

## ФАКТОРНА МОДЕЛЬ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК З ЧИСЛА ВИМУШЕНИХ ЗОВНІШНІХ МІГРАНТОК

### Анотація

**Актуальність теми дослідження.** У контексті вимушеної зовнішньої міграції, спричиненої російсько-українською війною, проблема суб'єктивного благополуччя зовнішньопереміщених жінок набуває особливої гостроти. Жінки, які залишили свої домівки через воєнні дії, стикаються з численними викликами адаптації, соціалізації та самореалізації в нових умовах, що може визначати специфіку переживання ними суб'єктивного благополуччя.

**Мета й методи дослідження.** Метою дослідження є виявлення внутрішньої структури суб'єктивного благополуччя жінок, які виїхали за кордон внаслідок російсько-української війни. Було організовано емпіричне дослідження з використанням комплексу психодіагностичних методик та факторного аналізу. Вибірка дослідження включає 223 жінки, які перебувають за кордоном у Великій Британії через війну.

**Результати роботи.** Виділено чотири основні фактори, які складають внутрішню структуру суб'єктивного благополуччя даної категорії жінок: самоцінність та взаємодія, переключення, оптимізм та долання, контроль.

**Висновки.** 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 визначає якість соціальної взаємодії та впливає на інтенсивність соціальної підтримки.

*Ключові слова:* суб'єктивне благополуччя, зовнішньопереміщені жінки, російсько-українська війна, латентні фактори, самоцінність, соціальна взаємодія, переключення, оптимізм, долання, контроль, психодіагностика, особистість, копінг-стратегії.

## FACTOR MODEL OF SUBJECTIVE WELL-BEING OF WOMEN AMONG FORCED EXTERNAL MIGRANTS

**Relevance of the research topic.** In the context of forced external migration caused by the Russian-Ukrainian war, the problem of the subjective well-being of externally displaced women is becoming particularly acute. Women who have left their homes due to hostilities face numerous challenges of adaptation, socialization and self-realization in new conditions, which can determine the specifics of their experience of subjective well-being.

**Purpose and methods of the study.** The purpose of the study is to identify the internal structure of the subjective well-being of women who have moved abroad as a result of the Russian-Ukrainian war. An empirical study was organized using a set of psychodiagnostic techniques and factor analysis. The study sample included 223 women who are abroad (Great Britain) because of the war.

**Results.** Four main factors that create the internal structure of the subjective well-being of this category of women are identified: self-worth and interaction, switching, optimism and coping, control.

**Conclusions.** The subjective well-being of migrant women is determined not only by the level of their adaptive abilities, which are determined by their inherent coping strategies, but also by their basic beliefs about the world and themselves, as well as by the nature of interpersonal relationships (closeness, dependence), which determine the quality of social interaction and affect the intensity of social support.

*Key words: subjective well-being, externally displaced women, Russian-Ukrainian war, latent factors, self-worth, social interaction, switching, optimism, coping, control, psychodiagnostics, personality, coping strategies.*

### **Вступ**

Стан суб'єктивного благополуччя відображає загальну задоволеність життям, емоційний баланс людини та рівень її психологічної адаптації до змін. У контексті вимушеної зовнішньої міграції, спричиненої російсько-українською війною, ця проблема набуває особливої гостроти, оскільки жінки, які залишили свої домівки через воєнні дії, зіштовхуються з численними викликами адаптації, соціалізації та самореалізації в нових умовах. Вимушені мігрантки переживають значний рівень стресу, невизначеності та втрати соціальних зв'язків, що безпосередньо впливає на їхнє суб'єктивне благополуччя.

Актуальність дослідження даної проблематики зумовлена не лише масштабністю вимушеної зовнішньої міграції українців унаслідок війни, а й необхідністю розробки дієвих стратегій психологічної підтримки жінок з числа вимушених зовнішніх мігранток. Сучасні дослідження у галузі позитивної психології свідчать про складності та багатовимірності феномену суб'єктивного

благополуччя, яке включає когнітивні оцінки власного життя, емоційні переживання та відчуття особистісної самореалізації. Однак недостатньо досліджено, які саме психологічні, соціальні та особистісні фактори виступають ключовими детермінантами суб'єктивного благополуччя жінок, які були вимушені залишити країну внаслідок бойових дій. Наявні емпіричні дані свідчать про важливість адаптаційних стратегій, рівня соціальної підтримки, економічної стабільності та особистісних ресурсів у формуванні позитивного або негативного досвіду міграції (Diener, 1984; Lu & Gilmore, 2006).

Аналіз останніх досліджень та публікацій дозволяє констатувати, що набуло значного поширення концептуальне усвідомлення феномена суб'єктивного благополуччя, яке висвітлюється в дослідженнях зарубіжних науковців, зокрема Е. Десі, Е. Дінера, Р. Райана, Л. Лу, Р. Гілмора, К. Ріфф, М. Селігмана, К. Шелдона, С. Любомирські, М. Чиксентмихайі.

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. Відповідно, Е. Дінер та його послідовники включили в структуру суб'єктивного благополуччя дві складові: 1) когнітивну – інтелектуальна оцінка задоволеності різними сферами свого життя; 2) емоційна – переважання позитивного або негативного афекту (Diener, 1984).

Варто звернути увагу на внесок К. Шелдона, який був учнем автора концепції суб'єктивного благополуччя Е. Дінера. У своїх працях він намагався сформулювати концепцію суб'єктивного благополуччя через багаторівневу модель особистості, що включала фізіологічні аспекти на найнижчому рівні та культурні феномени на найвищому. Вибудувана ним структура суб'єктивного благополуччя містила декілька взаємопов'язаних рівнів, основними серед яких є особистісний, соціальний і культурний (Sheldon, Cheng & Hilpert, 2011).

Р. Райан та Е. Десі в межах своєї концепції самовизначення розглядають основні структурні детермінанти суб'єктивного благополуччя, серед яких ключову роль відіграють фундаментальні психологічні потреби: автономія, компетентність та соціальна взаємодія. Автономія визначається як здатність здійснювати власний вибір, незважаючи на зовнішні обмеження та внутрішньоособистісні чинники. Відповідно, самовизначення трактується як природна схильність людини до

вибору найбільш привабливих і прийнятних моделей поведінки, що у підсумку впливає на її життєву стратегію. У такому ракурсі суб'єктивне благополуччя розкривається через два виміри: процес самореалізації та механізми її досягнення. Автономія як соціокультурний чинник передбачає внутрішній локус контролю, потребу у власній компетентності та здатність до ефективної взаємодії з довкіллям, що й забезпечує відчуття особистісного благополуччя (Ryan & Deci, 2001).

На противагу цій концепції, К. Ріфф та її колеги розширюють структуру психологічного благополуччя, додаючи до нього характеристики, які визначаються як складові психологічного благополуччя, а також такі компоненти як відчуття щастя, емоційний баланс (співвідношення позитивних і негативних емоційних станів) та рівень задоволеності життям (Ryff, Singer & Dienberg, 2004). Дослідження особливостей психологічного благополуччя за різними параметрами сприяло інтеграції цих змінних у загальну модель психологічного благополуччя. Автономія, особистісний розвиток і наявність позитивних життєвих орієнтацій набувають системоутворюючого значення у структурі цього феномена як складного соціально-психологічного явища.

У працях Л. Лу та Р. Гілмора суб'єктивне благополуччя розглядається через його соціальну чи індивідуальну спрямованість, що дозволяє виокремити дві його основні форми: 1) соціальне благополуччя; 2) індивідуальне благополуччя (Lu & Gilmor, 2006).

М. Чіксентміхайі - автор «теорії потоку» - зробив надзвичайно цікаві висновки щодо прояву радості як складової суб'єктивного благополуччя. Відповідно до його спостережень, відчуття радості не залежить від вікових чи гендерних характеристик людини, її соціального становища, фінансового добробуту або ж належності до певного культурного середовища. Вчений доходить логічного висновку, що психологічні фактори, які сприяють позитивним емоціям і забезпечують суб'єктивне благополуччя, є універсальними для представників різних етнічних груп та культур (Csikszentmihalyi, 2006). Розробник «теорії потоку» розрізняє поняття «щастя» та «особистісне благополуччя», вказуючи на те, що перше має значно вужчий зміст порівняно з другим.

До подібного висновку приходять і один із найвідоміших представників позитивної психології – М. Селігман. Досліджуючи ці феномени, він пропонує власну модель, що відображає ієрархію когнітивних і емоційних складових цих понять. На думку М. Селігмана, стан «потоку», коли людина повністю занурюється у свою діяльність – будь то професійна робота, хобі, відпочинок чи спорт, – супроводжується почуттями екстазу, внутрішньої гармонії, захвату та радості. Саме ці переживання, на переконання вченого, є одним із ключових індикаторів щастя. Формування суб'єктивного благополуччя відбувається через п'ять взаємопов'язаних і послідовно вибудуваних компонентів: позитивні емоції, зовнішні умови, міжособистісні стосунки, життєві прагнення та досягнення поставлених цілей. Таким чином, на відміну від щастя, яке має переважно суб'єктивну природу, особистісне благополуччя, за переконаннями М. Селігмана,

зумовлене як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками (Seligman, 2002).

У сучасних дослідженнях проблематики суб'єктивного благополуччя жінок-вимушених мігранток, що виконувались вітчизняними дослідниками, простежується декілька основних напрямів аналізу. Передусім, значна увага приділяється впливу воєнних подій на психічне здоров'я жінок, які зазнали вимушеної зовнішньої міграції. У цьому контексті І. Гаман досліджує наслідки впливу воєнного стану на психічний стан тимчасово переміщених жінок, акцентуючи увагу на рівні стресу, тривожності та депресивних розладів серед цієї категорії населення (Гаман, 2024). Подібні аспекти розглядаються і в роботі І. Франкової, О. Чабана, О. Бурлаки, С. Лагутіної та З. Федотової, які аналізують гендерні особливості стрес-асоційованих розладів серед військовослужбовців, проте їх висновки мають значення і для розуміння психоемоційного стану жінок-мігранток, оскільки обидві категорії перебувають у стані тривалого стресу (Франкова, Чабан, Бурлака, Лагутіна, & Федотова, 2019). С. Чачко та Д. Ярославський додатково зосереджуються на гендерних особливостях переживання тривалого травматичного стресу в умовах воєнних загроз та проливають світло на специфіку параметрів суб'єктивного благополуччя вимушених мігранток (Чачко & Ярославський, 2023).

Другий важливий напрям досліджень пов'язаний із соціально-психологічними аспектами адаптації та інтеграції вимушених переселенок у нові громади. Так, І. Леонова аналізує проблему переживання почуття самотності внутрішньо переміщеними жінками, що також є важливим для розуміння суб'єктивного благополуччя вимушених зовнішніх мігранток, оскільки обидві групи зазнають схожих соціально-психологічних труднощів (Леонова, 2021). У цьому ж контексті варто розглянути дослідження Т. Лубанової та О. Древіцької, у поле уваги яких потрапили особливості емоційного стану жінок-переселенок зі Сходу. Зокрема, вони зосереджувались на проблемах адаптації та переживання вимушеного переїзду (Лубанова & Древіцька). Також у звіті ОБСЄ представлений комплексний аналіз проблем психологічної, соціально-економічної адаптації та інтеграції жінок з числа внутрішньо переміщених осіб, який дозволяє окреслити ключові виклики, з якими стикаються вимушені мігрантки в процесі інтеграції до нових громад (OSCE).

Третій аспект досліджень зосереджений на гендерних особливостях стресостійкості та когнітивних процесів у жінок, що потрапляють у стресові ситуації. Наприклад, К. Лисенко та О. Чуєшкова розглядають гендерні особливості стресостійкості та пізнавальних процесів до та після стресової ситуації, що проливає світло на психологічні ресурси жінок, які переживають вимушену міграцію (Лисенко & Чуєшкова, 2016). Ці дослідження є важливими для побудови факторної моделі суб'єктивного благополуччя вимушених мігранток, оскільки вони дозволяють окреслити внутрішню структуру суб'єктивного благополуччя цієї категорії жінок та визначити внутрішні фактори, що визначають їхній психоемоційний стан.

Незважаючи на зростання інтересу наукової спільноти до проблем

адаптації вимушених мігрантів, ряд питань залишається невирішеним. По-перше, бракує системних досліджень, що дозволяють виявити структурну організацію суб'єктивного благополуччя саме у жінок, які пережили вимушене переселення. По-друге, недостатньо вивчено вплив культурного контексту приймаючої країни, що може значною мірою модифікувати оцінку благополуччя. По-третє, відсутні уніфіковані методичні підходи до аналізу цього феномену, що ускладнює порівняння результатів різних досліджень та розробку науково обґрунтованих інтервенцій. Відтак, необхідність створення факторної моделі суб'єктивного благополуччя вимушених мігранток є не лише теоретично значущою, а й практично важливою, оскільки її результати можуть слугувати основою для психологічної допомоги та соціальної підтримки цих жінок.

**Метою дослідження** є виявлення внутрішньої структури (компонентного складу) суб'єктивного благополуччя жінок, які виїхали за кордон внаслідок російсько-української війни.

#### **Матеріал і методи дослідження**

Для досягнення поставленої мети було організовано емпіричне дослідження, в якому взяли участь жінки з числа зовнішньопереміщених осіб. Дизайн дослідження реалізовано у форматі констатувального дослідження з використанням психодіагностичних методів та статистичного факторного аналізу.

Дослідницька вибірка включала 223 жінки, які виїхали за кордон у Велику Британію через російсько-українську війну.

Психодіагностичне обстеження здійснювалось у віддаленому форматі з використанням Google форм, що забезпечило можливість залучення учасниць до роботи з психодіагностичними методиками незалежно від їхнього місцезнаходження.

Для збору емпіричних даних було використано наступний психодіагностичний інструментарій: 1) «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB) (Карамушка, Креденцер, Терещенко, Лагодзінська, Івкін & Ковальчук, 2023); 2) Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ – 5» (WHO – 5) (Карамушка, Креденцер, Терещенко, Лагодзінська, Івкін & Ковальчук, 2023); 3) Опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» С. Баднер; 4) Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS) Н. Ендлера та Дж. Паркера (Карамушка, Креденцер, Терещенко, Лагодзінська, Івкін & Ковальчук, 2023); 5) Методика вивчення базових переконань Р. Янов-Бульман у перекладі Г. Чайки (Чайка, 2024); 6) Шкала прив'язаності для дорослих Н. Коллінз та С. Ріда в авторському перекладі (Collins & Read, 1990). 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.

«Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB) використана для оцінки загального рівня суб'єктивного благополуччя, що дозволяє виокремити його ключові аспекти, включно з емоційним станом, життєвою задоволеністю та почуттям сенсу життя. Дана методика адаптована для української вибірки та характеризується достатньою валідністю та надійністю у вимірюванні конструктору суб'єктивного благополуччя.

Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ – 5» (WHO – 5) доповнює оцінку загального рівня суб'єктивного благополуччя, надаючи змогу більш точно виміряти психологічне самопочуття учасниць. Даний інструмент дозволяє виявити суб'єктивну оцінку якості життя, що є особливо важливим для урахування поточного психоемоційного стану жінок, які перебувають у складних умовах міграції.

Опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» С. Баднер був включений у дослідження з огляду на те, що вимушена міграція супроводжується суттєвими змінами життєвих умов, що, в свою чергу, підвищує рівень невизначеності та потребує адаптаційної гнучкості. Вимірювання толерантності до невизначеності дає змогу визначити, наскільки здатність справлятися з непередбачуваними ситуаціями пов'язана із загальним рівнем суб'єктивного благополуччя цієї категорії жінок.

Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS) Н. Ендлера та Дж. Паркера застосована з метою аналізу стратегій подолання стресу серед жінок-мігранток. Вимушене переселення супроводжується високим рівнем стресу, а отже, ефективність використання копінг-стратегій може відігравати ключову роль у підтримці суб'єктивного благополуччя. Визначення переважаючих копінг-стратегій дозволяє встановити, які способи реагування на стрес виступають внутрішнім компонентом суб'єктивного благополуччя.

Методика вивчення базових переконань Р. Янов-Бульман застосована для оцінки глибинних когнітивних схем, що формують сприйняття особистого життєвого досвіду та визначають рівень суб'єктивного благополуччя. Переконання щодо світу, власної особистості та міжособистісної взаємодії можуть суттєво впливати на адаптацію жінок-мігранток до нових умов життя. Виявлення базових переконань, що забезпечують суб'єктивне благополуччя, дозволить глибше зрозуміти психологічні механізми адаптації в умовах міграції. 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.

Використання обраних методик дозволило комплексно оцінити різні аспекти суб'єктивного благополуччя та його структурні компоненти. Для виокремлення внутрішньої структури суб'єктивного благополуччя та визначення

ключових факторів, що його формують, було використано факторний аналіз, що здійснювався методом головних компонент із подальшим обертанням методом Varimax із нормалізацією Кайзера. Такий підхід дозволив згрупувати діагностовані психологічні конструкти у сукупні незалежні фактори, що відображали внутрішню будову суб'єктивного благополуччя жінок з числа вимушених зовнішніх мігранток.

**Вибірка.** Із загальної вибірки у 223 особи переважну більшість (61,4%) склали жінки віком від 36 до 45 років. Молодші жінки віком до 35 років становили 18,8%, а частка жінок віком понад 45 років складала 19,7%. Відповідно, можна констатувати умовну збалансованість загальної вибірки дослідження у межах дорослого вікового континууму, з переважанням жінок середнього віку.

52,9% загальної вибірки склали заміжні жінки. Разом з цим 23,8% учасниць виявились незаміжніми, а 23,3% – розлученими. Це може вказувати на потенційну різницю в переживанні міграційного досвіду залежно від сімейного контексту, зокрема щодо наявності підтримки з боку партнера або навпаки – необхідності адаптації до нового життя самотійно.

Важливо також відзначити, що 18,4% жінок із загальної вибірки були бездітними на момент проведення дослідження. Більшість (81,6%) виховували одну або більше дітей: зокрема, 31,4% жінок мали одну дитину, 40,4% – двох, а 9,9% – трьох і більше дітей. Таким чином, вибірка представлена переважно жінками, які не лише самі адаптуються до нових умов життя, а й змушені забезпечувати умови для адаптації своїх дітей, що може бути важливим аспектом у структурі їхнього суб'єктивного благополуччя.

З погляду рівня освіти вибірка досліджуваних жінок характеризувалась високим рівнем освітньої підготовки. Абсолютна більшість учасниць (87,4%) мала вищу освіту, а ще 8,5% – науковий ступінь або вчене звання, що свідчить про високий рівень професійної кваліфікації та потенційно сприятливі умови для інтеграції у професійне середовище країни перебування. Тільки 4% жінок мали середню освіту. Як бачимо, більшість цього контингенту складають освічені жінки з високим рівнем професійної підготовки.

Щодо зайнятості до моменту переїзду, то більшість учасниць (78%) була працевлаштована, що вказує на значний рівень соціально-економічної активності респонденток у період до вимушеної міграції. 22% жінок на момент переїзду здобували освіту – для них факт вимушеної міграції збігається з процесом професійного становлення, що свідчить про певний відсоток осіб, для яких міграція збігається з процесом професійного становлення.

Отже, дослідницька вибірка представлена переважно жінками середнього віку з високим рівнем освіти, значним досвідом професійної діяльності, з яких більшість має сім'ї та дітей, що може бути важливим контекстуальним чинником у дослідженні суб'єктивного благополуччя в умовах вимушеної міграції.

### **Результати дослідження та їх обговорення**

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. 1) 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). 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.

Таблиця 1

**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			

Джерело: підраховано автором за допомогою програмного застосунку IBM SPSS Statistics 27

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. 1).

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 конструкт 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. Любомірські щодо ролі когнітивних процесів у сприйнятті власного щастя (Lyubomirsky, 2001).



Рисунок 1. Факторна модель суб'єктивного благополуччя жінок з числа вимушених мігранток

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. Зовнішньоопереміщені жінки, яким вдалося досягти оптимального рівня суб'єктивного благополуччя, не схильні до переживання стану тривожності.

Змістовне наповнення фактору цілком узгоджується з дослідженнями Л. Лу та Р. Гілмора (Lu & Gilmore, 2006), які виокремлюють індивідуально- та соціально-орієнтовані концепції благополуччя. 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 реципрокної взаємодії особистісних характеристик та життєвого контексту (K. Sheldon, C. Cheng & J. 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. Хілперт 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 зовнішньоопереміщених 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.

## **В**ИСНОВКИ

Отже, вимушені мігрантки перебувають в особливій життєвій ситуації, що накладає відбиток на рівень їх 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. Виявлена структура факторів дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми, що забезпечують благополуччя жінок в умовах вимушеної міграції.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на перевірку стабільності отриманої факторної моделі у різних вибірках мігранток, що дасть змогу зробити висновки про універсальність виявлених закономірностей. Також важливим є дослідження впливу тривалості перебування за кордоном на структурні особливості суб'єктивного благополуччя, оскільки це дозволить оцінити, як змінюються адаптаційні механізми у довготривалій перспективі.

## **ЛІТЕРАТУРА**

1. Гаман, І. Г. (2024). Наслідки впливу воєнного стану на психічне здоров'я тимчасово переміщених жінок. У В. В. Черней, С. Д. Гусарев, С. С. Чернявський, О. І. Мотлях, О. І. Кудерміна, В. Г. Андросюк, В. В. Корольчук, & О. А. Галустян (Ред.), *Актуальні питання психологічного забезпечення діяльності національної поліції та закладів вищої освіти МВС України* (с. 175–177). Національна академія внутрішніх справ. <https://elar.naiu.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/f055d661-4301-48bc-a03f-2da8c1232733/content>
2. 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* (Л. М. Карамушка, Ред.). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
3. Леонова, І. М. (2021). Соціально-психологічні особливості переживання почуття самотності жінками – внутрішньо переміщеними особами. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 32(1), 51–56.
4. Лисенко, К. С., & Чуєшкова, О. В. (2016). Гендерні особливості стресостійкості та пізнавальних процесів до та після стресової ситуації. У Н. В. Бібік, & Г. Г. Фесенко (Ред.), *Гендерна політика очима української молоді* (с. 111–117). Харківський національний університет міського господарства імені О. М. Бекетова. [http://eprints.kname.edu.ua/44333/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA\\_28-111-117.pdf](http://eprints.kname.edu.ua/44333/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_28-111-117.pdf)
5. Лубанова, Т. Г., & Древіцька, О. О. (б. д.). *Не з власної волі. Особливості*

емоційного стану жінок-переселенців зі Сходу. Психологія. [http://medpsychology.pp.ua/\\_ne-z-vlasn-voli](http://medpsychology.pp.ua/_ne-z-vlasn-voli)

6. Оцінка проблем психологічної, соціально-економічної адаптації та інтеграції жінок з числа ВПО у нові громади (Вінницька, Львівська та Київська області). (б. д.). Organization for Security and Co-operation in Europe (OSCE). <https://www.osce.org/uk/ukraine/303191>
7. 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).
8. Чайка, Г. В. (2024). Український переклад методики вивчення фундаментальних припущень Р. Янов-Бульман. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 35(2), 18–24. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.2/04>
9. 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.
10. Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(4), 644–663. [https://labs.psych.ucsb.edu/collins/nancy/UCSB\\_Close\\_Relationships\\_Lab/Publications\\_files/Collins%20and%20Read%2C%201990.pdf](https://labs.psych.ucsb.edu/collins/nancy/UCSB_Close_Relationships_Lab/Publications_files/Collins%20and%20Read%2C%201990.pdf)
11. Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (Eds.). (2006). *A life worth living: Contributions to positive psychology*. Oxford University Press.
12. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
13. Lu, L., & Gilmor, R. (2006). Individual-oriented and socially oriented cultural conceptions of subjective well-being: Conceptual analysis and scale development. *Asian Journal of Social Psychology*, 9(1), 36–49.
14. Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239–249. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.239>
15. 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. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
16. Ryff, C. D., Singer, B. H., & Diener, E. (2004). Positive health: Connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359, 1383–1394. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1521>
17. Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
18. 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), 45–51. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2011.545366>

## REFERENCES

1. Hama, I. H. (2024). Naslidky vplyvu voiennoho stanu na psykhykne zdorovia

- tymchasovo peremishchenykh zhinok [Consequences of the influence of martial law on the mental health of temporarily displaced women]. U V. V. Cherniei, S. D. Husariev, S. S. Cherniavskiy, O. I. Motliakh, O. I. Kudermyna, V. H. Androsiuk, V. V. Korolchuk, & O. A. Halustian (Red.), Aktualni pytannia psykholohichnoho zabezpechennia diialnosti natsionalnoi politsii ta zakladiv vyshchoi osvity MVS Ukrainy (s. 175–177). Natsionalna akademiia vnutrishnykh sprav. <https://elar.naiu.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/f055d661-4301-48bc-a03f-2da8c1232733/content> [In Ukrainian].
2. Karamushka, L. M., Kredentser, O. V., Tereshchenko, K. V., Lahodzinska, V. I., Ivkin, V. M., & Kovalchuk, O. S. (2023). Metodyky doslidzhennia psykhiichnoho zdorovia ta blahopoluchchia personalu orhanizatsii [Methods of researching the mental health and well-being of organizational personnel]. (L. M. Karamushka, Red.). Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. [In Ukrainian].
  3. Leonova, I. M. (2021). Sotsialno-psykholohichni osoblyvosti perezhyvannia pochuttia samotnosti zhinkamy – vnutrishno peremishchenymy osobamy [Socio-psychological features of experiencing loneliness among women – internally displaced persons]. Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia, 32(1), 51–56. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.1/09> [In Ukrainian].
  4. Lysenko, K. S., & Chuieshkova, O. V. (2016). Henderni osoblyvosti stresostiikosti ta piznavalnykh protsesiv do ta pislia stresovoi sytuatsii [Gender features of stress resistance and cognitive processes before and after a stressful situation]. U N. V. Bibik, & H. H. Fesenko (Red.), Genderna polityka ochyma ukrainskoi molodi (c. 111–117). Kharkivskiy natsionalnyi universytet miskoho hospodarstva imeni O. M. Beketova. [http://eprints.kname.edu.ua/44333/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA\\_28-111-117.pdf](http://eprints.kname.edu.ua/44333/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_28-111-117.pdf) [In Ukrainian].
  5. Lubanova, T. H., & Drevitska, O. O. (b. d.). Ne z vlasnoi voli. Osoblyvosti emotsiinoho stanu zhinok-pereselentsiv zi Skhodu [Not of one's own free will. Peculiarities of the emotional state of women immigrants from the East]. Psykholohiia. [http://medpsychology.pp.ua/\\_ne-z-vlasn-voli](http://medpsychology.pp.ua/_ne-z-vlasn-voli) [In Ukrainian].
  6. Otsinka problem psykholohichnoi, sotsialno-ekonomichnoi adaptatsii ta intehratsii zhinok z chysla VPO u novi hromady (Vinnytska, Lvivska ta Kyivska oblasti) [Assessment of the problems of psychological, socio-economic adaptation and integration of IDP women into new communities (Vinnytsia, Lviv and Kyiv regions)]. (b. d.). Organization for Security and Co-operation in Europe (OSCE). <https://www.osce.org/uk/ukraine/303191> [In Ukrainian].
  7. Frankova, I., Chaban, O., Burlaka, O., Lahutina, S., & Fedotova, Z. (2019). Henderni osoblyvosti stres-asotsiiiovanykh rozladiv u viiskovosluzhbovtiv v umovakh viiny v Ukraini [Gender characteristics of stress-associated disorders in military personnel in conditions of war in Ukraine]. Psykhosomatychna medytsyna ta zahalna praktyka (PMGP), 4(3). <https://doi.org/10.26766/pmgp.v4i3-4.214> [In Ukrainian].
  8. Chaika, H. V. (2024). Ukrainskyi pereklad metodyky vvychennia fundamentalnykh prypushchen R. Yanov-Bulman [Ukrainian translation of the methodology for studying fundamental assumptions by R. Yanov-Bulman]. Vcheni zapysky TNU imeni

- V. I. Vernadskoho. Seriia: Psykholohiia, 35(2), 18–24. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.2/04> [In Ukrainian].
9. Chachko, S. L., & Yaroslavskiy, D. S. (2023). Henderni osoblyvosti perezhyvannia tryvaloho travmatychnoho stresu v umovakh voiennykh zahroz v Ukraini [Gender characteristics of experiencing prolonged traumatic stress in conditions of military threats in Ukraine]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*, 15(33), 916–927.
  10. Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(4), 644–663. [https://labs.psych.ucsb.edu/collins/nancy/UCSB\\_Close\\_Relationships\\_Lab/Publications\\_files/Collins%20and%20Read%2C%201990.pdf](https://labs.psych.ucsb.edu/collins/nancy/UCSB_Close_Relationships_Lab/Publications_files/Collins%20and%20Read%2C%201990.pdf)
  11. Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (Eds.). (2006). *A life worth living: Contributions to positive psychology*. Oxford University Press.
  12. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
  13. Lu, L., & Gilmore, R. (2006). Individual-oriented and socially oriented cultural conceptions of subjective well-being: Conceptual analysis and scale development. *Asian Journal of Social Psychology*, 9(1), 36–49. <https://doi.org/10.1111/j.1467-839X.2006.00183.x>
  14. Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239–249. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.239>
  15. 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. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
  16. Ryff, C. D., Singer, B. H., & Diener, E. (2004). Positive health: Connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359, 1383–1394. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1521>
  17. Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
  18. 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), 45–51. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2011.545366>

### **Відомості про автора**

Пилипенко Ірина, здобувач ступеня Доктор філософії у галузі психології (PhD)  
Київського інституту сучасної психології та психотерапії, Київ, Україна  
*Pylypenko Iryna, PhD student, Kyiv Institute of Modern Psychology and Psychotherapy,  
Kyiv, Ukraine*  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-9454-159X>  
E-mail: [irynapylypenko1979@gmail.com](mailto:irynapylypenko1979@gmail.com)