieri, P. A. (2007). Refining our understanding of traumatic growth in the face of terrorism: Moving from meaning cognitions to doing what is meaningful. *Applied Psychology*, 56(3), 345–366. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2007.00292.x>
220. Hofstede, G. (1991). *Cultures and organizations: Software of the mind* (XII, 279 p.). McGraw-Hill. Retrieved from https://books.google.com.ua/books/about/Cultures_and_Organizations_Software_of_t.html?id=o4OqTgV3V00C&redir_esc=y
221. Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization* (240 p.). W. W. Norton & Co.
222. Horowitz, M. J. (1997). Stress response syndromes: A review of the literature. *Journal of Clinical Psychiatry*, 58(2), 81–84.
223. Hryniv, O. M. (2015). Determinants of psychological well-being of modern men and women during early adulthood. *Problems of Modern Psychology*, (29), 184–195. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-29.%p>
224. Hsee, C. K., & Zhang, J. (2010). General evaluability theory. *Perspectives on Psychological Science*, 5(4), 343–355.
225. Hsee, C. K., Hastie, R., & Chen, J. (2008). Hedonomics: Bridging decision research with happiness research. *Perspectives on Psychological Science*, 3(3), 224–243.
226. Inglehart, R., Foa, R., Peterson, C., & Welzel, C. (2008). Development, freedom, and rising happiness: A global perspective (1981–2007). *Perspectives on Psychological Science*, 3(4), 264–285.
227. Izard, C. E. (1979). *Emotions in personality and psychopathology*. Plenum. DOI: https://doi.org/10.1007/978-1-4613-2892-6_1
228. Izard, C. E. (1991). *The psychology of emotions* (352 p.). Plenum Press. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0615-1>
229. Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition*, 7(2),

- 113–136. DOI: <https://doi.org/10.1521/soco.1989.7.2.113>
230. Jones, P. (2023). Mindfulness and nondual well-being – What is the evidence that we can stay happy? *Review of General Psychology*, 27(2), 103–120. DOI: <https://doi.org/10.1177/10892680221093013>
231. Kargina, N. (2016). Objective determinations of psychological well-being of a person. In *Proceedings of the 5th International Conference Problems and Prospects of Territories' Socio-Economic Development* (pp. 170–171). Opole.
232. Kargina, N. V. (2018). Factors of personality's psychological well-being. *Hayka i osvima*, (1), 83–87.
233. Kerry, N., Chhabra, R., & Clifton, J. D. W. (2023). Being thankful for what you have: A systematic review of evidence for the effect of gratitude on life satisfaction. *Psychology Research and Behavior Management*. DOI: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S372432>
234. Khamis, V. (2023). Difficulties in emotion regulation among Syrian refugee girls: Risk and protective factors. *American Journal of Orthopsychiatry*, 93(2), 156–165. DOI: <https://doi.org/10.1037/ort0000665>
235. Kira, I. A., Lewandowski, L., Somers, C. L., Yoon, J. S., & Chiodo, L. (2015). The effects of trauma types, cumulative trauma, and PTSD on mental health, academic performance, and executive function among high school students. *School Mental Health*, 7(1), 1–21. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0022121>
236. Klinger, E., & Kemble, E. (1982). Generality and specifics in psychobiological theory of emotions. *Behavioral and Brain Sciences*, 5(3), 437–438. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0140525X00012917>
237. Krok, D. (2015). The mediating role of optimism in the relations between sense of coherence, subjective and psychological well-being among late adolescents. *Personality and Individual Differences*, 85, 134–139.
238. Krok, D., & Telka, E. (2019). Optimism mediates the relationships between meaning in life and subjective and psychological well-being among

- late adolescents. *Current Issues in Personality Psychology*, 7(1), 32–42.
239. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer. Retrieved from https://books.google.com.ua/books/about/Stress_Appraisal_and_Coping.htm?id=i-ySQQuUpr8C&redir_esc=y
240. Lewis, M., & Haviland-Jones, J. M. (Eds.). (2000). *Handbook of emotions* (3rd ed., 522 p.). The Guilford Press.
241. Li, B., Ma, H., Guo, Y., & Fuming, X. (2014). Positive psychological capital: A new approach to social support and subjective well-being. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 42(1), 135–144.
242. Li, B., Zhang, Y., Li, J., Li, Y., & Wang, X. (2014). Positive psychological capital: A new approach to social support and subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 42(1), 135–144.
243. Liddell, H. (1952). Anxiety and other feelings. *Trans N.Y. Acad Sci*, 14(7), 276–278. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.2164-0947.1952.tb01121.x>
244. Lu, L., & Gilmor, R. (2006). Individual-orient and socially orient conceptions of subjective well-being: Conceptual analysis and scale development. *Asian Journal of Social Psychology*, 9, 36–49.
245. Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events? *Current Directions in Psychological Science*, 16(2), 75–79.
246. Lucas, R. E. (2007). Long-term disability is associated with lasting changes in subjective well-being: Evidence from two nationally representative longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(4), 717–730.
247. Lucas, R. E., & Diener, E. (2015). Personality and subjective well-being: Current issues and controversies. In M. Mikulincer, P. R. Shaver, M. L. Cooper, & R. J. Larsen (Eds.), *APA handbook of personality and social psychology: Vol. 4. Personality processes and individual differences* (pp.

- 577–599). American Psychological Association.
248. Lucas, R. E., Clark, A. E., et al. (2004). Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychological Science, 15*(1), 8–13.
249. Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(3), 527–539.
250. Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2004). The set point for life satisfaction. *Psychological Science, 15*(1), 10–13.
251. Luhmann, M., Hawkley, L. C., Eid, M., & Cacioppo, J. T. (2012). Time frames and the distinction between affective and cognitive well-being. *Journal of Research in Personality, 46*, 431–441.
252. Luttmer, E. F. (2005). Neighbors as negatives: Relative earnings and wellbeing. *The Quarterly Journal of Economics, 120*(3), 963–1002.
253. Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist, 56*, 241.
254. Mahmood, H. N., Ibrahim, H., & Goessmann, K. (2019). Post-traumatic stress disorder and depression among Syrian refugees residing in the Kurdistan region of Iraq. *Conflict and Health, 13*, 51. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13031-019-0238-5>
255. Mähönen, T. A., & Jasinskaja-Lahti, I. (2013). Acculturation expectations and experiences as predictors of ethnic migrants' psychological well-being. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 44*(5), 786–806.
256. Marcelissen, F. H., Winnubst, J. A., Buunk, B., & de Wolff, C. J. (1988). Social support and occupational stress: A causal analysis. *Social Science & Medicine, 26*(3), 365–373. DOI: [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(88\)90402-9](https://doi.org/10.1016/0277-9536(88)90402-9)
257. Martín-María, N., et al. (2017). The impact of subjective well-being on mortality: A meta-analysis of longitudinal studies in the general population.

- Psychosomatic Medicine*, 79(5), 565–575.
258. Massad, S. G., Shaheen, M., Karam, R., et al. (2016). Substance use among Palestinian youth in the West Bank, Palestine: A qualitative investigation. *BMC Public Health*, 16, 800. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3472-4>
259. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02
260. Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16(4), 347–414.
261. Miller, D. N. (2011). Positive affect. In S. Goldstein & J. A. Naglieri (Eds.), *Encyclopedia of Child Behavior and Development*. Springer. DOI: https://doi.org/10.1007/978-0-387-79061-9_2193
262. Miller, K. E., & Rasco, L. M. (2004). The mental health of refugees and asylum seekers. *The Lancet*, 364(9448), 1475–1478. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(04\)17118-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(04)17118-6)
263. Miller, K. E., & Rasmussen, A. (2010). War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: Bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social Science & Medicine*, 70(1), 7–16. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.09.029>
264. Murthy, R. S., & Lakshminarayana, R. (2006). Mental health consequences of war: A brief review of research findings. *World Psychiatry*, 5(1), 25–30.
265. Nawa, N. E., & Yamagishi, N. (2024). Distinct associations between gratitude, self-esteem, and optimism with subjective and psychological well-being among Japanese individuals. *BMC Psychology*, 12(1). DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01606-y>
266. Nes, R. B., & Røysamb, E. (2015). The heritability of subjective well-being: Review and meta-analysis. In *The genetics of psychological*

- well-being: The role of heritability and genetics in positive psychology* (pp. 75–96).
267. Oishi, S., Kushlev, K., & Schimmack, U. (2018). Progressive taxation, income inequality, and happiness. *American Psychologist*, *73*(2), 157.
268. Padhy, M., Rana, S., & Mishra, M. (2011). Self-esteem and subjective wellbeing: Correlates of academic achievement of students. *Research Journal of Social Science & Management*, *1*(7), 148–156.
269. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, *91*(3), 347–374.
270. Peterson, C., Seligman, M. E. P., & Vaillant, G. E. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five-year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, *55*, 23–27.
271. Rattan, M. K., Sood, M., & Singh, G. P. (2023). Correlation between perceived stress levels and subjective well-being. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, *14*, 628–635. Retrieved from <http://10.0.186.134/pnr.2023.14.S02.76>; <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=162448031&site=ehost-live>
272. Reeskens, T., & Wright, M. (2011). Subjective well-being and national satisfaction: Taking seriously the «Proud of What?» question. *Psychological Science*, *22*(11), 1460–1462.
273. Robbins, B. (2008). What is the good life? Positive psychology and the renaissance of humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, *36*, 96–112. DOI: <https://doi.org/10.1080/08873260802110988>
274. Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. New York: The Free Press. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/2011-15663-000>
275. Røysamb, E., & Nes, R. B. (2019). The role of genetics in subjective well-being. *Nature Human Behaviour*, *3*(1), 3.
276. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials:

- A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
277. Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529–565.
278. Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99–104.
279. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.
280. Ryff, C. D., Singer, B. H., & Dienberg, L. G. (2004). Positive health: Connecting well-being with biology. *The Royal Society*, 359, 1383–1394.
281. Santos, S. B., et al. (2018). Association of lower spiritual well-being, social support, self-esteem, subjective well-being, optimism and hope scores with mild cognitive impairment and mild dementia. *Frontiers in Psychology*, 9, 371.
282. Schachter, S., & Singer, J. (1962). Cognitive, social and psychological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69, 379–399.
283. Schwartz, S. H., & Sortheix, F. M. (2018). Values and subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being* (pp. 833–847). Salt Lake City, UT: DEF Publishers. Retrieved from <https://nobascholar.com>
284. Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
285. Seligman, M. E. P. (2003). Believes that the things that make life worth living have been neglected for too long. *Positive Psychology: Fundamental Assumptions*, 16(3), 127.
286. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
287. Seligman, M. E. P., Abramson, L. Y., Semmel, A., & von Baeyer, C. (1979). Depressive attributional style. *Journal of Abnormal Psychology*, 88,

- 242–247.
288. Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, *61*(8), 774–788.
289. Selye, H. (1976). *Stress in health and disease*. Boston, MA: Butterworth-Heinemann.
290. Sewaybricker, L. E., & Massola, G. (2023). What is subjective well-being? A critical analysis of the article subjective well-being, by Ed Diener. *Psicologia e Sociedade*, *34*. DOI: <https://doi.org/10.1590/1807-0310/2022v34258310-en>
291. Sheldon, K. M., & Bettencourt, B. A. (2002). Psychological need-satisfaction and subjective well-being within social groups. *British Journal of Social Psychology*, *41*(1), 25–38.
292. Sheldon, K. M., Cheng, C., & Hilpert, J. (2011). Understanding well-being and optimal functioning: Applying the multilevel personality in context (MPIC) model. *Psychological Inquiry*, *22*(1), 1–16.
293. Siedlecki, K. L., Tucker-Drob, E. M., Oishi, S., & Salthouse, T. A. (2008). Life satisfaction across adulthood: Different determinants at different ages? *Journal of Positive Psychology*, *3*(3), 153–164. DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760701834602>
294. Silove, D., Ventevogel, P., & Rees, S. (2017). The contemporary refugee crisis: An overview of mental health challenges. *World Psychiatry*, *16*(2), 130–139. DOI: <https://doi.org/10.1002/wps.20438>
295. Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, *13*(4), 249–275.
296. Social acceptance helps mental health after war trauma. (n.d.). *National Institutes of Health. NIH Research Matters*: website. Retrieved from <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/social-acceptance-helps-mental-health-after-war-trauma>
297. Spielberger, C. D. (1966). *Theory and research on anxiety*. In *Anxiety and behavior* (pp. 3–20). New York: Academic Press.

298. Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *134*(1), 138–161.
299. Stern, M., & Nystrand, M. (2006). *Gender and armed conflict*. Gothenburg: Sida. Retrieved from <https://cdn.sida.se/publications/files/sida28381en-gender-and-armed-conflict.pdf>
300. Stocks, A., April, K. A., & Lynton, N. (2012). Locus of control and subjective well-being—A cross-cultural study. *Problems and Perspectives in Management*, *10*(1), 17–25. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/285640551>
301. Strobel, M., Tumasjan, A., & Spoerrle, M. (2011). Be yourself, believe in yourself, and be happy: Self-efficacy as a mediator between personality factors and subjective well-being. *Scandinavian Journal of Psychology*, *52*(1), 43–48.
302. Sudo, N. (2022). The positive and negative effects of the COVID-19 pandemic on subjective well-being and changes in social inequality: Evidence from prefectures in Japan. *SSM - Population Health*, *17*. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2022.101029>
303. Tay, L., Herian, M. N., & Diener, E. (2014). Detrimental effects of corruption and subjective well-being: Whether, how, and when. *Social Psychological and Personality Science*, *5*(7), 751–759.
304. Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A. R., & Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, *107*(3), 411–429. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-295X.107.3.411>
305. Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: A systematic review of the literature. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *84*(3), 167–176. DOI: <https://doi.org/10.1159/000376585>

306. Torre, C. (2019). *Psychological support (PSS) in war-affected countries: A literature review*. Politics of Return Working Paper, (3), 32 p.
307. Tov, W., Wirtz, D., Kushlev, K., Biswas-Diener, R., & Diener, E. (2022). Well-being science for teaching and the general public. *Perspectives on Psychological Science*, 17(5), 1452–1471. DOI: <https://doi.org/10.1177/17456916211046946>
308. van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.
309. Volunteer FDIP. (n.d.). Ukraine-Russia war and its impact on psychology and mental health globally. *Highly Reviewed Volunteer Abroad Programs*. Retrieved from <https://www.volunteerfdip.org/ukraine-russia-war-and-its-impact-on-psychology-and-mental-health-globally>
310. Wang, J., Wang, X., Li, P., Zhang, M. Y., Wu, H. Y., Li, D. L., & Chi, X. L. (2023). Effects of social support and positive psychology intervention on depression and subjective well-being among the left-behind children: A two-year longitudinal study. *Current Psychology*, 42(34), 30008–30019. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03783-8>
311. Watson, D. (2002). Positive affectivity: The disposition to experience pleasurable emotional states. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 106–119). Oxford University Press.
312. Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.
313. Wienk, M. N. A., Buttrick, N. R., & Oishi, S. (2022). The social psychology of economic inequality, redistribution, and subjective well-being. *European Review of Social Psychology*, 33(1), 45–80. DOI: <https://doi.org/10.1080/10463283.2021.1955458>
314. Wong, P. T. P. (2015). Meaning therapy: Assessments and interventions. *Existential Analysis*, 26(1), 154–167.

315. World Health Organization. (n.d.). Scaling-up mental health and psychological services in war-affected regions: Best practices from Ukraine. *World Health Organization: website*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/scaling-up-mental-health-and-psychosocial-services-in-war-affected-regions--best-practices-from-ukraine>
316. Yu, N. N., Mair, J., Lee, A., & Ong, F. (2022). Subjective well-being and events. *Event Management*, 26(1), 7–24. DOI: <https://doi.org/10.3727/152599521X16192004803584>
317. Zhang, J., et al. (2014). The impacts of attributional styles and dispositional optimism on subject well-being: A structural equation modelling analysis. *Social Indicators Research*, 119(2), 757–769.
318. Zhao, Q., Chen, S., Li, X., Gao, J., Fu, H., & Dai, J. (2023). The mediating effect of resilience on anxiety and subjective well-being in occupational population. *Chinese Journal of Industrial Hygiene and Occupational Diseases*, 41(6), 434–438. DOI: <https://doi.org/10.3760/cma.j.cn121094-20211206-00603>
319. Zoladz, P. R., & Diamond, D. M. (2013). Stress-induced PTSD and the role of the amygdala in the regulation of stress responses. *Journal of Clinical Psychiatry*, 74(5), 556–563. DOI: <https://doi.org/10.4088/JCP.13r08723>

ДОДАТКИ

Додаток А.

Анкета щодо вивчення умов та якості життя українських переселенок за кордоном

Інструкція. Будь ласка, уважно заповнюйте анкету, відповідаючи на питання, що стосуються вашого віку, сімейного стану, рівня освіти, матеріального стану, наявності родичів, умов життя та соціальної підтримки. У кожному розділі виберіть відповідь, яка найбільше відповідає вашій ситуації. Врахуйте, що для кожного питання є кілька варіантів, серед яких вам потрібно вибрати один. Якщо ви не можете дати точну відповідь, оберіть варіант "важко сказати". Заповнюючи анкету, будь ласка, будьте максимально чесними, оскільки це допоможе отримати більш точні результати.

Блок 1. Соціально-демографічні чинники

1. Вкажіть, будь ласка, Ваш вік:

- 18–25 років
- 26–35 років
- 36–45 років
- 46–55 років
- Понад 55 років.

2. Ваш сімейний стан:

- неodrужена
- розлучена
- у стосунках
- одружена.

3. Кількість дітей:

- немає дітей
- 1 дитина
- 2 дитини
- 3 дитини
- понад 3 дитини.

Блок 2. Організаційно-професійні чинники

4. Ваш рівень освіти:

- середня
- вища
- наявність наукового ступеня, звання.

5. Чим Ви займалися до переїзду в країну перебування?

- навчання
- робота
- інше (вказіть) _____.

Блок 3. Соціально-економічні чинники

6. Як Ви оцінюєте свій матеріальний стан?

- низький
- середній
- достатній
- важко сказати.

7. Чи володієте Ви нерухомістю?

- так
- ні
- важко сказати.

8. Чи маєте Ви власне авто?

- так
- ні
- важко сказати.

Блок 4. Умови у країні перебування

9. Як довго Ви живете у країні перебування?

- менше ніж 3 місяці
- від 3 до 6 місяців
- від 6 місяців до 1 року
- понад 1 рік.

10. В яких умовах Ви проживаєте у країні перебування?

- у тимчасовому житлі, наданому державою або місцевою владою
- з приймаючою родиною
- з родичами або друзями
- винаймаю окреме житло
- інше (вказіть) _____.

11. Чи залишилися члени Вашої сім'ї в Україні?

- так
- ні.

12. Чи маєте Ви родичів або близьких, які перебувають у небезпеці, на фронті або в гарячих точках?

- так
- ні.

13. Чи відчуваєте Ви соціальну підтримку у новому оточенні?

- так
- ні
- важко сказати.

14. Чи маєте Ви доступ до медичної допомоги та медичних послуг?

- так
- ні
- важко сказати.

15. Чи маєте Ви доступ до освітніх та розвиваючих можливостей у країні перебування?

- так
- ні
- важко сказати.

16. Чи відчуваєте Ви економічну стабільність у новому місці проживання?

- так
- ні
- важко сказати.

17. Чи знаходите Ви задоволення у своїй роботі або навчанні в країні перебування?

- так
- ні

– важко сказати.

18. Чи задоволені Ви умовами для Ваших дітей у країні перебування?

– так

– ні

– важко сказати.

19. Чи маєте Ви можливість зберігати свою культурну ідентичність у новому середовищі?

– так

– ні

– важко сказати.

20. Чи впливають мовні бар'єри на Ваше повсякденне функціонування?

– так

– ні

– важко сказати.

21. Чи відчуваєте Ви безпеку і захищеність у своєму новому місці проживання?

– так

– ні

– важко сказати.

22. Чи впливає на Вас негативно розлука з родиною та близькими української спільноти?

– так

– ні

– важко сказати.

23. Оцініть, будь ласка, рівень свого благополуччя?

– низький

– середній

– високий

– важко відповісти.

24. Чи бажали б Ви підвищити свій рівень благополуччя?

– так

– ні

— важко відповісти.

Додаток Б.

Україномовний варіант шкали прив'язаності дорослих Н. Коллінз та С. Ріда

Інструкція. Наступні питання стосуються того, як Ви зазвичай почуваетесь у важливих близьких стосунках у вашому житті. Подумайте про ваші минулі та теперішні стосунки з людьми, які були для вас особливо важливими, такими як члени родини, романтичні партнери та близькі друзі. Відповідайте на кожне твердження з точки зору того, як ви загалом почуваетесь в цих стосунках.

Будь ласка, використовуйте наведену нижче шкалу, поставивши число від 1 до 5 у місці, відведеному праворуч від кожного твердження.

Бланк методики

№ з/п	Твердження	Зовсім не характерно для мене	2	3	4	Дуже характерн о для мене
		1				5
1.	Мені відносно легко зблизитись з людьми					
2.	Мені складно дозволити собі залежати від інших					
3.	Я часто хвилююся, що інші люди насправді не люблять мене					
4.	Мені здається, що інші не бажають таких близьких відносин зі мною, яких би мені хотілося					
5.	Мені комфортно бути в залежності від інших					
6.	Я не хвилююся якщо люди занадто зближуються зі мною					
7.	Я відчуваю, що люди ніколи не бувають поруч, коли тобі це потрібно					
8.	Я відчуваю деякий дискомфорт бути близьким до інших					
9.	Я часто хвилююся, що інші люди не захочуть залишатися зі мною					
10.	Коли я виражаю свої почуття до інших, я боюся, що вони не відчують того ж самого щодо мене					
11.	Я часто задаюся питанням, чи справді комусь не все одно на мене					
12.	Мені комфортно розвивати тісні стосунки з іншими людьми					

13.	Мені незручно, коли хтось стає надто емоційно близьким зі мною					
14.	Я знаю, що люди будуть поруч, коли вони мені потрібні					
15.	Я хочу близьких стосунків з людьми, але хвилююся що мені зроблять боляче					
16.	Мені складно повністю довіряти іншим					
17.	Люди часто хочуть від мене більшої емоційної близькості, ніж мені комфортно					
18.	Я не впевнений, що завжди можу розраховувати на людей, коли вони мені потрібні					

Додаток В.

Результати комплексної оцінки актуального стану суб'єктивного благополуччя зовнішньопереміщених жінок

Анкета щодо вивчення умов та якості життя українських переселенців за кордоном

Оцінка рівня свого благополуччя					
		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Варіанти відповідей	Низький	56	25,1	25,1	25,1
	Середній	138	61,9	61,9	87,0
	Високий	14	6,3	6,3	93,3
	Важко відповісти	15	6,7	6,7	100,0
Всього		223	100,0	100,0	100,0

Бажання підвищити свій рівень благополуччя					
		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Варіанти відповідей	Важко сказати	6	2,7	2,7	2,7
	Так	217	97,3	97,3	100,0
Всього		223	100,0	100,0	100,0

Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC-SWB

Описові статистики					
	N	Мінімум	Максимум	Середнє значення	Стандартне відхилення
Психологічне благополуччя	223	13	58	32,24	9,935
Фізичне здоров'я та благополуччя	223	8	28	17,70	4,605
Стосунки	223	5	23	12,65	3,937
Суб'єктивне благополуччя	223	28	107	62,59	16,057

Частотні таблиці

Психологічне благополуччя					
		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Рівні	Низький рівень	164	73,5	73,5	73,5
	Середній рівень	38	17,0	17,0	90,6
	Високий рівень	21	9,4	9,4	100,0
Усього		223	100,0	100,0	

Фізичне здоров'я та благополуччя					
		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Рівні	Низький рівень	157	70,4	70,4	70,4
	Середній рівень	55	24,7	24,7	95,1
	Високий рівень	11	4,9	4,9	100,0
Усього		223	100,0	100,0	

Стосунки					
		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Рівні	Низький рівень	177	79,4	79,4	79,4
	Середній рівень	39	17,5	17,5	96,9
	Високий рівень	7	3,1	3,1	100,0
Усього		223	100,0	100,0	

Суб'єктивне благополуччя					
		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Рівні	Низький рівень	179	80,3	80,3	80,3
	Середній рівень	34	15,2	15,2	95,5
	Високий рівень	10	4,5	4,5	100,0
Усього		223	100,0	100,0	

Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5)

Описові статистики					
	N	Мінімум	Максимум	Середнє значення	Стандартне відхилення
Індекс благополуччя ВООЗ	223	0	80	34,62	18,608

Частоти					
		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Рівні	Низький рівень	147	65,9	65,9	65,9
	Середній рівень	60	26,9	26,9	92,8
	Високий рівень	16	7,2	7,2	100,0
	Усього	223	100,0	100,0	100,0

Додаток Г.

Результати оцінки впливу умов проживання в країні перебування на показники суб'єктивного благополуччя (однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA)

Одномірний аналіз дисперсії

Міжгрупові фактори

	Мітка значення	N
Умови, у яких живе у країні перебування	1	35
	2	15
	3	18
	4	133
	жину у тимчасовому житлі, наданому державою або місцевою владою	
	жину з приймаючою родиною	
	жину з родичами або друзями	
	винаймаю окреме житло	

Критерії міжгрупових ефектів

Залежна змінна: Психологічне благополуччя

Джерело	Сума квадратів типу III	ст. св.	Середній квадрат	F	Знач.
Скоригована модель	260,887a	3	86,962	0,899	0,443
Вільний член	102457,040	1	102457,040	1059,356	0,000
умови	260,887	3	86,962	0,899	0,443
Похибка	19053,123	197	96,716		
Усього	236885,000	201			
Скоригований підсумок	19314,010	200			

a. R-квадрат = 0,014 (Скоригований R-квадрат = -0,002)

Залежна змінна: Фізичне здоров'я та благополуччя

Джерело	Сума квадратів типу III	ст. св.	Середній квадрат	F	Знач.
Скоригована модель	32,634a	3	10,878	0,496	0,686
Вільний член	31709,749	1	31709,749	1445,297	0,000
умови	32,634	3	10,878	0,496	0,686
Похибка	4322,172	197	21,940		
Усього	68725,000	201			
Скоригований підсумок	4354,806	200			

a. R-квадрат = 0,007 (Скоригований R-квадрат = -0,008)

Залежна змінна: Стосунки

Джерело	Сума квадратів типу III	ст. св.	Середній квадрат	F	Знач.
Скоригована модель	166,227a	3	55,409	3,600	0,014
Вільний член умови	14470,333	1	14470,333	940,146	0,000
Похибка	166,227	3	55,409	3,600	0,014
Усього	3032,141	197	15,392		
Скоригований підсумок	36033,000	201			
	3198,368	200			

Залежна змінна: Суб'єктивне благополуччя

Джерело	Сума квадратів типу III	ст. св.	Середній квадрат	F	Знач.
Скоригована модель	1041,281a	3	347,094	1,341	0,262
Вільний член умови	382485,508	1	382485,508	1478,146	0,000
Похибка	1041,281	3	347,094	1,341	0,262
Усього	50975,774	197	258,760		
Скоригований підсумок	864469,000	201			
	52017,055	200			

a. R-квадрат = 0,020 (Скоригований R-квадрат = 0,005)

Додаток Д.

**Результати оцінки впливу сімейного стану в умовах вимушеної міграції
на показники суб'єктивного благополуччя (однофакторний дисперсійний
аналіз ANOVA)**

Одномірний аналіз дисперсії

Міжгрупові фактори

		Мітка значення	N
Сімейний стан	1	неодружена	53
	2	розлучена	52
	3	одружена	118

Критерії міжгрупових ефектів

Залежна змінна: Психологічне благополуччя

Джерело	Сума квадратів типу III	ст. св.	Середній квадрат	F	Знач.
Скоригована модель	1530,596a	2	765,298	8,261	0,000
Вільний член	210085,107	1	210085,107	2267,646	0,000
сім_стан_1	1530,596	2	765,298	8,261	0,000
Похибка	20381,808	220	92,645		
Усього	253669,000	223			
Скоригований підсумок	21912,404	222			

а. R-квадрат = 0,070 (Скоригований R-квадрат = 0,061)

Залежна змінна: Фізичне здоров'я та благополуччя

Джерело	Сума квадратів типу III	ст. св.	Середній квадрат	F	Знач.
Скоригована модель	141,515a	2	70,758	3,410	0,035
Вільний член	62689,183	1	62689,183	3020,931	0,000
сім_стан_1	141,515	2	70,758	3,410	0,035
Похибка	4565,355	220	20,752		
Усього	74567,000	223			
Скоригований підсумок	4706,870	222			

а. R-квадрат = 0,030 (Скоригований R-квадрат = 0,021)

Залежна змінна: Стосунки

Джерело	Сума квадратів типу III	ст. св.	Середній квадрат	F	Знач.
Скоригована модель	156,642a	2	78,321	5,247	0,006
Вільний член	31879,079	1	31879,079	2135,577	0,000
сім_стан_1	156,642	2	78,321	5,247	0,006
Похибка	3284,076	220	14,928		

Усього	39127,000	223			
Скоригований підсумок	3440,717	222			

а. R-квадрат = 0,046 (Скоригований R-квадрат = 0,037)

Залежна змінна: Суб'єктивне благополуччя

Джерело	Сума квадратів типу III	ст. св.	Середній квадрат	F	Знач.
Скоригована модель	3700,728a	2	1850,364	7,603	0,001
Вільний член	787258,050	1	787258,050	3234,946	0,000
сім_стан_1	3700,728	2	1850,364	7,603	0,001
Похибка	53539,316	220	243,361		
Усього	930773,000	223			
Скоригований підсумок	57240,045	222			

а. R-квадрат = 0,065 (Скоригований R-квадрат = 0,056)

Результати оцінки впливу такого зовнішнього чинника як вид зайнятості до переїзду в країну перебування на показники суб'єктивного благополуччя (однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA)

Одномірний аналіз дисперсії

Міжгрупові фактори

		Мітка значення	N
Заняття до переїзду в країну	1	навчання	49
перебування	2	робота	174

Критерії міжгрупових ефектів

Залежна змінна: Психологічне благополуччя

Джерело	Сума квадратів типу III	ст. св.	Середній квадрат	F	Знач.
Скоригована модель	134,258a	1	134,258	1,362	0,244
Вільний член	153801,487	1	153801,487	1560,745	0,000
заняття_1	134,258	1	134,258	1,362	0,244
Похибка	21778,146	221	98,544		
Усього	253669,000	223			
Скоригований підсумок	21912,404	222			

a. R-квадрат = 0,006 (Скоригований R-квадрат = 0,002)

Залежна змінна: Фізичне здоров'я та благополуччя

Джерело	Сума квадратів типу III	ст. св.	Середній квадрат	F	Знач.
Скоригована модель	38,323a	1	38,323	1,814	0,179
Вільний член	46402,843	1	46402,843	2196,621	0,000
заняття_1	38,323	1	38,323	1,814	0,179
Похибка	4668,547	221	21,125		
Усього	74567,000	223			
Скоригований підсумок	4706,870	222			

a. R-квадрат = 0,008 (Скоригований R-квадрат = 0,004)

Залежна змінна: Стосунки

Джерело	Сума квадратів типу III	ст. св.	Середній квадрат	F	Знач.
Скоригована модель	6,580a	1	6,580	0,423	0,516
Вільний член	24025,737	1	24025,737	1546,149	0,000
заняття_1	6,580	1	6,580	0,423	0,516
Похибка	3434,138	221	15,539		

Залежна змінна: Стосунки

Джерело	Сума квадратів типу III	ст. св.	Середній квадрат	F	Знач.
Усього	39127,000	223			
Скоригований підсумок	3440,717	222			

а. R-квадрат = 0,002 (Скоригований R-квадрат = -0,003)

Залежна змінна: Суб'єктивне благополуччя

Джерело	Сума квадратів типу III	ст. св.	Середній квадрат	F	Знач.
Скоригована модель	413,824a	1	413,824	1,609	0,206
Вільний член	581544,873	1	581544,873	2261,657	0,000
заняття_1	413,824	1	413,824	1,609	0,206
Похибка	56826,221	221	257,132		
Усього	930773,000	223			
Скоригований підсумок	57240,045	222			

а. R-квадрат = 0,007 (Скоригований R-квадрат = 0,003)