

Макогон Марія¹, Мілютіна Катерина²

¹Київський інститут сучасної психології та психотерапії

²Академія праці, соціальних відносин і туризму

ВПЛИВ ГЕНДЕРУ НА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ ЖІНОК ЗА КОРДОНОМ

Анотація

У статті досліджено вплив гендерних чинників на суб'єктивне благополуччя та задоволеність життям українських жінок, які перебувають за кордоном у статусі тимчасового захисту. Особлива увага приділена взаємозв'язку між типами статевої ролі (маскулінність, фемінність, андрогінність), рівнем усвідомленості (майндфулнес) та здатністю до адаптації в умовах вимушеної міграції та розлуки з партнером. Проаналізовано виклики: необхідність одночасного виконання традиційно жіночих та маскулінних ролей у ситуації відсутності підтримки чоловіка; подолання мовного бар'єру та соціальної ізоляції; виховання дітей у новому культурному середовищі; трансформація особистісної ідентичності під тиском обставин. Встановлено, що ситуація міграції створює специфічний запит на «гендерну гнучкість», де жінки змушені опановувати стратегії поведінки, що раніше були їм не властиві.

Ключові слова: задоволеність життям, жінки за кордоном, вимушена міграція, гендерна ідентичність, маскулінність, фемінність, майндфулнес, благополуччя WHO-5, сексизм, психологічна адаптація.

THE IMPACT OF GENDER ON LIFE SATISFACTION OF WOMEN ABROAD

Abstract

The article examines the impact of gender factors on subjective well-being and life satisfaction of Ukrainian women residing abroad under temporary protection status. Particular attention is paid to the correlation between gender role identity types (masculinity, femininity, androgyny), the level of mindfulness, and the capacity for adaptation in the context of forced migration and separation from a partner. The study analyzes the following challenges: the necessity of simultaneously performing traditionally female and masculine roles in the absence of a husband's support; overcoming language barriers and social isolation; raising children in a new cultural

environment; and the transformation of personal identity under the pressure of circumstances. It has been established that the migration situation creates a specific demand for "gender flexibility," where women are forced to master behavioral strategies that were previously uncharacteristic of them.

Key words: life satisfaction, women abroad, forced migration, gender identity, masculinity, femininity, mindfulness, WHO-5 well-being, sexism, psychological adaptation.

Вступ
Повномасштабна війна Росії проти України спричинила одну з найбільших у Європі міграційних криз XXI століття (Ткач, 2024). Мільйони українських жінок були змушені залишити свої домівки та виїхати за кордон у пошуках безпеки для себе та своїх дітей. Внаслідок воєнних обставин переважна більшість жінок опинилася за межами країни без своїх чоловіків, які залишилися на території України через мобілізаційні обмеження. Така вимушена розлука супроводжується глибоким емоційним напруженням, почуттям самотності, тривоги та безпорадності (Javanbakht, 2022).

Окрім психологічного тиску, українські жінки за кордоном стикаються з необхідністю виконувати одночасно власні й традиційно «чоловічі» ролі — бути опорою для дітей, вирішувати побутові, фінансові та соціальні питання, подолати мовний бар'єр, адаптуватися до нових культурних норм (Блінова, 2016). Це призводить до переосмислення гендерної ідентичності, зміни уявлень про власну силу, самостійність і роль у суспільстві (Варіна, 2024).

У таких умовах особливого значення набуває питання задоволеності життям жінок за кордоном, адже саме воно відображає рівень їхнього психологічного благополуччя, здатності адаптуватися до стресових обставин і зберегти внутрішню рівновагу (Березовська, 2019; Кузьменко, 2024). Дослідження цього феномена у гендерному контексті дозволяє глибше зрозуміти, як соціальні очікування, рольові зміни та емоційне навантаження впливають на стан українських жінок, що перебувають у вимушеній еміграції (Сердюк, 2017).

Аналіз літератури показує, що задоволеність життям є складним конструктом, який залежить не лише від зовнішніх безпекових умов, а й від внутрішніх психологічних ресурсів. Згідно з концепціями S. Bem (1974) та E. Дінера, психологічна андрогінність сприяє кращій соціальній інтеграції, оскільки дозволяє особистості використовувати ширший арсенал поведінкових реакцій. Водночас жорсткі гендерні стереотипи та установки «доброзичливого сексизму» можуть виступати бар'єром для формування автономії та знижувати рівень суб'єктивного щастя у кризових ситуаціях (Glick & Fiske, 1996).

Дослідження мігрантів і біженців підтверджують що успішна інтеграція в нове середовище корелює з розвиненою усвідомленістю (майндфулнес), яка дозволяє знижувати рівень реактивної тривоги, долати почуття самотності та

ефективно трансформувати соціальні ролі в умовах розлуки з партнером (Chen & Buckingham, 2025).

Таким чином, вивчення впливу гендеру на задоволеність життям жінок, які опинилися за кордоном внаслідок війни, є актуальним не лише в науковому, а й у соціально-практичному вимірі (Зануда, 2024). Отримані результати можуть бути використані для розроблення психологічних програм підтримки, адаптації та підвищення життєвої якості жінок-мігранток, що є важливим завданням сучасної психологічної науки та соціальної політики України.

Матеріали та методи

У дослідженні взяли участь 82 респондентки, які перебувають за кордоном: Португалія, Польща, Німеччина, Туреччина, США та ін. Вік досліджуваних від 25 до 55 років. Майже половина 40 жінок знаходяться в стосунках з українцем (-кою), 14 жінок в стосунках з іноземцем. 46 жінок мають дітей і 23 жінки самотні..

Основні результати дослідження отримані за допомогою наступних психодіагностичних методик:

«Маскулінність-фемінінність» С. Бем. застосовано для дослідження гендерної ролі (фемінінність/маскулінність) (Bem, 1974).

«Індекс благополуччя ВООЗ-5» використано для визначення рівня задоволеності життям.

Опитувальник майндфулнес FFMQ-15 - для встановлення рівня усвідомленості (як ресурс саморегуляції) (Chen & Buckingham, 2025)

Шкали амбівалентного сексизму (ASI,AMI) використано для дослідження контексту соціальних установок (Glick & Fiske, 1996).

Статистичну обробку здійснювали з використанням методів описової статистики та кореляційного аналізу Спірмена (ρ) для виявлення зв'язків між гендерними показниками, рівнем усвідомленості та задоволеністю життям.

Результати дослідження

Отримані за Методикою «Статеворольовий опитувальник» С. Бем дані щодо особливостей статево-рольової ідентичності жінок представлені на Рисунку 1.

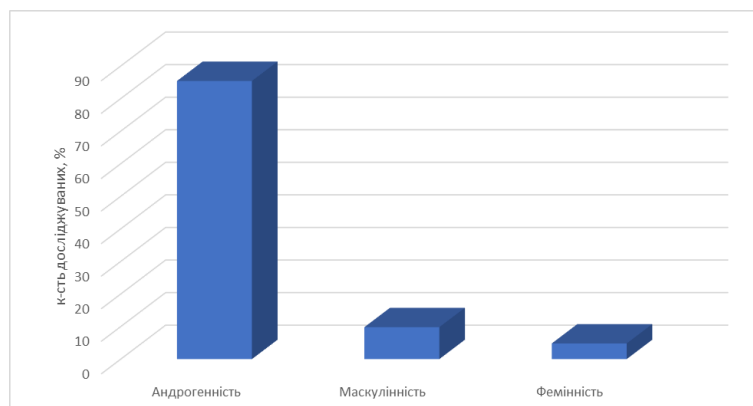


Рисунок 1. Розподіл респондентів за типом гендерної ролі

Результати аналізу показали, що більшість досліджуваних жінок (70 осіб, або 85,4%) мають андрогінний тип статево-рольової ідентичності. Це свідчить

про гармонійне поєднання у них як фемінінних (емпатія, турботливість, чуйність), так і маскулінних (рішучість, самостійність, упевненість) якостей. Андроґінність забезпечує високий рівень психологічної гнучкості, що є надзвичайно важливим для адаптації жінок у новому культурному середовищі за кордоном. Такі жінки краще справляються зі змінами, активно шукають соціальні контакти, демонструють самостійність у прийнятті рішень, водночас зберігаючи емоційну чутливість і здатність до підтримки міжособистісних стосунків (Вет, 1995).

Маскулінний тип виявлено у 8 жінок (9,8%). Для них характерна виражена орієнтація на досягнення, самоконтроль, рішучість і прагнення до автономії.

Фемінінний тип зафіксовано у 4 жінок (4,8%). Представниці цієї групи демонструють переважання традиційно жіночих характеристик — м'якість, турботливість, емоційність, орієнтацію на міжособистісні відносини.

Для оцінювання взаємозв'язків між рівнем задоволеності життям жінок, що проживають за кордоном, та їхніми психологічними, гендерними й соціальними характеристиками застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Метод дав змогу виявити силу й напрям зв'язку між змінними, не потребуючи нормального розподілу даних. Результати наведено з урахуванням рівнів статистичної значущості ($p < 0,05$; $p < 0,01$; $p < 0,001$).

Виявлений статистично значимий зв'язок між рівнем задоволеності життям жінок та індексом статевої ідентичності (див. Таб.1).

Таблиця 1

Статистично значимий зв'язок між рівнем задоволеності життям жінок та індексом статевої ідентичності

Критерій Спірмена		Рівень задоволеності життям
Індекс статевої ідентичності	Коефіцієнт рангової кореляції	0,481
	Коефіцієнт рангової кореляції	0,001

Виявлено помірний позитивний зв'язок між рівнем задоволеності життям і індексом статевої ідентичності, що засвідчує важливу роль гендерної гнучкості у забезпеченні психологічного благополуччя жінок, які перебувають за кордоном (Зануда, 2024; Сердюк, 2017).

Отримані дані свідчать, що жінки з вищим рівнем андроґінності, демонструють вищий рівень життєвої задоволеності.

Виявлений статистично значимий зв'язок між рівнем задоволеності життям жінок та амбівалентним сексизмом представлено в Таблиці 2

Таблиця 2

Статистично значимий зв'язок між рівнем задоволеності життям жінок та амбівалентним сексизмом

Критерій Спірмена		Рівень задоволеності життям
Доброзичливий сексизм до жінок	Коефіцієнт рангової кореляції	-0.257
	Рівень статистичної значущості	0,020

Отримане значення коефіцієнта рангової кореляції Спірмена ($\rho = -0.257$, $p = 0.020$) свідчить про слабкий, але статистично значущий негативний зв'язок між рівнем доброзичливого сексизму до жінок та рівнем задоволеності життям (Glick & Fiske, 1996). Це означає, що чим сильніше виражені патерналістські установки щодо жінок, тим нижчим є рівень суб'єктивного життєвого благополуччя.

Негативний зв'язок може свідчити, що підтримка традиційних гендерних ролей зменшує рівень автономності, впевненості у собі та контролю над життєвими обставинами — чинників, які безпосередньо впливають на суб'єктивне благополуччя.

Результати кореляційного аналізу між рівнем задоволеності життям жінок та майндфулнесом продемонстровано в Таблиці 3.

Таблиця 3

Статистично значимий зв'язок між рівнем задоволеності життям жінок та складовими майндфулнесу

Критерій Спірмена		Рівень задоволеності життям
Спостереження	Коефіцієнт рангової кореляції	0.276
	Рівень статистичної значущості	0,012
Загальний рівень майндфулнесу	Коефіцієнт рангової кореляції	0,245
	Рівень статистичної значущості	0,027

Отримані результати виявили статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем задоволеності життям і такими показниками майндфулнесу, як спостереження ($\rho = 0,276$; $p = 0,012$) та загальний рівень усвідомленості ($\rho = 0,245$; $p = 0,027$). Це свідчить про те, що, чим вищою є здатність жінки помічати власні думки, емоції, тілесні відчуття та події навколо, тим вищий рівень її життєвої задоволеності.

Фактор спостереження відображає базову здатність особистості бути уважною до поточного досвіду, що є фундаментом для формування психологічної гнучкості та емоційної регуляції (Öztekin et al., 2025).

Результати кореляційного аналізу між рівнем задоволеності життям жінок та соціальним положенням продемонстровано в Таблиці 4.

Таблиця 4
Статистично значимий зв'язок між рівнем задоволеності життям жінок та соціальним положенням

Критерій Спірмена		Рівень задоволеності життям
Самотність у стосунках	Коефіцієнт рангової кореляції	-0.405
	Рівень статистичної значущості	0,006
Наявність дітей	Коефіцієнт рангової кореляції	-0.397
	Рівень статистичної значущості	0,003

Результати кореляційного аналізу виявили помірний негативний зв'язок між рівнем задоволеності життям жінок та самотністю у стосунках ($\rho = -0,405$; $p = 0,006$), а також між задоволеністю життям і наявністю дітей ($\rho = -0,397$; $p = 0,003$).

Помірний негативний зв'язок між наявністю дітей і рівнем задоволеності життям ($\rho = -0,397$; $p = 0,003$) свідчить, що жінки з дітьми частіше відчують зниження емоційного комфорту та життєвого задоволення, порівняно з тими, хто дітей не має.

Обговорення

Результати дослідження свідчать, що успішна адаптація українських жінок до умов вимушеної міграції та їхнє суб'єктивне благополуччя значною мірою детерміновані гнучкістю гендерної ідентичності. Виявлений високий рівень андрогінності (85,4%) серед респонденток підтверджує тезу про те, що інтеграція маскуліних рис (автономність, рішучість) та фемінних характеристик (емоційна чутливість, гнучкість) виступає адаптивним механізмом у ситуації соціальної нестабільності. Така гендерна гнучкість дозволяє жінкам ефективно виконувати нові соціальні ролі за відсутності підтримки партнера, що узгоджується з класичними концепціями психологічної ефективності андрогінної особистості (Вем, 1974, 1995).

Психологічний аналіз підтверджує, що задоволеність життям у жінок за кордоном тісно пов'язана з їхньою здатністю до планування майбутнього та загальною самоефективністю (Березовська, 2019). Наші дані демонструють, що жінки, які здатні інтегрувати нові стратегії поведінки, мають вищі показники благополуччя, що корелює з дослідженнями позитивної психології щодо ролі внутрішніх ресурсів у подоланні дистресу (Кузьменко, 2024). Водночас низький рівень задоволеності життям у значної частини вибірки (44%) вказує на виснаження адаптаційного потенціалу під тиском травматичного досвіду війни та труднощів аккультурації (Zhu & Deng, 2023).

Значну роль у зниженні психологічного благополуччя відіграють установки доброзичливого сексизму (Glick & Fiske, 1996). Встановлено, що очікування патерналістського захисту та традиційні уявлення про жіночу слабкість стають перешкодою для формування автономії в іноземному середовищі. Це створює внутрішній конфлікт: необхідність бути самостійною входить у суперечність із внутрішніми стереотипами, що призводить до зниження відчуття суб'єктивного контролю над життям та емоційної напруги.

Важливим чинником підтримки психічної стабільності виступає усвідомленість (майндфулнес) (Chen & Buckingham, 2025). Застосування практик спостереження та нереактивності дозволяє жінкам дистанціюватися від негативних емоцій, пов'язаних із соціальною ізоляцією та мовним бар'єром (Martsyniak-Dorosh, 2022). Розвиток навичок усвідомленості стимулює позитивний афект і виступає буфером проти депресивних станів, що підтверджує роль емоційної саморегуляції як ключового предиктора щастя (Öztekin et al., 2025). Зокрема, здатність до «нереактивності» допомагає зберігати рівновагу у складних обставинах, трансформуючи стресові ситуації у досвід особистісного зростання.

Особливим викликом для задоволеності життям виявилось самостійне виховання дітей за кордоном. Необхідність поєднувати декілька ролей без підтримки близьких знижує показники благополуччя, що вказує на потребу в додаткових соціальних та психологічних ресурсах підтримки матері-мігрантки. У цьому контексті «когнітивна гнучкість» виступає не просто як когнітивна здатність, а як життєво необхідна стратегія виживання, що дозволяє адаптивно змінювати поведінку залежно від вимог нового культурного контексту (Godara et al., 2024; Moral-Vofill et al., 2022).

Таким чином, суб'єктивне благополуччя українських жінок за кордоном є інтегральним показником, який залежить від відмови від обмежувальних гендерних стереотипів, розвитку внутрішньої автономії та опанування навичок емоційної саморегуляції через усвідомленість. Андрогінна ідентичність у поєднанні з практиками майндфулнесу створює надійний фундамент для відновлення почуття контролю над власним життям і успішної самореалізації у нових умовах.

Висновки

Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно проаналізувати детермінанти життєвої задоволеності українських жінок у міграції.

1. Гендерна ідентичність безпосередньо корелює із задоволеністю життям жінок за кордоном (Зануда, 2024). Ключовим ресурсом благополуччя є андрогінність, яка забезпечує поведінкову гнучкість у кризових ситуаціях.

2. Жінки з андрогінними рисами успішніше компенсують відсутність звичної підтримки, інтегруючи маскуліні стратегії подолання труднощів із фемінними ресурсами емоційної саморегуляції.

3. Орієнтація на патерналістські гендерні стереотипи (доброзичливий сексизм) знижує рівень задоволеності життям, оскільки створює розрив між очікуваною допомогою та реальними вимогами середовища, де жінка змушена бути самостійною (Glick & Fiske, 1996).

Психологічна допомога жінкам у вимушеній міграції має бути спрямована на розвиток гендерної гнучкості та відмову від обмежуючих стереотипів на користь формування цілісної андрогінної особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Березовська, Л. (2019). Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*, 3(53), 24–32. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2019-53-3-24-32>
2. Блінова, О. Є. (2016). Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 1(3), 111–117.
3. Варіна, Г., & Шевченко, С. (2024). Гендерні аспекти проживання психологічного благополуччя особистості в умовах трансформації та соціальних змін. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*, 5, 42–48. <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2024-1.06>
4. Зануда, А. (2024, 23 лютого). *Війна у цифрах: як за останній рік змінилися Україна та українці*. BBC News Україна. <https://www.bbc.com/ukrainian/articles/cv28871qdv8o>
5. Кузьменко, А. О., & Власова, Д. А. (2024). Вплив гендеру на задоволеність життям. У *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах* (с. 23–27). Liha-Pres. <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-5>
6. Сердюк, Л. З. (2017). Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*, 5(17), 124–133.
7. Ткач, К. Р. (2022). Визначення поняття «гендер» та його ознаки. *Магістерські студії. Альманах*, (22), 91–93. <https://ekhsuir.kspu.edu/items/843f7cc1-6141-4f85-b818-d59649cc3a76>
8. Юрчинська, Г., & Масельська, Л. (2024). Чинники психологічного благополуччя українських жінок-вимушених мігранток. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 1(19), 73–77. [https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1\(19\).12](https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1(19).12)
9. Bem, S. L. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(2), 155–162. <https://doi.org/10.1037/h0036215>
10. Bem, S. L. (1995). Dismantling gender polarization and compulsory heterosexuality: Should we turn the volume down or up? *Journal of Sex Research*, 32, 329–334. <https://doi.org/10.1080/00224499509551806>

11. Glick, P., & Fiske, S. T. (1996). The Ambivalent Sexism Inventory: Differentiating hostile and benevolent sexism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(3), 491–512. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.3.491>
12. Javanbakht, A. (2022). Addressing war trauma in Ukrainian refugees before it is too late. *European Journal of Psychotraumatology*, 13(2), Article 2104009. <https://doi.org/10.1080/20008066.2022.2104009>
13. Martsyniak-Dorosh, O. (2022, October 9). *The heavy psychological toll of the war in Ukraine — Mental health support is the need of the hour*. MedPage Today. <https://www.medpagetoday.com/opinion/second-opinions/101119>
14. Moral-Bofill, L., López de la Llave, A., Pérez-Llantada, M. C., & Holgado-Tello, F. P. (2022). Development of flow state self-regulation skills and coping with musical performance anxiety: Design and evaluation of an electronically implemented psychological program. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 899621. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.899621>

REFERENCES

1. Bem, S. L. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(2), 155–162. <https://doi.org/10.1037/h0036215>
2. Bem, S. L. (1995). Dismantling gender polarization and compulsory heterosexuality: Should we turn the volume down or up? *Journal of Sex Research*, 32, 329–334. <https://doi.org/10.1080/00224499509551806>
3. Berezovska, L. (2019). Psycholohichne blahopoluchchia ta zadovolenist zhyttiam: empirychnyi rakurs [Psychological well-being and life satisfaction: An empirical perspective]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 3(53), 24–32. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2019-53-3-24-32> [in Ukrainian]
4. Blinova, O. Ye. (2016). Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia vymushenykh mihrantiv: pidkhody i problemy vyvchennia fenomena akulturatsii [Socio-psychological adaptation of forced migrants: Approaches and problems of studying the phenomenon of acculturation]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnogo universytetu. Seriia: Psykholohichni nauky*, 1(3), 111–117. [in Ukrainian]
5. Glick, P., & Fiske, S. T. (1996). The Ambivalent Sexism Inventory: Differentiating hostile and benevolent sexism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(3), 491–512. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.3.491>
6. Javanbakht, A. (2022). Addressing war trauma in Ukrainian refugees before it is too late. *European Journal of Psychotraumatology*, 13(2), Article 2104009. <https://doi.org/10.1080/20008066.2022.2104009>
7. Kuzmenko, A. O., & Vlasova, D. A. (2024). Vplyv henderu na zadovolenist zhyttiam [The impact of gender on life satisfaction]. In *Sotsialno-psykholohichni resursy osobystosti v ekstremalnykh umovakh* (pp. 23–27). Liha-Pres. <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-5> [in Ukrainian]

8. Martsyniak-Dorosh, O. (2022, October 9). *The heavy psychological toll of the war in Ukraine — Mental health support is the need of the hour*. MedPage Today. <https://www.medpagetoday.com/opinion/second-opinions/101119>
9. Moral-Bofill, L., López de la Llave, A., Pérez-Llantada, M. C., & Holgado-Tello, F. P. (2022). Development of flow state self-regulation skills and coping with musical performance anxiety: Design and evaluation of an electronically implemented psychological program. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 899621. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.899621>
10. Serdiuk, L. Z. (2017). Структура та функція психологічного благополуччя особистості [Structure and function of individual psychological well-being]. *Aktualni problemy psykholohii*, 5(17), 124–133. [in Ukrainian]
11. Tkach, K. R. (2022). Vyznachennia poniattia "hender" ta yoho oznaky [Definition of the concept of "gender" and its features]. *Mahisterski studii. Almanakh*, (22), 91–93. <https://ekhsuir.kspu.edu/items/843f7cc1-6141-4f85-b818-d59649cc3a76> [in Ukrainian]
12. Varina, H., & Shevchenko, S. (2024). Henderni aspekty prozhyvannia psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti v umovakh transformatsii ta sotsialnykh zmin [Gender aspects of experiencing psychological well-being of the individual in the context of transformation and social change]. *Naukovyi visnyk Vinnytskoi akademii bezpererвної osvity. Serii "Pedagogika. Psykholohiia"*, 5, 42–48. <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2024-1.06> [in Ukrainian]
13. Yurchynska, H., & Maselska, L. (2024). Chynnyky psykholohichnoho blahopoluchchia ukraïnskykh zhinok-vymushenykh mihrantok [Factors of psychological well-being of Ukrainian forced migrant women]. *Bulletin Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology*, 1(19), 73–77. [in Ukrainian]
14. Zanuda, A. (2024, February 23). Viina u tsyfrakh: yak za ostannii rik zminylisia Ukraina ta ukraïntsi [War in figures: How Ukraine and Ukrainians have changed over the last year]. *BBC News Ukrainian*. <https://www.bbc.com/ukrainian/articles/cv28871qdv8o> [in Ukrainian]

Відомості про авторів

Марія МАКОГОН, здобувачка ступеня Магістр, Київський інститут сучасної психології та психотерапії (КІСПП), Київ, Україна

Mariia Makogon, Graduate Student, Kyiv Institute of Modern Psychology and Psychotherapy (KIMPP), Kyiv, Ukraine

ORCID ID: 0009-0006-6857-7406

E-mail: maria.makogon@ukr.net

Катерина МІЛЮТИНА, доктор психологічних наук, професор кафедри психології, Академія праці, соціальних відносин і туризму, Київ, Україна

Katerina Milutina, Doctor of Psychological Sciences, Professor of the Department of Psychology, Academy of Labour, Social Relations and Tourism, Kyiv, Ukraine

ORCID ID: 0000-0003-0013-2989

Отримано: 30 січня 2026 р. Рецензовано: 28 лютого 2026 р. Прийнято: 05 березня 2026 р.