

УДК: 159.942:316.647.82-055.2:314.745
DOI: 10.31732/2663-2209-2025-80-380-394

Дата надходження: 30.11.2025
Дата прийняття до друку: 17.12.2025
Дата публікації: 30.12.2025



Ця робота ліцензується відповідно до [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК-ПЕРЕСЕЛЕНОК ТА ЖІНОК З ІНШИХ КРАЇН

Світлана Арефнія

Канд. психол. наук, доцентка кафедри психології, Міжрегіональна Академія Управління персоналом, м. Київ, Україна, e-mail: arefniyasv@gmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5565-8067>

FEATURES OF THE EXPERIENCE OF SUBJECTIVE WELL-BEING OF UKRAINIAN REFUGEE WOMEN AND WOMEN FROM OTHER COUNTRIES

Svitlana Arefniya

PhD, Associate Professor, Inter-regional Academy of Personnel Management, Kyiv, Ukraine, e-mail: arefniyasv@gmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5565-8067>

Анотація. У статті розглянуто актуальну проблему суб'єктивного благополуччя жінок, які проживають у різних соціокультурних і політичних умовах, зокрема українок, що пережили вимушене переселення внаслідок повномасштабної війни, та жінок з інших країн, які перебувають поза контекстом воєнних дій. Актуальність дослідження зумовлена тривалим впливом воєнних загроз, високим рівнем невизначеності, зміною соціального статусу та необхідністю адаптації до нового середовища, що істотно позначається на психологічному стані та якості життя жінок. Водночас залишається недостатньо вивченим питання того, як поєднання резильєнтності та копінг-стратегій визначає рівень їхнього суб'єктивного благополуччя в умовах війни та міграції.

Метою дослідження є порівняльний аналіз суб'єктивного благополуччя українок та жінок з інших країн, що проживають у Німеччині, а також визначення ролі резильєнтності та копінг-стратегій у формуванні цього феномену. Методологія дослідження включала використання валідних психодіагностичних інструментів: шкали позитивного ментального здоров'я (PMH-scale), модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB), шкали резильєнтності CD-RISC-10 та опитувальника Brief COPE. Статистичний аналіз передбачав застосування описових показників, порівняльних аналізів між групами та визначення зв'язків між ключовими конструктами.

Отримані результати засвідчили наявність значущих міжгрупових відмінностей: українські жінки демонструють нижчі показники суб'єктивного благополуччя та позитивного психічного здоров'я порівняно з жінками з інших країн. Показники резильєнтності виявилися вагомим предиктором благополуччя для обох груп, проте їхній вплив був більш вираженим серед українок. Крім того, серед українських жінок частіше фіксувалися емоційно-орієнтовані та уникаючі копінг-стратегії, тоді як представниці інших держав частіше використовували проблемно-орієнтований копінг.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, включенні інших соціально вразливих груп, а також у вивченні динаміки благополуччя в умовах тривалого перебування за кордоном або повернення до України.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя, резильєнтність, копінг-стратегії, війна, жінки-переселенки, психологічне здоров'я.

Формул: 0; рис.: 2, табл.: 8, бібл.: 23

Abstract. The article addresses the highly relevant issue of subjective well-being among women living in different sociocultural and political contexts, focusing on Ukrainian women who experienced forced displacement due to the full-scale war and women from other countries residing outside the context of military aggression. The relevance of the study is determined by the prolonged impact of war-related threats, uncertainty, changes in social roles, loss of stability and community ties, and the necessity to adapt to a new host environment. Despite the growing body of research on war-related psychological consequences, little is known about how the combination of resilience and coping strategies shapes subjective well-being among forcibly displaced Ukrainian women compared to women from other post-Soviet countries.

The aim of the study is to conduct a comparative analysis of subjective well-being in Ukrainian women and women from other countries living in Germany, and to identify the role of resilience and coping strategies in maintaining psychological well-being. The methodology employed validated psychometric instruments, including the Positive Mental

Health Scale (PMH-scale), the Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB), the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10), and the Brief COPE inventory. Statistical analyses involved descriptive indicators, group comparisons, and correlation tests to identify associations between the key constructs.

The results demonstrated significant between-group differences: Ukrainian women reported lower levels of subjective well-being and positive mental health compared to women from other countries. Resilience emerged as a strong predictor of well-being in both groups, but its influence was more pronounced among Ukrainian participants. Furthermore, Ukrainian women more frequently relied on emotion-focused and avoidant coping strategies, whereas women from other countries tended to use problem-focused coping, which was associated with higher well-being indicators.

Future research should expand the sample, incorporate additional vulnerable groups, and examine the longitudinal dynamics of well-being during long-term residence abroad or in the process of returning to Ukraine.

Keywords: *subjective well-being, resilience, coping strategies, war, displaced women, psychological health.*

Formulas: 0; fig.: 2, tab.: 8, bibl.: 23

Постановка проблеми. Сучасні дослідження у галузі психології та громадського здоров'я переконливо демонструють, що суб'єктивне благополуччя є ключовим інтегральним показником якості життя, який поєднує емоційний стан, оцінку власного життя, фізичне здоров'я, стосунки та відчуття сенсу й перспективи (Das et al., 2020). На тлі повномасштабної війни проти України проблема забезпечення суб'єктивного благополуччя набуває особливої гостроти, оскільки мільйони громадян зазнали вимушеного переселення, тривалого впливу травматичних подій і високої невизначеності майбутнього (Kurarov et al., 2025; Карамушка, Креденцер & Терещенко, 2023; Терещенко, 2025; Well-being of Ukrainians, 2024).

Особливо вразливою групою виступають жінки-переселенки, які, з одного боку, несуть основне навантаження, пов'язане з турботою про дітей і підтриманням повсякденного функціонування сім'ї, а з іншого – переживають втрату звичного соціального оточення, професійного статусу, відчуття контролю над життям. Дані українських і міжнародних опитувань свідчать про суттєве зниження показників психологічного та суб'єктивного благополуччя у населення України під час війни, зокрема через хронічний стрес, травматичний досвід та економічну нестабільність (Креденцер, 2023; Kurarov et al., 2025).

Водночас чимало жінок, які виїхали з України, інтегруються до країн, де відсутні військові дії, але існують інші

виклики: мовні бар'єри, культурні відмінності, обмежений доступ до ринку праці, досвід дискримінації чи стигматизації як біженок (Арефнія, 2024). Це створює додаткову напругу між потребою у безпеці та бажанням зберегти ідентичність, соціальні ролі й відчуття самореалізації. На відміну від українок, жінки з інших країн пострадянського простору, які мігрували до Німеччини, часто мають інший мотиваційний та життєвий контекст – від трудової міграції до освітньої чи сімейної, без безпосереднього досвіду повномасштабної війни. Це створює унікальні підстави для порівняльного аналізу їхнього суб'єктивного благополуччя.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблематика суб'єктивного благополуччя посідає центральне місце в сучасних психологічних і міждисциплінарних дослідженнях. У межах оцінної та емоційної теорій благополуччя суб'єктивне благополуччя розглядають як інтегральну оцінку людиною власного життя, яка поєднує когнітивний компонент (задоволеність життям) та емоційний баланс позитивних і негативних переживань (Das et al., 2020). Концепції адаптації та «базової лінії» благополуччя підкреслюють, що навіть за радикальних життєвих змін людина прагне повернутися до індивідуального «стандарту» добробуту, проте тривалий хронічний стрес може суттєво знижувати цей стандарт і змінювати структуру переживань (Малімон, Пашкіна & Максимчук, 2023; Das et al., 2020).

Важливою передумовою для

проведення емпіричних досліджень є наявність валідних інструментів вимірювання суб'єктивного та психологічного благополуччя. У міжнародній практиці широко застосовуються шкала позитивного психічного здоров'я PMH-scale (Lukat et al., 2016) та модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БiBiCi (BBC-SWB) (Pontin et al., 2013), які дозволяють комплексно оцінювати як загальний рівень психічного благополуччя, так і окремі його виміри – фізичне самопочуття, якість стосунків, задоволеність життям тощо. На українській вибірці ці інструменти були адаптовані Л. Карамушкою, К. Терещенко та О. Креденцер (2022), які підтвердили задовільні психометричні характеристики україномовних версій шкал PMH-scale та BBC-SWB, їхню структурну валідність та чутливість до контексту воєнних загроз (Карамушка, Креденцер, & Терещенко, 2023).

В українському контексті останніх років з'являється дедалі більше досліджень, присвячених впливу війни на психічне здоров'я та суб'єктивне благополуччя населення. Зокрема, роботи, присвячені вимірюванню позитивного психічного здоров'я, благополуччя на робочому місці та цифрового благополуччя, фіксують поєднання високої психологічної напруги з наявністю адаптивних ресурсів та механізмів подолання (Забаровська, 2024; Лавриненко, 2024; Kurapov et al., 2025; Dvornyk & Sliusarevskyi, 2025 та ін.).

Окремі українські автори аналізують динаміку суб'єктивного благополуччя на різних етапах війни, вказуючи на складну фазність переживань: тимчасове підвищення рівня благополуччя на хвилі мобілізації та солідарності може змінюватися етапами виснаження, втрати надії та знецінення, з подальшим можливим відновленням на завершальних етапах (Машак & Кучвара, 2022).

Проблема, що постає в цьому контексті, полягає у недостатній вивченості того, яким чином поєднання факторів вимушеного переселення, тривалої дії

воєнних загроз, резильєнтності та копінг-стратегій впливає на суб'єктивне благополуччя українок у порівнянні з жінками з інших країн, що мають схожий історичний та культурний досвід, але не переживають повномасштабної війни. Попередні українські дослідження здебільшого зосереджувалися або на загальній популяції в Україні, або на окремих групах (студенти, військові, внутрішньо переміщені особи), не виокремлюючи жіночі вибірки біженок за кордоном і не порівнюючи їх з мігрантками з інших держав регіону.

Додатковим аспектом є обмеженість емпіричних даних щодо ролі резильєнтності та копінг-стратегій у підтриманні суб'єктивного благополуччя жінок-переселенок. Хоча окремі дослідження демонструють важливу захисну роль психологічної стійкості та адаптивного подолання стресу у збереженні психічного здоров'я, систематичні порівняльні аналізи для українок-біженок та жінок з інших країн СНД поки що практично відсутні (Сингаївська & Страмоусова, 2024; Connor & Davidson, 2003; Carver, 1997; Das et al., 2020).

Таким чином, аналіз останніх досліджень дозволяє зробити висновок, що, попри наявність розвиненої теоретичної бази щодо суб'єктивного благополуччя, резильєнтності й копіngu, а також низки емпіричних робіт про психічне здоров'я українців у час війни, досі бракує порівняльних досліджень, спрямованих на вивчення особливостей переживання суб'єктивного благополуччя українських жінок-переселенок у зіставленні з жінками з інших країн, де не ведуться активні бойові дії. Запропоноване дослідження покликане частково заповнити цю прогалину, спираючись на валідні психодіагностичні інструменти та сучасні статистичні методи аналізу.

Формулювання цілей статі. Мета дослідження – визначити особливості переживання суб'єктивного благополуччя українських жінок-переселенок на підставі

проведення порівняльного аналізу.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні перевірялося припущення про те, що жінки-переселенки з України мають більш низькі показники за складовими суб'єктивного благополуччя, ніж жінки з інших країн, що входили до складу СНД, де наразі не ведуться військові дії. У разі підтвердження цього припущення ми зможемо у подальшому поглибитися у вивчення причин відносно низького рівня психологічного благополуччя, пов'язавши це і з вимушеним характером переселення, і з підвищеною тривогою щодо життя близьких, які залишилися на території України, і з високою невизначеністю щодо свого подальшого стану тощо. Однак, спочатку потребує уточнення питання, чи дійсно українки, які покинули країну внаслідок війни, мають відносно нижчі показники за різними аспектами суб'єктивного благополуччя.

Методи та організація дослідження. Дослідження проводилося за дескриптивним дизайном, з використанням крос-секційного плану, який дозволяє порівнювати групи, сформовані за певним критерієм. Критерієм відбору учасників в нашому дослідженні були стать та статус. До участі запрошувалися лише жінки, які мали статус тимчасово переміщених осіб. Всі учасниці проживали на момент проходження опитування в Німеччині. Дослідження проводилося у першій половині 2025 року (березень-травень). Країна попереднього проживання була додатковим критерієм відбору у вибірку, умовно названу «іноземки». Залучалися жінки з країн, які після розвалу СРСР увійшли до складу СНД (Союзу незалежних держав), що дає підстави говорити про певну подібність країн, оскільки вони мали тривалий етап спільної історії. Були складені дві ідентичні програми опитування, які відрізнялися мовами. Вибірка «іноземок» заповнювала методики англійською мовою. Про необхідний рівень володіння англійською мовою учасниць попереджали напочатку

інформованої згоди. Таким чином, ми можемо припустити, що дві вибірки можуть відрізнятися і за рівнем володіння англійською мовою, оскільки українки проходили опитування за методиками, адаптованими українською мовою. Питання щодо рівня володіння іноземною мовою не ставилося, ця змінна для другої вибірки була випадковою, неконтрольованою. Для відбору методик психологічної оцінки застосовувався критерій: наявність англословного та офіційно адаптованого варіанту, представленого українською мовою. Програму сформували такі методики: Positive Mental Health Scale (PMH-scale) (Lukat et al., 2016) та шкала «Позитивного психічного здоров'я» в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко та О. Креденцер (2022); Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (Pontin, Schwannauer, Tai & Kinderman, 2013) та Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі, в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко та О. Креденцер (2022); The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) (Connor & Davidson, 2003) та Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10), в адаптації Н. Школіної, І. Шаповал, І. Орлової, І. Кедик, М. Станіславчук (Школіна та ін., 2020); опитувальник Brief-COPE (Carver, 1997) та українськомовна адаптація опитувальника Brief-COPE (Яблонська та ін., 2023). Опитування проводилися в онлайн форматі, через гугл-форму.

Для порівняння результатів опитування, отриманих в двох вибірках, використовувалися такі статистичні критерії: χ^2 -квдрат Пірсона (χ^2) та V-критерій Крамера для порівняння результатів, представлених в категоріальній шкалі; критерій Велча та розмір ефекту Коена (d) для результатів, представлених в порядкових та інтервальних шкалах. Критерій Ст'юдента для парних вимірів був використаний для визначення домінуючих тенденцій у вибірці українок. Додатково визначалися описові статистики в кожній групі, що

дозволяло визначити центральні тенденції в двох вибірках, а також для узагальнення була використана процедура множинного лінійного регресійного аналізу. Всі розрахунки проводилися в пакеті Jamovi 2.6.26.

Вибірка дослідження. У таблиці 1 наведено склад двох вибірок. Жінки залучалися до участі через соціальні мережі, всі проходили етап надання інформованої згоди щодо участі. У дослідженні взяли участь переселенки з Молдови (23,9%), Казахстану (21,7%), Азербайджану (17,4%), Грузії (15,2%), Вірменії (10,9%) та Республіки Білорусь (10,9%). Свідомо до участі в дослідженні не запрошувалися представниці країни-агресорки. Участь всіх респондентів була анонімною (не збиралася інформація, яка б дозволила ідентифікувати учасниць) та добровільною. Про можливість припинити дослідження в будь-який момент говорилося в тексті інформованої згоди, з

якою учасниці ознайомлювалися перед дослідженням.

Дані таблиці 1 демонструють відсутність значущих розбіжностей за 4 основними демографічними ознаками, а саме: вік ($p=0,073$), кількість дітей ($p=0,089$), рівень освіти ($p=0,167$) та особливості перебування за кордоном ($p=0,709$). Більшість жінок, які взяли участь в опитуванні, мають вік до 40 років, отримали вищу освіту, перебувають за кордоном з членами родини. За показником часу перебування на території чужої країни ми отримали значущі розбіжності ($p=0,004$), оскільки більшість іноземних жінок або тільки приїхали у Німеччину, або перебувають в ній понад 3 роки, а більшість українок перебувають від 2 до 3 років, що відповідає терміну початку війни на території України (лютий 2022 року). Ці розбіжності будуть враховуватися при аналізі показників суб'єктивного благополуччя.

Таблиця 1

Врівноважений склад груп за важливими демографічними показниками

№	Показник	Категорія	Громадянки України		Громадянки інших країн		Показники порівняння	
			Кількість	Відсоток	Кількість	Відсоток	χ^2	p
1	Стать	Жіноча	92	100	46	100	-	
2	Вік	21-35 років	22	23,9	20	43,5	8,57	0,073
		36-40 років	29	31,5	7	15,2		
		41-45 років	17	18,5	11	23,9		
		46-50 років	14	15,2	4	8,7		
		Понад 51 рік	10	10,9	4	8,7		
3	Кількість дітей	Одна дитина	21	22,8	9	19,6	6,5	0,089
		Дві дитини	40	43,5	12	26,1		
		Три та більше дітей	9	9,8	5	10,9		
		Відсутні діти	22	23,9	20	43,5		
4	Рівень освіти	Середня освіта	9	9,7	7	15,2	3,58	0,167
		Вища освіта	75	81,5	31	67,4		
		Науковий ступінь	8	8,7	8	17,4		
5	З ким перебуває за кордоном (множинний вибір)	Самостійно	19	20,7	10	21,7	0,69	0,709
		З членами родини (діти, чоловік)	61	66,3	33	71,7		
		З іншими родичами чи близькими друзями	17	18,5	6	13,0		
6	Час перебування в новій країні	До року	6	6,6	6	13,0	17,1	0,004
		Від 1 до 2 років	5	5,4	9	19,6		
		2 роки	18	19,6	9	19,6		
		2,5 роки	31	33,7	7	15,2		
		3 роки	26	28,3	7	15,2		
		Понад 3 роки	6	6,6	8	17,4		

Результати дослідження та їхнє обговорення. У таблиці 2 наведений розподіл результатів психологічної оцінки складових суб'єктивного благополуччя, отриманих у вибірці переселенок з України. Додатковим показником, який демонструє силу зв'язку між змінними, є коефіцієнт Крамера (Cramér's V) (McHugh, 2013). Представлений розподіл за рівнями індивідуальних результатів (низький, середній та високий) порівнювався з рівномірним розподілом. Такий підхід був обраний, оскільки у перші роки війни були

отримані дані, дуже наближені до рівномірного розподілу. Зменшення чисельності групи з середнім рівнем було пов'язане з тим, що одночасно збільшувалася частка тих осіб, хто переживав проблеми з самопочуттям та психологічним благополуччям на тлі стресових подій, і тих, в кого активізувалися адаптаційні механізми, резильєнтність, і вони відчували більш сповнене життя, долаючи щоденні труднощі.

Таблиця 2

Відсотковий розподіл в українській вибірці за показниками суб'єктивного благополуччя

№	Шкала	Низький рівень		Помірний рівень		Високий рівень		Порівняння з рівномірним розподілом		V Крамера	А, асиметрія	Е, ексцес
		N	%	N	%	N	%	Xi²	p			
Шкала позитивного психічного здоров'я (PMH-scale)												
1	Позитивне психічне здоров'я	88	64,2	38	27,7	11	8,0	35,3	<0,001	0,36	0.00	-0,21
Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі												
2	Психологічне благополуччя	88	64,2	38	27,7	11	8,0	35,3	<0,001	0,36	-0,30	-0,33
3	Фізичне здоров'я та благополуччя	86	62,8	42	30,7	9	6,5	37,1	<0,001	0,37	-0,17	0,14
4	Стосунки	89	65,0	38	27,8	10	7,2	37,5	<0,001	0,37	0,01	-0,41
Суб'єктивне благополуччя		92	67,1	38	27,8	7	5,1	44,7	<0,001	0,40	-0,26	-0,22

Тенденцію до рівномірного розподілу частково продемонстрували результати дослідження за методикою WHO-5 (Kurapov et al., 2025), ONS-4 (Well-being of Ukrainians, 2024). Було встановлено, що розподіл українок суттєво відрізняється від рівномірного розподілу за всіма показниками суб'єктивного благополуччя ($p < 0,001$). Як свідчать відсоткові частки, суттєво за всіма показниками переважає частка осіб з

низьким рівнем. Відсотки коливаються від 62,8 до 67,1. Найбільш відрізняються від рівномірного розподілу результати за загальним показником суб'єктивного благополуччя ($V = 0,404$) та показником невдоволеності стосунками ($V = 0,370$), що можна пояснити тим фактом, що певна кількість жінок перебувають за кордоном без чоловіків, і стосунки «на відстані» викликають занепокоєння та невдоволення.

Попри перевагу частки осіб з

низьким рівнем складових суб'єктивного благополуччя, за показниками асиметрії та ексцесу дані, отримані за методиками психологічної оцінки психічного здоров'я та суб'єктивного благополуччя, відповідають нормальному розподілу, оскільки значення показників не перевищують своїх стандартних похибок (SE асиметрії = 0,240; SE ексцесу = 0,476). Однак, невеликий зсув у бік від'ємних значень за показниками асиметрії психологічного благополуччя, фізичного здоров'я та суб'єктивного благополуччя говорить про те, що за цими параметрами медіани перевищують середні значення, а отже графіки розподілів мають «довший лівий хвіст» і більшість значень розташовані правіше середнього значення. Тимчасове збільшення частки осіб з високим рівнем суб'єктивного благополуччя дослідники С. Мащак та Х. Кучвара (2023) пояснюють фазами переживання війни, коли на перших двох етапах переважає героїзм та гуртування. А на третьому етапі розпочинаються процеси знецінення, невдоволення, втрати сенсу та

надії, розгубленість. В подальшому, на завершальних етапах війни, очікується знову підняття рівня благополуччя, внаслідок переживання відновлення, ентузіазму. На підставі такого складного розподілу ми можемо припустити, що тестові норми за показниками суб'єктивного благополуччя потребують перегляду, враховуючи тривале перебування людей в стресових умовах. Наразі тестові норми, розроблені в мирні часи, викривлено відображають розподіл результатів учасників дослідження.

У таблиці 3 наведені результати українських жінок-переселенок за показником резильєнтності, який відображає здатність особистості і чинити опір несприятливим чинникам, і швидко відновлюватися після стресових подій. Результати відповідають нормальному розподілу. За чисельністю переважає частка осіб з середнім рівнем резильєнтності (31,4%), і приблизно однакові частки жінок мають високий (14,6%) та низький (16,1%) рівень здатності щодо відновлення після стресу.

Таблиця 3

Відсотковий розподіл в українській вибірці за Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10

№	Категорії індивідуальних значень	Частота		Порівняння з рівномірним розподілом		V Крамера	А, асиметрія	Е, ексцес
		N	%	Хі-квадрат	p			
1	Низький рівень	22	16,1	5,32	0,256	0,139	-0,14	-0,30
2	Нижчий за середній	25	18,2					
3	Середній рівень	43	31,4					
4	Вищий за середній	27	19,7					
5	Високий рівень	20	14,6					

У таблиці 4 представлені результати за методикою Brief-COPE, які дозволяють зрозуміти, за допомогою яких копінг-стратегій відбувається пристосування до стресових умов, нормалізація емоційного

стану. Звертаємо увагу, що за всіма стратегіями переважає частка осіб з середньою частотою застосування копінг-стратегії. Частки осіб з середнім рівнем коливаються від 42,3% (копінг прийняття)

до 80,3% (копінг емоційної підтримки). Найчастіше українки для нормалізації свого стану використовують позитивний рефреймінг, зосереджуючись на потенційно позитивних аспектах ситуації (48,2%), релігійну поведінку та віру (43,1%), прийняття ситуації (41,6%), активне подолання (40,1%). З трьох груп копінг-стратегій найчастіше застосовується проблемно-орієнтована стратегія, спрямована на вирішення актуальних проблем, ігнорування яких може суттєво погіршити і емоційний стан, і самосприйняття (43,1%). Відносно рідко значуща частка жінок використовує самозвинувачення (32,1%), гумор (20,4%), інструментальну підтримку (17,5%) та

прийняття (16,1%). Припустимо, що моральні норми заважають жінкам активно використовувати гумор під час війни, вони можуть переживати складнощі з прийняттям ситуації, оскільки вона є достатньо травмуючою. Однак варто проаналізувати причини ігнорування інструментальної підтримки, яка припускає звернення до інших з метою отримання додаткової інформації, матеріальної підтримки та дієвих порад. З такими складнощами можуть стикатися саме ті українки, які не так давно переїхали в Німеччину, які ще не мають сформованого кола спілкування, не можуть вільно отримувати інформацію іноземною мовою.

Таблиця 4

Відсотковий розподіл в українській вибірці за показниками частоти використання копінг-стратегій (Опитувальник Brief-COPE)

№	Шкала	Низький рівень		Помірний рівень		Високий рівень		Порівняння з рівномірним розподілом		Значення Крамера
		n	%	n	%	n	%	Хі-квадрат	p	
1	Активне подолання	8	5,8	74	54,0	55	40,1	34,0	<0,001	0,352
2	Інструментальна підтримка	24	17,5	74	54,0	39	28,5	14,0	<0,001	0,226
3	Позитивний рефреймінг	7	5,1	64	46,7	66	48,2	35,2	<0,001	0,358
4	Планування	8	5,8	80	58,4	49	35,8	35,9	<0,001	0,362
Проблемно-орієнтовані копінги		4	2,9	72	52,6	61	44,5	43,1	<0,001	0,396
5	Емоційна підтримка	13	9,5	110	80,3	14	10,2	61,6	<0,001	0,474
6	Вираження емоцій	13	9,5	99	72,3	25	18,2	43,9	<0,001	0,400
7	Гумор	28	20,4	91	66,4	18	13,1	31,3	<0,001	0,338
8	Прийняття	22	16,1	58	42,3	57	41,6	11,0	0,004	0,200
9	Самозвинувачення	44	32,1	75	54,7	18	13,1	19,2	<0,001	0,265
10	Релігія	0	0	78	55,9	59	43,1	55,8	<0,001	0,451
Емоційно-орієнтовані копінги		13	9,5	92	67,2	32	23,4	36,2	<0,001	0,363
11	Самовідволікання	15	10,9	88	64,2	34	24,8	30,6	0,004	0,334

Продовження таблиці 4

12	Відмова	19	13,9	82	59,9	36	26,3	22,5	<0,001	0,286
13	Вживання речовин	0	0	98	71,5	39	28,5	65,3	<0,001	0,488
14	Поведінкове розмежування	0	0	107	78,1	30	21,9	73,6	0,004	0,518
Унікаючі копінги		9	6,6	94	68,6	34	24,8	43,0	<0,001	0,396

Додатково було встановлено, що українки рідше застосовують емоційно-орієнтовані копінг-стратегії ($M=5,18$), ніж проблемно-орієнтовані засоби подолання стресу ($M=6,27$). Розбіжності є значущими за критерієм Стюдента для парних вимірів ($t=11,6$; $p<0,001$). У свою чергу емоційно-орієнтовані копінги частіше застосовуються українками, ніж унікаючі стратегії ($M=4,49$) ($t=5,65$; $p<0,001$). Відповідно, частота застосування проблемно-орієнтованих копінгів перевищує частоту обирання унікаючих стратегій для подолання стресової ситуації ($t=12,7$; $p<0,001$). Серед проблемно-орієнтованих копінгів частіше застосовуються активне подолання ($M=6,78$) та планування ($M=6,67$). Серед емоційно-орієнтованих копінгів частіше за інших застосовуються прийняття ($M=6,80$) та емоційна підтримка ($M=5,56$), саме ці стратегії подолання стресу дозволяють швидко нормалізувати свій стан. Серед групи унікаючих копінгів українки найчастіше застосовують самовідволікання ($M=3,46$), що допомагає їм призупинити потік небажаних роздумів та переживань, сконцентрувати увагу на більш нейтральних аспектах свого життя, на рутинних діях.

Ідея пов'язати копінг-стратегії зі станом суб'єктивного благополуччя обумовлена концепцією адаптації людини до подій в житті, сформованої в межах оцінної теорії благополуччя (Das et al., 2020). Відповідно до цієї теорії людина формує індивідуальні стандарти, індивідуальну базову лінію благополуччя, яка ситуативно змінюється, залежно від життєвих обставин, специфіки ситуацій та її досвіду. Коли події вперше відбуваються,

вони можуть мати позитивний або негативний вплив на стан благополуччя. Однак з часом людина адаптується до таких подій, і їхній вплив на добробут людини зменшується. Як правило, перевищення «базової лінії» переживається як покращення власного стану, але якщо ці позитивні події продовжуються, людина адаптується до них, і її стандарт змінюється. Схожий механізм запускає і адаптацію до негативних, стресових подій. Спершу людина переживає фрустрацію потреб, її стан благополуччя знижується, вона відчуває невдоволення собою, своїм життям та стосунками з іншими, однак на тлі стабільності цих стресових подій поступово її стан нормалізується. Цей ефект обумовлений і дією копінг-стратегій, і зміною стандарту, «базової лінії», що потроху зменшується. І з часом, навіть у несприятливих обставинах людина знов переживає відносно благополуччя. Ось чому важливо аналізувати копінг-стратегії, досліджуючи тему суб'єктивного благополуччя.

Для визначення специфіки адаптації українських жінок до нових умов життя ми порівняли дані, отримані на двох вибірках («українок» та «іноземок»). Для порівняння був використаний критерій Велча. Результати, наведені у таблиці 5, демонструють, що існують значущі розбіжності між результатами двох вибірок за показниками психічного здоров'я ($p=0,003$), психологічного благополуччя ($p=0,006$), фізичного здоров'я та благополуччя ($p=0,037$), суб'єктивного благополуччя ($p=0,013$) та резильєнтності ($p=0,035$). Найбільш значущими є розбіжності за показниками психічного здоров'я ($d=0,53$) та психологічного

благополуччя ($d=0,509$), вони пояснюють понад 50% розбіжностей між групами. Значно меншими, але статистично значущими, є розбіжності за фізичним

здоров'ям ($d=0,375$) та рівнем резильєнтності ($d=0,388$). Не визначені значущі розбіжності за показником задоволеності стосунками ($p=0,392$).

Таблиця 5

Результати порівняння двох груп за критерієм Велча за показниками благополуччя та резильєнтності

№	Показник	Емпіричне значення Велча	p, рівень значущості	Різниця середніх значень	SE розбіжності	Довірчий інтервал		Розмір ефекту
						Нижнє значення	Верхнє значення	
1	Позитивне психічне здоров'я	-3.019	0.003	-2.511	0.832	-4.16	-0.861	0.530
2	Психологічне благополуччя	-2.804	0.006	-4.707	1.679	-8.04	-1.370	0.509
3	Фізичне здоров'я та благополуччя	-2.118	0.037	-1.630	0.770	-3.16	-0.103	0.375
4	Стосунки	-0.860	0.392	-0.674	0.783	-2.23	0.884	0.158
5	Суб'єктивне благополуччя	-2.528	0.013	-7.011	2.774	-12.52	-1.501	0.456
6	Рівень резильєнтності	-2.139	0.035	-2.880	1.346	-5.56	-0.205	0.388

У таблиці 6 наведені описові статистики, які дозволяють визначити, що за всіма показниками середні значення українок є достовірно більш низькими, ніж оцінки представниць інших країн. Такі дані говорять про наявність проблем у переживанні позитивних вражень, цінності власного життя, залученості у життєві події (Das et al., 2020). Часто зниження суб'єктивного благополуччя супроводжується втратою ціннісних орієнтирів, сенсу певної активності. З чотирьох існуючих теорій суб'єктивного благополуччя (самореалізації та залученості, особистісної орієнтації, оцінна та емоційна теорії) найбільш повно картину зниження стану благополуччя пояснює концепція самореалізації та залученості, відповідно до якої діяльність приносить найбільше задоволення тоді, коли людина може пережити глибоку залученість у ті

форми активності, які відповідають її навичкам (Csikszentmihalyi & Figurski, 1982). А саме це і недоступно жінкам-переселенкам, які в іншій країні не можуть працювати за спеціальністю, не можуть в повній мірі реалізовувати свої особистісні та соціальні потреби. Відповідно до цієї теорії, задоволення та біль часто пов'язані з досягненням значущої мети. Чим більша психологічна залученість, тим більше задоволення, коли вона досягнута, або невдоволення, коли її не досягнуто. Оскільки під час кардинальної зміни стилю життя спостерігається депривація важливих потреб, які раніше були задоволені, то можна побачити в певній мірі прояви ефекту «абстиненції» (синдрому відміни). Цей стан емоційно важко переживається жінками, спричиняє страждання, знижує загальне емоційне тло (Solomon, 1980).

Таблиця 6

Описові статистики в двох вибірках за показниками благополуччя та резильєнтності

Показник	Групи	N	M	SE	ДІ lower	ДІ upper	SD	Md
Позитивне психічне здоров'я	українки	92	22.1	0.532	21.1	23.2	5.10	22.0
	іноземки	46	24.7	0.639	23.4	25.9	4.34	26.0
Психологічне благополуччя	українки	92	35.9	0.950	34.0	37.7	9.11	36.0
	іноземки	46	40.6	1.384	37.8	43.4	9.39	44.0
Фізичне здоров'я та благополуччя	українки	92	19.0	0.479	18.0	19.9	4.60	19.0
	іноземки	46	20.6	0.602	19.4	21.8	4.09	20.0
Стосунки	українки	92	14.9	0.423	14.1	15.7	4.06	15.0
	іноземки	46	15.6	0.659	14.2	16.9	4.47	17.0
Суб'єктивне благополуччя	українки	92	69.7	1.605	66.5	72.9	15.39	70.5
	іноземки	46	76.7	2.262	72.2	81.3	15.34	81.0
Рівень резильєнтності	українки	92	22.8	0.766	21.2	24.3	7.35	23.0
	іноземки	46	25.6	1.107	23.4	27.9	7.51	27.5

Примітка: N – кількість осіб в підгрупі; M – середнє значення; SE - похибка середнього значення; ДІ lower – нижче значення довірчого інтервалу; ДІ upper – вище значення довірчого інтервалу; SD – стандартне відхилення; Md – медіана.

На рисунку 1 зображені середні значення в двох вибірках за тими аспектами

суб'єктивного благополуччя, де були отримані значущі відмінності.

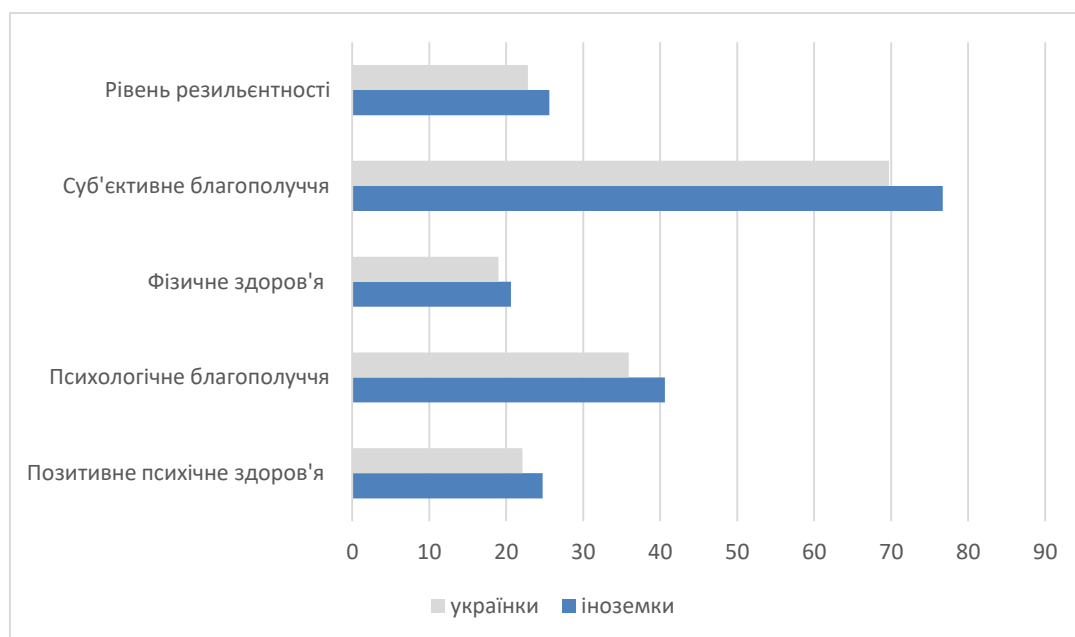


Рис. 1. Співвіднесення середніх значень в двох вибірках за показниками суб'єктивного благополуччя та резильєнтності

У таблиці 7 наведені результати порівняння двох груп за показниками частоти застосування певних копінг-стратегій (критерій Велча). Нами були

вказані лише ті копінг-стратегії, за якими встановлені статистично значущі розбіжності.

Таблиця 7

Результати порівняння двох груп за показниками частоти використання копінг-стратегій

№	Показник	Емпіричне значення Велча	p, рівень значущості	Різниця середніх значень	SE розбіжності	Довірчий інтервал		Розмір ефекту
						Нижнє значення	Верхнє значення	
1	Вираження емоцій	2.246	0.027	0.543	0.242	0.063	1.024	0.398
2	Прийняття	3.931	<.001	0.967	0.246	0.478	1.456	0.714
3	Самозвинувачення	-2.505	0.014	-0.761	0.304	-1.364	-0.158	0.446
4	Самовідволікання	3.292	0.001	0.870	0.264	0.344	1.395	0.599
5	Відмова	3.798	<.001	0.924	0.243	0.442	1.406	0.647
Унікаючі копінги		3.008	0.003	1.967	0.654	0.671	3.264	0.527

Як свідчать дані, наявні розбіжності за копінгами двох груп, а саме: емоційно-орієнтовані копінги (вираження емоцій ($p=0,027$), прийняття ($p<0,001$), самозвинувачення ($p=0,014$)) та унікаючі копінги (самовідволікання ($p=0,001$) та відмова ($p<0,001$)). Важливо відзначити, що за всією групою унікаючих копінг-стратегій визначені також розбіжності між вибірками ($p=0,003$). За розміром ефекту ми можемо констатувати, що у найбільшій мірі розбіжності між вибірками пояснюються частотою застосування копінгів прийняття ситуації ($d=0,714$), відмови від значущих цілей, цінностей та потреб ($d=0,647$) та самовідволіканням від травмуючих думок, спогадів і переживань ($d=0,599$). У таблиці 8 наведені описові статистики, які дозволяють уточнити розбіжності між

вибірками за визначеними показниками. Встановлено, що українські жінки-біженки значно частіше, ніж представниці інших країн, використовують копінги прийняття ситуації, самовідволікання, відмову. Внаслідок цього вони демонструють вищі значення за показником частоти застосування у стресових ситуаціях всієї групи унікаючих копінгів. Іноземки частіше застосовують самозвинувачення, ніж українки, оскільки найчастіше вони добровільно приймали рішення щодо зміни місця проживання, а більшість переселенок з України робили це під впливом зовнішніх несприятливих подій, таких як захоплення територій, ведення бойових дій на території, наближеній до місця проживання, нічні бомбардування, втрата оселі та ін.

Таблиця 8

Описові статистики в двох вибірках за показниками частоти використання копінг-стратегій

Показник	Групи	N	M	SE	ДІ lower	ДІ upper	SD	Md
Прийняття	українки	92	6.77	0.139	6.50	7.05	1.34	7.00
	іноземки	46	5.80	0.203	5.40	6.21	1.38	6.00

Продовження Таблиці 8

Самозвинувачення	українки	92	4.02	0.185	3.65	4.39	1.78	4.00
	іноземки	46	4.78	0.241	4.30	5.27	1.63	5.00
Самовідволікання	українки	92	6.43	0.148	6.14	6.73	1.42	7.00
	іноземки	46	5.57	0.219	5.12	6.01	1.49	5.00
Відмова	українки	92	4.45	0.172	4.10	4.79	1.65	4.00
	іноземки	46	3.52	0.172	3.17	3.87	1.17	4.00
Уникаючі копінги	українки	92	17.88	0.423	17.04	18.72	4.05	18.00
	іноземки	46	15.91	0.499	14.91	16.92	3.39	15.00

Примітка: N – кількість осіб в підгрупі; M – середнє значення; SE - похибка середнього значення; ДІ lower – нижче значення довірчого інтервалу; ДІ upper – вище значення довірчого інтервалу; SD – стандартне відхилення; Md – медіана.

На рисунку 2 представлені середні значення за копінг-стратегіями в двох вибірках. Відображені ті засоби

подолання стресу, за якими були отримані значущі розбіжності.

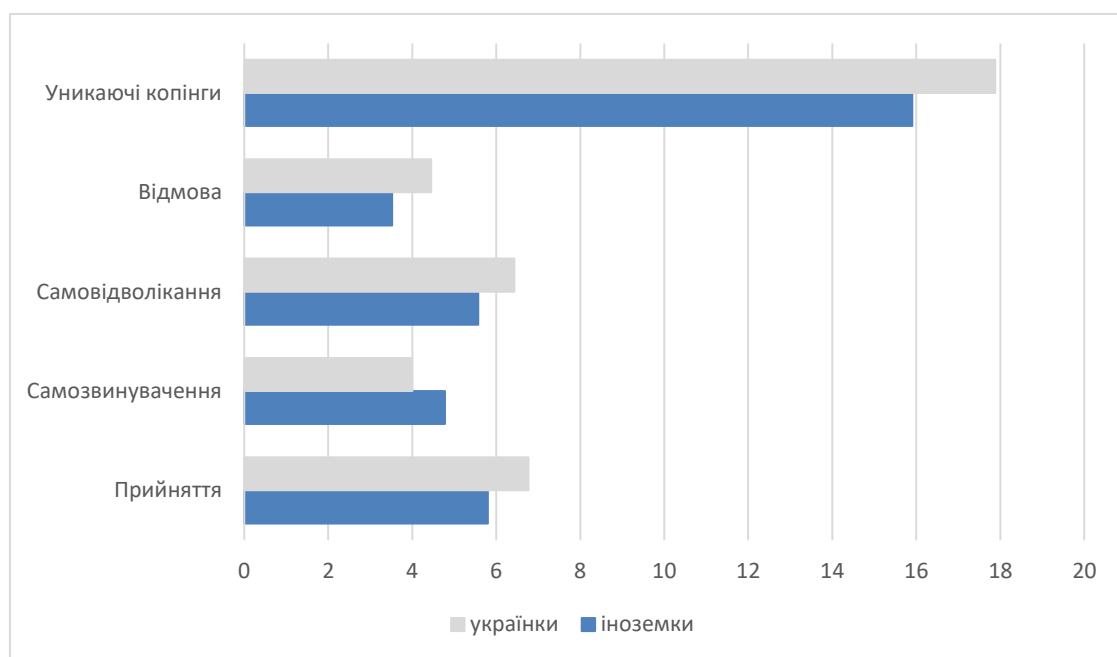


Рис. 2. Співвіднесення середніх значень в двох групах за показниками частоти використання копінг-стратегій

Для узагальнення отриманих результатів ми здійснили процедуру множинного лінійного регресійного аналізу, визначивши найбільш значущі предиктори, які дозволяють спрогнозувати рівень суб'єктивного благополуччя українок та переселенок з інших країн. У якості залежної змінної виступає рівень

суб'єктивного благополуччя, як предиктори ми розглядали показники рівня резильєнтності та частоти застосування в стресових ситуаціях проблемно-орієнтованих, емоційно-орієнтованих та уникаючих копінг-стратегій. На вибірці переселенок з України ми отримали регресійне рівняння, що пояснювало 70%

індивідуальних розбіжностей за показником суб'єктивного благополуччя ($R=0,837$; $R^2=0,70$) і поєднувало 2 показники: рівень резильєнтності ($\beta=0,693$) та частоту застосування унікаючих копінгів ($\beta=-0,191$). Звертаємо увагу, що для українок найбільш значущим предиктором благополуччя виступає рівень резильєнтності, стійкості до впливу стресових чинників та можливість швидкого відновлення.

На переселенках з інших країн було отримане подібне регресійне рівняння за тим виключенням, що отримана модель пояснює лише 56% індивідуальних розбіжностей в рівні прояву суб'єктивного благополуччя ($R=0,747$; $R^2=0,558$). Рівняння також поєднало рівень резильєнтності ($\beta=0,679$) та унікаючі копінги ($\beta=-0,186$). Отже, ми можемо стверджувати, що суб'єктивне благополуччя жінок-переселенок з України в більшій мірі, ніж переселенок з інших країн, визначає рівень резильєнтності та рідке застосування унікаючих копінгів. Це може бути пов'язане з більшим рівнем стресу українок, високим рівнем стану внутрішнього напруження, в якому вони перебувають внаслідок історичних подій, які відбуваються на території України. Ці припущення потребують подальшого теоретичного аналізу та емпіричної перевірки.

Висновки. Дослідження, проведене на вибірці українських жінок, які перебувають за кордоном, продемонструвало відносно низький рівень їх суб'єктивного благополуччя. Встановлено, що найчастіше жінки-

переселенки у стресових ситуаціях застосовують проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, серед яких переважає планування та активне подолання. Українки, які перебувають під час війни за кордоном, відносно рідко застосовують унікаючі копінг-стратегії. Порівняння двох вибірок жінок-переселенок показало, що українки мають значно нижчий рівень суб'єктивного благополуччя, позитивного психічного здоров'я та резильєнтності. У найбільшій мірі розбіжності в рівні суб'єктивного благополуччя пояснюються розбіжностями в рівні саме психологічного благополуччя. Встановлено, що українки частіше, ніж представниці інших країн, застосовують в стресових ситуаціях копінги вираження емоцій, прийняття ситуації, самовідволікання та відмову від значущих цінностей та цілей. Однак, вони значно рідше долають стресові ситуації за допомогою самозвинувачення. Сформовані регресійні лінійні рівняння дозволяють прогнозувати рівень суб'єктивного благополуччя і українок, і переселенок з інших країн на підставі рівня резильєнтності та частоти використання унікаючих копінг-стратегій. Більш високий рівень благополуччя переживають ті особи, які демонструють високу резильєнтність і не часто використовують унікаючі копінги. Ці два предиктори значно більше пояснюють варіативність суб'єктивного благополуччя українських переселенок, ніж представниць інших країн. Ми припускаємо, що такі розбіжності пов'язані з більшим рівнем стресу, який переживають українські жінки під час війни.

Література:

1.Арефнія, С. (2024). Психологічні засоби підтримки та підвищення рівня адаптації жінок-біженок за кордоном на прикладі експериментальної групи. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 31(1), 7–22. <https://doi.org/10.31108/2.2024.1.31.1>

2.Забаровська, С. М. (2024). Психологічне благополуччя та якість життя українців в умовах повномасштабної війни. *Психологія та соціальна робота*, 1, 111-120. <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.1.10>

3.Карамушка, Л., Креденцер, О., & Терещенко, К. (2023). Суб'єктивне благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 30(4), 23–33. <https://doi.org/10.31108/2.2023.4.30.3>

4.Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 29(4), 23–33. <https://doi.org/10.31108/2.2022.4.29.4>

- психологія, 3-4(27), 85–94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>
- 5.Креденцер, О. (2023). Емпіричне дослідження психологічних проблем українців, що перебувають в Німеччині у зв'язку з війною. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(28), 45–55. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.5>
- 6.Лавриненко, Д. (2024). Короткий багатовимірний опитувальник професійного процвітання «PERMA-ПРОФАЙЛЕР на робочому місці»: адаптація методики та її психометричні показники. *Наукові інновації та передові технології*, 9(37), 1163–1165. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-9\(37\)-1163-1175](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-9(37)-1163-1175).
- 7.Малімон, Л., Пашкіна, А., & Максимчук, О. (2023). Суб'єктивне благополуччя як чинник соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни. *Психологічні перспективи*, 42, 113–126. DOI : <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-mal>.
- 8.Машак, С. О., & Кучвара, Х. Б. (2023). Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. *Науковий Вісник Ужгородського Національного Університету. Серія: Психологія*, 6, 5–9. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.1>
- 9.Сингаївська, І., & Страмоусова, І. (2024). Чинники життєстійкості жінок під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 3(75), 231–245. DOI : <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-75-231-245>
- 10.Терещенко, К. (2025). Суб'єктивне благополуччя особистості та його підтримка в умовах невизначеності. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 34(1), 125–133. <https://doi.org/10.31108/2.2025.1.34.11>
- 11.Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., & Станіславчук М.А. (2020) Адаптація та валідація української версії шкали Стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозуючий спонділіт. *Rheumatology*, 80, 66–72. <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236>
- 12.Яблонська Т., Верник О., & Гайворонський Г. (2023). Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Інсайд: психологічні виміри суспільства*, 10, 66–89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>
- 13.Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol' too long: Consider the brief cope. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
- 14.Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- 15.Csikszentmihalyi, M., & Figurski, T. J. (1982). Self-awareness and aversive experience in everyday life. *Journal of Personality*, 50(1), 15–19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1982.tb00742.x>
- 16.Das, K. V., Jones-Harrell, C., Fan, Y., Ramaswami, A., Orlove, B., & Botchwey, N. (2020). Understanding subjective well-being: perspectives from psychology and public health. *Public Health Reviews*, 41(1), 25. <https://doi.org/10.1186/s40985-020-00142-5>
- 17.Dvornyk, M., & Sliusarevskyi, M. (2025). Digital well-being of Ukrainians experiencing full-scale war: A cross-sectional study. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*, 31(1), 16–24. <https://doi.org/10.61727/ssppj/1.2025.16>
- 18.Kurapov, A., Balashevych, O., Borodko, Y., Vovk, Y., Borozenets, A., & Danyliuk, I. (2025). Psychological wellbeing of Ukrainian civilians: a data report on the impact of traumatic events on mental health. *Frontiers in Psychology*, 16, 1553555. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1553555>
- 19.Lukat, J., Margraf, J., Lutz, R., Van Der Veld, W. M., & Becker, E. S. (2016). Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). *BMC Psychology*, 4(1), 8. <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0111-x>
- 20.McHugh, M. L. (2013). The Chi-square test of independence. *Biochemia Medica*, 143–149. <https://doi.org/10.11613/BM.2013.018>
- 21.Pontin, E., Schwannauer, M., Tai, S. et al. (2013). A UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB). *Health Qual Life Outcomes* 11, 150. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-150>
- 22.Solomon, R. L. (1980). The opponent-process theory of acquired motivation: The costs of pleasure and the benefits of pain. *American Psychologist*, 35(8), 691–712. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.35.8.691>
- 23.Well-being of Ukrainians: A pilot study on the level of personal well-being of Ukrainians conducted using the ONS4 methodology of the UK Office for National Statistics (2024). URL: https://www.kiis.com.ua/materials/pr/20250226_d/A_pilot_study_on_the_level_of_personal_well-being_of_Ukrainians_1.0_ENG.pdf