

УДК 159.9.075

DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1\(19\).12](https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1(19).12)

Ганна ЮРЧИНСЬКА, канд. псих. наук, доц.

ORCID ID: 0000-0001-8569-3309

e-mail: yurchinskaganna@knu.ua

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

Людмила МАСЕЛЬСЬКА, магістрантка

ORCID ID: 0009-0003-5578-6215

e-mail: lusienna2009@gmail.com

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК-ВИМУШЕНИХ МІГРАНТОК

Вступ. Наголошено, що з початком повномасштабної російсько-української війни чимала частина українських жінок була вимушена залишити Україну. Отже, проблема підтримки їхнього психологічного благополуччя та повернення на терени держави в актуальній ситуації та в майбутньому вивчається як закордонними, так і вітчизняними науковцями. Розглянуто питання визначення чинників психологічного благополуччя, які досліджуються у межах наукової психології і мають значущість практичного характеру. Мета дослідження – виявити й описати особистісні чинники психологічного благополуччя українських жінок – вимушених мігранток.

Методи. Застосовано методи теоретичного аналізу, синтезу, узагальнення, а також низка емпіричних тестових методик.

Результати. Визначено, що міграція – багатоступеневий, розгорнутий у часі процес, що містить безліч психологічних аспектів, супроводжується трансформацією усієї системи соціально-психологічних відносин і призводить до значного напруження психологічних механізмів. Це впливає на загальний рівень психологічного благополуччя мігрантів, яке є і ресурсом, і результатом подолання у них стресу та адаптації до міграції.

Емпірично доведено, що психологічне благополуччя має зв'язок із психологічною ресурсністю, стратегіями копіngu, спрямованими на розв'язання проблеми, вираження емоцій, уникнення інтолерантності до невизначеності.

Висновки. Досліджено рівень та чинники психологічного благополуччя українських жінок – вимушених мігранток. Зокрема, відзначено внутрішні особистісні чинники: психологічну ресурсність, копінг-стратегії, спрямовані на розв'язання проблеми, відреагування емоцій, а також толерантність до невизначеності. Зроблено висновок про необхідність розроблення та апробацію програми вторинної профілактики стресових станів та підтримки психологічного благополуччя українських жінок у вимушеній міграції.

Ключові слова: міграція, опанування стресу, психологічне благополуччя, толерантність до невизначеності, психологічна ресурсність, копінг-стратегії, профілактика стресових станів.

Вступ

Війна в Україні зумовила великий потік внутрішніх переселень та міграцій українців. За інформацією уповноваженого Верховної Ради України з прав людини Д. Лубінця, станом на 1 грудня 2022 р. понад 14,5 млн громадян України виїхали з України після 24 лютого 2022 року; приблизно 7,7 млн українців зареєстровані в країнах Європи як отримувачі тимчасового захисту. За статистичними даними ОПОРА МЗС, станом на 21 червня 2023 р. за кордоном перебувало 8 млн 177 тис. українців. За даними центру економічної стратегії (ЦЕС), на кінець січня 2024 р. за кордоном через війну перебуває 4,9 млн українців.

За даними Міжнародної організації міграції (МОМ), кількість внутрішніх переселенців в Україні на кінець 2023 р. становила 3,689 млн людей. Із них майже половина походить із двох областей – Харківської та Донецької, певна кількість внутрішніх переселенців – Херсонська, Сумська, Запорізька області (Зануда, 2024).

Отже, потік міграцій українців, як внутрішніх, так і зовнішніх, залишається досить значним через соціально-політичну ситуацію в Україні. Переважна більшість біженців – це жінки (найбільша частка – жінки у віці 35–44 років – 13 %) та діти (Крижний, 2024).

Закордонні дослідники зазначають, що близько третини українських мігрантів страждають на посттравматичні стресові розлади (ПТСР), депресії та тривоги (Martsyniak-Dorosh, 2022).

Тому актуальними стали проблеми дослідження психічних станів українських мігрантів та методів їх корекції та профілактики.

Огляд літератури. Проблемою психологічних станів та адаптації мігрантів займалися вітчизняні та

закордонні дослідники, такі як: О. Є. Блінова, І. М. Леонова, М. М. Слюсаревський, Н. А. Шульга, Я. І. Юрків, С. Арройо, Д. Беррі, І. Коен, М. Тодаро, О. Марциняк-Дорош та інші.

Вимушена міграція – це соціально-психологічне явище, що характеризує переселення всередині країни та поза її межами, обумовлене факторами, що ставлять під загрозу безпеку та життя людини і вимагають швидкого рішення про міграцію.

Дослідники в галузі психології зазначають, що переселення (та міграція) спричиняють якісні зміни всієї системи соціально-психологічних відносин особистості: міжособистісної, сімейної, батьківсько-дитячої, трудової (Lazarus, & Folkman, 1984). Напруження психологічних захисних механізмів, зумовлене зміною місця проживання, може викликати депресивно-тривожні розлади, соматизацію, посттравматичний стресовий розлад та інші негативні прояви психіки (Javanbakht, 2022). Крім того, сам процес адаптації мігрантів у країні в'їзду може бути складним і вимагати фундаментальної психологічної та соціокультурної реструктуризації, що визначається терміном "стрес акультурації" (Berry, 1997).

Вимушені мігранти нерідко зазнають серйозних психологічних проблем: почуваються людьми другого сорту, нездатними до самозахисту в новому соціокультурному середовищі. Невизначеність перспектив викликає соціальну депривацію, що посилюється посттравматичним стресовим розладом, викликаним причинами міграції, зокрема такими, як війна (Слюсаревський, & Блінова, 2015).

Таким чином, адаптація вимушених мігрантів полягає не тільки в асиміляції та акультурації, але й у поверненні або розвитку психологічного благополуччя шляхом подолання численних соціально-психологічних явищ, які

© Юрчинська Ганна, Масельська Людмила, 2024

нею викликані: травма мігранта, культурний шок, невизначеність, депривація базових потреб тощо (Лазос, 2015).

Психологічне благополуччя визначається дослідниками як суб'єктивне самовідчуття цілісності та усвідомленості індивідом свого буття (Ryff, & Keyes, 1995). Психологічне благополуччя – це складна система сформованих особистісних якостей, що є одним із ресурсів особистості для адаптації до стресу в таких складних ситуаціях, як, наприклад, вимушена міграція, і одночасно – результатом цієї адаптації.

Теоретичною основою запропонованого дослідження чинників психологічного благополуччя жінок-мігранток була низка концепцій та підходів закордонних та українських науковців. Зокрема, К. Ріфф розробляє евдемоністичну концепцію, предметом якої є оптимальне функціонування особистості через сформованість таких компонентів психологічного благополуччя, як: наявність мети в житті, позитивні взаємини з іншими, особистісний ріст, управління оточенням, самоприйняття і автономія. Відповідно до цієї моделі розроблено інструментарій для проведення досліджень, який набув значного поширення за кордоном під назвою "Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф". У нашій країні цей опитувальник уже адаптований українською мовою.

До евдемоністичного підходу також належать теорії Дж. Рейблі, Л. З. Сердюк, Ю. М. Олександрова про доцільність розгляду компонентів благополуччя як бази для переживання задоволеності життям.

Також в основі нашого дослідження лежить: гедоністична теорія Е. Дінера, у якій психологічне благополуччя особистості визначається через феномен задоволеності життям; концепція Н. В. Каргіної, у якій психологічне благополуччя розглядається як цілісне утворення, що включає повноцінне функціонування та задоволеність, обумовлені певними чинниками; підхід А. Коваленко, у якому психологічне благополуччя особистості складається з низки компонентів, зокрема задоволеності життям, що не є визначальною у його структурі.

Важливими для нашого дослідження видаються також теоретичні та емпіричні дослідження чинників психологічного благополуччя особистості.

Зокрема, Ю. Кашлюк (2016) систематизувала основні фактори психологічного благополуччя та виокремила групу об'єктивних (економічний, соціокультурний та біологічний) та суб'єктивних факторів (психологічний).

Є. Кушмурук (2019) виокремила та дослідила соціальні чинники психологічного благополуччя, розглядаючи конструкт "соціальне благополуччя", що містить низку компонентів: соціальне прийняття, соціальну актуалізацію, узгодженість із суспільством, соціальний внесок та соціальну інтеграцію.

К. Грузинова (2023) вирізняла п'ять типів світогляду: "зневоднений", "ідеаліст", "безневинний", "самотній" і "загублений", для кожного з яких характерні свої особливості світоглядних переконань, цінностей, сенсу і цілей у житті, світосприйняття та адаптованості до зовнішнього світу. Вона емпірично довела взаємозв'язок типу світогляду з особливостями психологічного благополуччя особистості.

Крім того, дослідники виокремлюють такі чинники психологічного благополуччя: фізичне здоров'я, екстраверсія, оптимістичний стиль атрибуції і емоційна стійкість; академічна та професійна успішність; досягнення; життєві обставини, зокрема рівень соціальної підтримки (Сердюк, 2017).

Також дослідниками виділено соціально-психологічні чинники психологічного благополуччя: безпека і комфортність домашнього середовища; атмосфера любові, що

характеризується сімейними радощами, близькістю і гармонією; відкритість і довірливість міжособистісних взаємин; батьківський контроль і включеність у життя дітей; відчуття значущості в сім'ї; сімейна підтримка взаємин з людьми і видів діяльності дітей за межами сім'ї (Joronen, & Astedt-Kurki, 2005).

Важливо констатувати, що серед безлічі досліджень об'єктивних та соціальних чинників психологічного благополуччя особистості дуже мало визначено внутрішньо-особистісних його детермінантів, особливо тієї категорії респондентів, яким притаманна депривація базових потреб: у безпеці, самореалізації тощо. Ми вважаємо, що до них можна зарахувати українських мігрантів та біженців унаслідок війни в Україні.

Таким чином, головним завданням нашого дослідження було визначення внутрішньоособистісних чинників психологічного благополуччя українських жінок-мігранток для розроблення та апробації програми вторинної профілактики стресових станів у міграції.

Методи

У нашому дослідженні взяли участь 57 українських жінок, що зараз перебувають в інших країнах світу внаслідок війни в Україні. Основними методами нашого дослідження були: опитувальник "Індекс благополуччя ВООЗ-5" (WHO-5 WELL-BEING INDEX) (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер) (Карамушка, 2023), опитувальник Brief-COPE (С. Carver, 1997, адаптація Т. Яблонської, О. Вернік, Г. Гайворонського, 2023), Опитувальник психологічної ресурсності особистості О. Штепи, "Шкала інтолерантності до невизначеності" Н. Карлетона (IUS-12) в українськомовній адаптації Г. М. Громової. Також нами були задіяні такі методи, як математично-статистичний аналіз отриманих емпіричних даних, зокрема кореляційний аналіз Пірсона.

Результати

Психологічне благополуччя у контексті адаптації жінок до умов вимушеної міграції, які викликають стрес та дезадаптацію, розглядається як стан, за якого динамічної рівноваги між середовищем та жінкою уже досягнуто, а вона відчуває спокій, упевненість та задоволення.

Діагностика виявила, що переважна більшість респонденток (76,3 %) вирізняються середнім рівнем психологічного благополуччя. Низький рівень виявлено у 14,2 % опитаних українок, високий – у 9,5 %.

Як один із вагомих чинників стану психологічного благополуччя жінок-мігранток ми визначили внутрішні та зовнішні ресурси, на які вони спираються у житті, та загальний показник психологічної ресурсності, що, зокрема, складається і зі знань про свої ресурси, умінь їх розподіляти та відновлювати (Штепа, 2018).

Діагностика виявила, що 17,4 % опитаних жінок-мігранток виявляють високий рівень ресурсності, 57,73 % – середній, а 24,83 % – низький. Крім того, з рис. 1. видно, що найвищі показники в опитаних українських жінок, що перебувають у вимушеній міграції, виявлено за шкалами "прагнення до мудрості", "успіх", "робота над собою", "віра в добро", "творчість", "доброта".

Для підтвердження існування взаємозв'язку між досліджуваними показниками психологічного благополуччя та психологічної ресурсності було задіяно кореляційний аналіз Пірсона. У результаті нами виявлено значущий додатний кореляційний зв'язок між цими показниками ($r = 0,632$, рівень значущості $p \leq 0,01$). Можна дійти висновку, що за розвитку усвідомленості жінками-мігрантками своїх психологічних ресурсів, стратегій їх відновлення та правильного розподілу може підвищитися їхнє психологічне благополуччя.

Ще одним чинником психологічного благополуччя українських жінок у вимушеній міграції нами було визначено спрямованість опанувальної поведінки. Зокрема,

найбільш ефективним копінгом зарубіжні і вітчизняні дослідники вважають стратегії опанування, спрямовані на розв'язання проблемної ситуації.

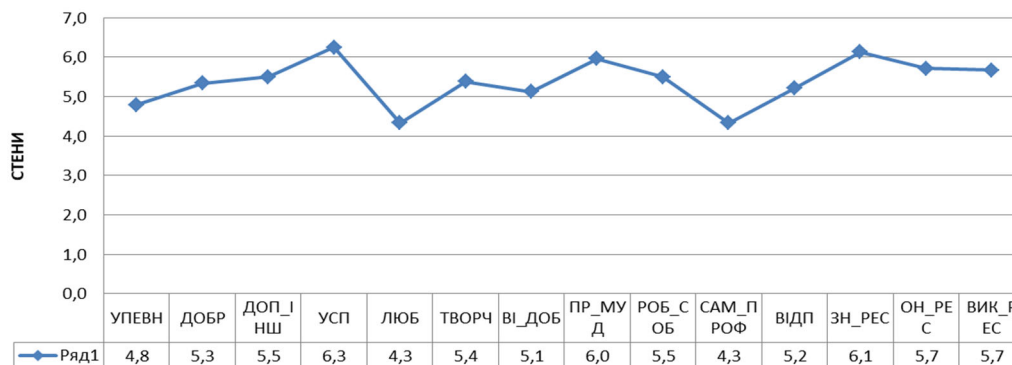


Рис. 1. Показники ресурсності жінок-мігранток

Скорочення: УПЕВН – упевненість у собі, ДОБР – доброта до людей, ДОП_ІНШ – допомога іншим, УСП – успіх, ЛЮБ – любов, ТВОРЧ – творчість, ВІ_ДОБ – віра в добро, ПР_МУД – прагнення до мудрості, РОБ_СОБ – робота над собою, САМ_ПРОФ – самореалізація у професії, ВІДП – відповідальність, ЗН_РЕС – знання власних ресурсів, ОН_РЕС – уміння оновлювати ресурси, ВІК_РЕС – уміння використовувати, вміщувати власні ресурси

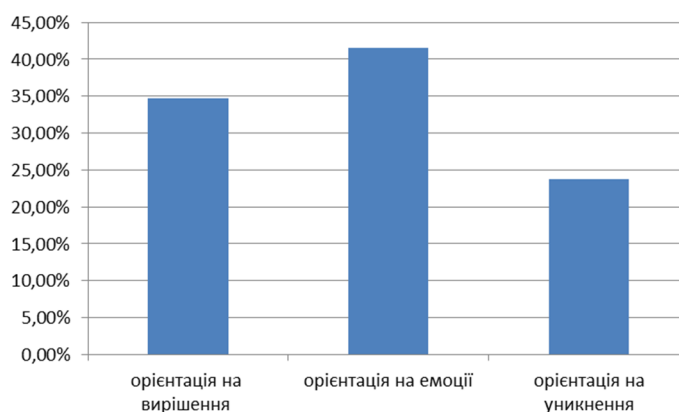


Рис. 2. Спрямованість стратегій копіngu жінок-мігранток

Нами виявлено таке співвідношення даних у вибірці: 34,7 % жінок-мігранток використовують для подолання стресових ситуацій стратегію копіngu, направленою на виконання завдання, а 23,8 % – на уникнення (рис. 2). Таким чином, частина українських жінок у вимушеній міграції, стикаючись з будь-якою проблемою, передусім зосереджуються на ній та розмірковують, як її можна розв'язати, а частина – намагаються різними шляхами відволіктися від проблеми, що виникла, не думати про неї. Також виявлено, що 41,5 % жінок-респонденток застосовують копінг-стратегію, орієнтовану на емоції, тобто схильні зосереджуватися на емоційному переживанні стресу, звинувачувати себе, сумніватися у способах розв'язання проблеми. Утім, з іншого боку, наприклад, така стратегія опанування,

як гумор або позитивне переоцінення проблеми, також спрямовані на емоційне відреагування.

Зрештою, копінг, спрямований на емоції, виявляється як когнітивні, емоційні і поведінкові зусилля, за допомогою яких особистість намагається редукувати емоційне напруження. По-різному можна оцінювати й емоційно-експресивні форми подолання. Загалом вираження почуттів зазвичай вважається досить ефективним способом подолання стресу; виняток становить лише відкритий прояв агресії.

Для підтвердження існування взаємозв'язку між психологічним благополуччям та стратегіями копіngu, нами також було застосовано кореляційний аналіз Пірсона.

Таблиця 1

Взаємозв'язок психологічного благополуччя та стратегій копіngu

N = 57	Орієнтація на розв'язання проблеми	Орієнтація на емоції	Орієнтація на уникнення
Показник ПБ	,566**	,471*	-,488*

Примітки: 1. Нулі не вказані. 2. Знак* вказує на рівень значущості $p \leq 0,05$, ** – $p \leq 0,01$.

За результатами пошуку кореляцій виявлено значущі зв'язки психологічного благополуччя та копінг-поведінки, спрямованої на розв'язання проблеми ($r = 0,566$, рівень значущості $p \leq 0,01$) та на вираження емоцій ($r = 0,471$, рівень значущості $p \leq 0,05$). Уникнення як копінг-стратегія корелює із психологічним благополуччям на від'ємному

рівні ($r = -0,488$, рівень значущості $p \leq 0,05$). Таким чином, виявилось, що формування поведінки, спрямованої на подолання та розв'язання проблеми, розвиток емоційної саморегуляції, формування уміння надавати емоційну підтримку й отримувати її, розвиток почуття гумору або здатність позитивно дивитися навіть на негативні

ситуації, активно шукати інформаційну та психологічну підтримку підвищить рівень психологічного благополуччя та опору стресу в жінок-мігранток.

Останнім чинником психологічного благополуччя українських жінок-мігранток, що ми досліджували, був рівень толерантності до невизначеності.

Діагностика показала, що високий рівень толерантності до невизначеності (низький рівень інтолерантності) виявляють 18,6 % опитаних українських жінок-мігранток, середній – 59,3 %, низький рівень толерантності до невизначеності (високий – інтолерантності) виявляє 22,1 % українських жінок-мігранток.

Нами також визначено, що існує значущий від'ємний кореляційний зв'язок між показником інтолерантності до невизначеності та показником психологічного благополуччя ($r = -0,478$, рівень значущості $p \leq 0,05$).

Таким чином, нами зроблено висновок про те, що розвиток толерантності до невизначеності, а саме вміння швидко адаптуватися, приймати ефективні рішення у життєвих ситуаціях, планувати різні варіанти майбутнього, що знижує тривогу щодо нього та сьогодення, яке є мінливим і важко піддається прогнозам у ситуації вимушеної міграції, у якій опинилися жінки, сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя.

Дискусія і висновки

У процесі підготування та реалізації описаного емпіричного дослідження нами здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми міграції, гендерних аспектів стресу мігрантів та їхнього психологічного благополуччя. Міграція – це багатоступеневий, розгорнутий у часі процес, що містить у собі безліч психологічних аспектів, різних на кожному етапі. З огляду на це людині постійно доводиться розв'язувати проблеми, відповідати на нові психологічні виклики.

Вимушена міграція виступає найсильнішим чинником стресу. Це пов'язано з різкою зміною звичного життєвого укладу, що зумовлює високий рівень тривоги, зачіпає ідентичність, Я-концепцію, психічну організацію, систему цінностей, самооцінку. Дослідники також дослідили гендерний аспект у чинниках та особливостях переживання стресу мігрантами. Зокрема, для жінок важливим чинником стають гендерні стресори, зниження відчуття контролю над своїм життям, фінансові труднощі та труднощі побуту, а також рольове перенавантаження. Це призводить до великої кількості депресивних та посттравматичних стресових розладів у жінок-мігранток.

Чинником психологічного благополуччя, що є і ресурсом, і результатом адаптації у таких складних стресових ситуаціях, на наш погляд, виступає високий рівень толерантності до невизначеності, психологічної ресурсності та ефективні стратегії подолання, спрямовані на розв'язання проблемної ситуації та її емоційне відреагування.

Результати нашого дослідження показали, що українським жінкам-мігранткам необхідна корекція емоційного стану та підвищення рівня психологічного благополуччя, тому нами було проаналізовано теоретико-методологічні підходи до профілактики стресу та розвитку психологічного благополуччя і розроблено корекційно-профілактичну програму (для вторинної профілактики стресових станів).

Профілактика стресових станів жінок-мігранток – це комплексне поняття. Головним її завданням є подолання стресового стану, який уже наявний унаслідок ситуації міграції, її причин, особливостей перебігу та акультураційного стресу жінок-мігранток. У таких умовах завданням подібної програми є навчання технологій подолання майбутніх стресових станів, що можуть виникнути. Тому

окремим модулем потрібно виокремити формування навичок медитації та релаксації, ефективного подолання проблемних ситуацій, а також розвиток психологічної ресурсності та резильєнтності, які завдяки подоланню інтолерантності до невизначеності зможуть сприяти більшому психологічному благополуччю українських жінок-мігранток.

Для реалізації цих завдань основним методом профілактики та корекції має бути соціально-психологічний тренінг і враховані принципи, правила, особливості групової тренінгової роботи. Ми вважаємо тренінг релевантним завданням, що ставить перед дослідником необхідність вторинної профілактики стресових станів та розвитку психологічного благополуччя українських жінок-мігранток. По-перше, соціальний складник соціально-психологічного тренінгу дасть можливість формувати комунікативні, рефлексивні, поведінкові навички та підвищувати рівень адаптивності учасників, а психологічний складник – опановувати методики психологічної саморегуляції, коректувати деструктивні когнітивні та поведінкові стратегії, розвивати психологічні якості, зокрема й ті, що належать до толерантності до невизначеності, ефективних стратегій подолання стресу та стресостійкості. По-друге, у процесі тренінгу в учасників формуються індивідуально-специфічні прийоми та способи комунікації і прийняття рішень, які ґрунтуються на їхніх індивідуальних особливостях. По-третє, у процесі тренінгу відбувається активний взаємообмін досвідом учасників, що розширює їхній індивідуальний поведінковий репертуар та поле розв'язання проблем. Також власне емоційна залученість учасників у ситуації тренінгу дозволяє створити високу мотивацію до навчання, посилює закріплення знань, формування умінь та навичок.

Таким чином, спираючись на здійснене емпіричне дослідження, було окреслено основні методологічні аспекти розвитку психологічного благополуччя українських жінок, які були вимушені мігрувати до різних країн світу внаслідок війни в Україні, їх адаптації до вимушеної міграції та подолання стресових станів, пов'язаних із міграцією. На наступних етапах наших наукових розвідок нами буде розроблено та апробовано програму, націлену на реалізацію окреслених завдань.

Внесок авторів: Ганна Юрчинська – концептуалізація, методологія, редагування; Людмила Масельська – формальний аналіз, написання.

Список використаних джерел

- Громова, Г. М. (2022). Толерантність до невизначеності як чинник трансформації травматичного досвіду особистості [Дис. д-ра філософії, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України]. Репозитарій Інституту соціальної та політичної психології НАПН України. https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/07/hromova-dis_07_2022.pdf
- Грузинова, К. М. (2023). Психологічне благополуччя осіб з різним типом світогляду. *Габітус*, 45, 128–134. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.21>
- 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/cv28871qdv80>
- Карамушка, Л. М. (Ред.). (2023). *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
- Кашлюк, Ю. І. (2016). Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*, 34, 170–186.
- Крижний, А. (2024, 12 березня). *За кордоном через війну майже 5 мільйонів українців: Значна частина може не повернутися*. Економічна правда. <https://www.epravda.com.ua/news/2024/03/12/711073/>
- Кушмурук, Є. С. (2019). Вивчення соціальних чинників психологічного благополуччя особистості юнацького віку. *Теорія і практика сучасної психології*, 4(2), 36–39. <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-2.7>
- Лазос, Г. П. (2015). Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму). У З. Г. Кісарчук (Ред.), *Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій* (с. 26–46). Лорос. <http://psychology-naes-ua.institute/userfiles>

/files/ПОСІБНИК%20Психологічна%20допомога%20%20постраждалим%2017_03_2015.pdf

Сердюк, Л. З. (2017). Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, 5(17), 124–133. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709129/1/Сердюк%201.pdf>

Слюсаревський, М. М., & Блінова, О. Є. (2013). *Психологія міграції*. Імекс ЛТД.

Штепа, О. С. (2018). Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 39, 380–399. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.380-399>

Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation and adaptation. *Applied psychology: An international review*, 46(1), 5–34.

Javanbakht, A. (2022). Addressing war trauma in Ukrainian refugees before it is too late. *European Journal of Psychotraumatology*, 13(2). <https://doi.org/10.1080/20080866.2022.2104009>

Joronen, K., & Astedt-Kurki, P. (2005). Familial contribution to adolescent subjective well-being. *International Journal of Nursing Practice*, 11, 125–133.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer Publishing House.

Martsyniak-Dorosh, O. (2022, 9 жовтня). The heavy psychological toll of the war in Ukraine – mental health support is the need of the hour. *Medpagetoday*. <https://www.medpagetoday.com/opinion/second-opinions/101119>

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.

References

Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation and adaptation. *Applied psychology: An international review*, 46(1), 5–34.

Gromova, G. M. (2022). *Tolerance to uncertainty as a factor in the transformation of the traumatic experience of the individual* [Dissertation of PhD in Philosophy, Institute of Social and Political Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine]. Repository of the Institute of Social and Political Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine [in Ukrainian]. https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/07/hromova-dis_07_2022.pdf

Hruzyanova, K. M. (2023). Psychological well-being of people with different types of worldview. *Habitus*, 45, 128–134 [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.21>

Javanbakht, A. (2022). Addressing war trauma in Ukrainian refugees before it is too late. *European Journal of Psychotraumatology*, 13(2). <https://doi.org/10.1080/20080866.2022.2104009>

Hanna YURCHYNSKA, PhD (Psychol.), Assoc. Prof.

ORCID ID: 0000-0001-8569-3309

e-mail: yurchinskaganna@knu.ua

Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

Liudmyla MASELSKA, Master's Student

ORCID ID: 0009-0003-5578-6215

e-mail: lusienna2009@gmail.com

Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

Joronen, K., & Astedt-Kurki, P. (2005). Familial contribution to adolescent subjective well-being. *International Journal of Nursing Practice*, 11, 125–133.

Karamushka, L. M. (Ed.). (2023). Research methods of mental health and well-being of personnel of organizations: psychological workshop. Institute of Psychology named after H.S. Kostyuk of the National Academy of Sciences of Ukraine [in Ukrainian].

Kashlyuk, Yu. I. (2016). The main factors that affect the psychological well-being of an individual. *Problems of modern psychology*, 34, 170–186. [in Ukrainian].

Kryzhny, A. (2024, March 12). Almost 5 million Ukrainians are abroad because of the war: A significant part may not return. Economic truth <https://www.epravda.com.ua/news/2024/03/12/711073/> [in Ukrainian].

Kushmuruk, E. S. (2019). The study of social factors of psychological well-being of youth. *Theory and practice of modern psychology*, 4(2), 36–39 [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-2.7>

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer Publishing House.

Lazos, H. P. (2015). Psychological assistance to internally displaced persons (on the example of work with migrants from Crimea). In Z. G. Kisarchuk (Ed.), *Psychological assistance to victims of crisis-traumatic events* (pp. 26–46). Logos [in Ukrainian]. http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/ПОСІБНИК%20Психологічна%20допомога%20%20постраждалим%2017_03_2015.pdf

Martsyniak-Dorosh, O. (2022, 9 жовтня). The heavy psychological toll of the war in Ukraine – mental health support is the need of the hour. *Medpagetoday*. <https://www.medpagetoday.com/opinion/second-opinions/101119>

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.

Serdyuk, L. Z. (2017). The structure and function of the psychological well-being of the individual. Actual problems of psychology. Psychophysiology. Psychology of work. *Experimental psychology*, 17, 124–133. [in Ukrainian].

Shtepa, O. S. (2018). The questionnaire of a personality's psychological resourcefulness: the results of development and approbation of the author's method. *Problems of Modern Psychology: Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, G. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine*, 39, 380–399 [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.380-399>

Slyusarevsky, M. M., & Blinova, O. E. (2013). *Psychology of migration*. Imeks LTD [in Ukrainian].

Zanuda, A. (2024, February 23). War in numbers: How Ukraine and Ukrainians have changed over the past year. BBC News Ukraine [in Ukrainian]. <https://www.bbc.com/ukrainian/articles/cv28871qdv8o>

Отримано редакцією журналу / Received: 26.02.24

Прорецензовано / Revised: 24.04.24

Схвалено до друку / Accepted: 15.05.24

FACTORS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF UKRAINIAN WOMEN FORCED MIGRANTS

Background. With the beginning of a full-scale Russian-Ukrainian war, many of Ukrainian females were forced to leave Ukraine. Thus, the problem of maintaining their psychological well-being and returning to the country in the current situation and in the future is a case to be solved by both foreign and domestic scientists. The issues of determining the factors of psychological well-being are studied as a part of scientific psychology and have practical significance.

Purpose and tasks. The purpose of the study is to identify and describe the personal factors of the psychological well-being of Ukrainian female forced migrants.

Methods. Applied methods of theoretical analysis, synthesis, and generalization, as well as several empirical test methods.

Results. It was determined that migration is a multi-stage process unfolding over time, containing many psychological aspects, and accompanied by the transformation of the entire system of social-psychological relations, which leads to a significant strain on psychological mechanisms. It affects the general level of psychological well-being of migrants, which we see as a resource and a result of migrants' coping strategy to soothe the stress and adapt to the migration state.

It has been empirically proven that psychological well-being has a connection with psychological resourcefulness and coping strategies: aimed at solving the problem, expressing emotions, avoidance, and intolerance of uncertainty.

Conclusions. The level and factors of psychological well-being of Ukrainian female forced migrants were studied. Data analysis shows that most Ukrainian females in forced migration show an average level of psychological well-being. Among its factors are internal personal factors, in particular, psychological resourcefulness, strategies for overcoming stressful and difficult situations aimed at solving problems and responding to emotions, as well as tolerance of uncertainty.

It is necessary to develop and promote a corrective, supportive, and preventive program (for the secondary prevention of stressful conditions). The aim is to develop and support the psychological well-being of Ukrainian females in forced migration.

Keywords: migration, coping with stress, psychological well-being, tolerance of uncertainty, psychological resourcefulness, coping strategies, prevention of stressful conditions.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The authors declare no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses or interpretation of data; in the writing of the manuscript; in the decision to publish the results.