

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ УКРАЇНСЬКИХ ЧОЛОВІКІВ У РУМУНІЇ (ЕМПІРИЧНЕ ПОРІВНЯЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ)

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF UKRAINIAN MEN IN ROMANIA (AN EMPIRICAL COMPARATIVE STUDY)

Тема ментального здоров'я осіб, які перебувають у статусі вимушених переселенців, набуває особливої актуальності в умовах сучасних геополітичних реалій. Із початком повномасштабної збройної агресії росії проти України, 24 лютого 2022 року, мільйони українців були змушені покинути свої домівки, залишити звичне соціальне середовище та шукати притулок у безпечніших регіонах як усередині країни, так і за її межами. Повномасштабна війна стала одним із найбільших факторів переміщення населення в Європі з часів Другої світової війни, спричинивши глибоку гуманітарну кризу. За даними Управління Верховного комісара ООН у справах біженців, до кінця 2022 року кількість людей у світі, які були змушені залишити свої місця проживання через збройні конфлікти, насильство, переслідування та порушення прав людини, перевищила 108 мільйонів, що на 19,1 мільйона більше порівняно з попереднім роком. У статті представлено результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя українських чоловіків, які внаслідок повномасштабної війни перебувають у статусі вимушених переселенців у Румунії. Метою стало вивчення рівнів психологічного та суб'єктивного благополуччя в переселенців і переселенок, а також виявлення статевих відмінностей у переживанні психоемоційних станів. У дослідженні взяла участь 61 особа – 30 чоловіків і 31 жінка віком від 18 до 45 років. Збір даних здійснювався за методиками К. Ріфф, Е. Дінера, Г. Айзенка та авторською анкетною. Результати показали, що чоловіки частіше демонструють середній рівень тривожності, підвищену ригідність і нижчу задоволеність життям, що може бути зумовлено змінами соціальних ролей, очікуваннями щодо поведінки та зниженням самосприйняття. Жінки натомість проявили вищу емоційну стабільність, соціальну інтегрованість і кращу адаптивність. Кореляційний аналіз підтвердив зв'язки між психоемоційними станами та ключовими компонентами благополуччя. Порівняння з попередніми дослідженнями вказує на потребу врахувати статево-вікові особливості під час розробки психосоціальних програм підтримки. Перспективою подальших досліджень є зіставлення показників благополуччя осіб, які залишилися в Україні, з тими, хто перебуває за її межами.

Ключові слова: психологічне благополуччя, вимушене переселення, статеві відмінно-

сті, емоційні стани, Україна, Румунія, адаптація, війна.

The issue of mental health among individuals with the status of forcibly displaced persons has gained particular relevance in the context of current geopolitical realities. Following the full-scale armed aggression of the Russian Federation against Ukraine on February 24, 2022, millions of Ukrainians were forced to flee their homes, leave familiar social environments, and seek refuge in safer regions both within the country and abroad. The war has become one of the most significant factors driving population displacement in Europe since World War II, resulting in a profound humanitarian crisis. According to the United Nations High Commissioner for Refugees, by the end of 2022, the number of people globally forced to leave their places of residence due to armed conflict, violence, persecution, and human rights violations exceeded 108 million, which is 19.1 million more than the previous year. The article presents the results of an empirical study on the psychological well-being of Ukrainian men who, due to the war, have acquired the status of forced migrants in Romania. The aim was to examine the levels of psychological and subjective well-being among displaced men and women, and to identify sex-based differences in the experience of basic psycho-emotional states. The study involved 61 participants – 30 men and 31 women aged between 18 and 45. Data collection was carried out using the scales of C. Ryff, E. Diener, H. Eysenck, and an author-designed questionnaire. The results indicate that men are more likely to exhibit moderate levels of anxiety, increased rigidity, and lower life satisfaction, which may be attributed to changes in social roles, behavioral expectations, and reduced self-perception. In contrast, women demonstrated higher emotional stability, stronger social integration, and better adaptability. Correlation analysis confirmed significant associations between psycho-emotional states and key components of well-being. The findings, in comparison with previous research, highlight the importance of considering age- and sex-related differences in the development of psychosocial support programs. Future research should focus on comparing well-being indicators of individuals who remained in Ukraine with those who have fled abroad.

Key words: psychological well-being, forced migration, sex differences, emotional states, Ukraine, Romania, adaptation, war.

УДК: 159.942:316.6-055.1(498)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.28>

Жеванова В. С.

студентка Інституту післядипломної освіти
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Погорільська Н. І.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри загальної психології
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка

Вступ. Проблема ментального здоров'я вимушених переселенців набула особливої актуальності у зв'язку з повномасштабною війною в Україні. З 24 лютого 2022 року мільйони українців залишили свої домівки в пошуках безпеки як у межах країни, так і за кордоном. Повномасштабне вторгнення росії в Україну спричинило найбільшу кризу переміщення в Європі з часів Другої світової війни. За даними ООН, до кінця 2022 року понад 108

мільйонів людей у світі були змушені залишити свої домівки через збройні конфлікти, і ця цифра зростає [2].

Ситуація вимушеного переселення супроводжується втратою стабільності, соціальною ізоляцією, тривогою за майбутнє, необхідністю адаптуватися до нових умов без належної підтримки. Попри те, що науковий фокус традиційно зосереджений на жінках і дітях, як уразливих групах, пси-

хологічний досвід чоловіків залишається малодослідженим і часто стигматизованим у суспільному дискурсі. Українські чоловіки, які виїхали за межі країни, часто стикаються з осудом і тиском, що ускладнює їх адаптацію.

Актуальність теми дослідження зумовлена потребою вивчити психологічний стан саме чоловіків-переселенців, урахувавши їх емоційну напругу, соціальну вразливість і вплив цих факторів на здатність до адаптації. Особливу значущість має порівняння із переселенками, щоб виявити статеві відмінності та сприяти формуванню ефективних програм психосоціальної підтримки.

Метою цього емпіричного дослідження є вивчення рівня психологічного благополуччя українських чоловіків, які перебувають у статусі вимушених переселенців у Румунії, з урахуванням статевих відмінностей та порівняно з показниками переселенок.

Аналіз літературних джерел та наукових досліджень. Поняття психологічного благополуччя широко використовують у сучасній психології для позначення гармонійного функціонування особистості. У його структурі виокремлюють когнітивний (задоволеність життям) та афективний (позитивні й негативні емоції) компоненти. За К.Ріфф [11], благополуччя охоплює такі сфери, як автономія, особистісне зростання, цілі в житті, управління середовищем, позитивні міжособистісні стосунки та самосприйняття. У контексті вимушеної міграції цей конструкт дає змогу комплексно оцінити внутрішні ресурси особистості, її адаптивність та ризики психологічного виснаження.

Психологічне благополуччя переселенців активно вивчається як в українському, так і в міжнародному науковому середовищі. У працях Л.Сердюк [7], Ю.Кашлюка [9], І.Данилюка [1], В.Педоренко [5] окреслено вплив соціальної підтримки, життєстійкості, наявності життєвих цілей та внутрішніх ресурсів на адаптацію вимушених мігрантів. При цьому основний акцент зазвичай робиться на жінках і дітях, тоді як чоловіки залишаються малодослідженими. Зокрема, В.Педоренко зазначає, що чоловіки становили лише незначну частину вибірки, що зумовлено не лише кількісними показниками, а й небажанням брати участь у дослідженнях через соціальну стигматизацію.

Згідно з результатами дослідження Н.Погорільської та О.Жигаліної, переживання самотності серед українських вимушених переселенців пов'язане насамперед зі зниженням рівнем довіри до себе та світу, що поглиблює емоційну ізоляцію та ускладнює адаптацію в новому середовищі. Авторки наголошують на значущості особистісних ресурсів як чинників подолання внутрішньої ізоляції [6].

У зарубіжних роботах також виявляється нестача досліджень, присвячених виключно чоловікам-біженцям. М.Шик із колегами [12] встановили, що чоловіки, які зазнали примусового переселення, мають підвищені ризики ПТСР та

депресії, що пов'язано з порушенням звичних соціальних ролей. Д.Стіл [14] акцентує на тому, що втрата контролю над життєвими обставинами є критичним чинником у розвитку психоемоційних порушень. Т.Сілов та П.Вентевогель [13] зазначають, що чоловіки рідше звертаються по допомогу через страх бути вразливими на вигляд, що ускладнює процес адаптації.

Доповнює цю картину дослідження Т.Джибін [10], у якому психологічне благополуччя афганських чоловіків-біженців у Пакистані розглядається через призму сприйняття контролю, культурного стресу, соціальної підтримки та виконання родинних ролей. Авторка підкреслює, що саме суб'єктивне відчуття контролю над життям є ключовим модератором емоційного стану.

Методи дослідження. Для досягнення мети застосовано комплекс методів. Теоретичні (аналіз, порівняння, узагальнення) забезпечили обґрунтування дослідження. Емпіричні методи містили: «Шкали психологічного благополуччя» К.Ріфф (українська адаптація С.Карсканова) [4], «Шкалу задоволеності життям» Е.Дінера (адаптація Є.Осіна, Д.Леонтьєва, переклад Т.Грубі) [8], опитувальник Г.Айзенка «Самооцінка психічних станів особистості» [3] та авторську анкету для збору соціально-демографічних даних.

Вибірка дослідження. У дослідженні взяла участь 61 особа – 30 чоловіків і 31 жінка, які були вимушено переміщені з України до Румунії внаслідок повномасштабної війни. Обидві вибірки формувалися окремо, з дотриманням принципу добровільної участі, з урахуванням соціального та вікового різноманіття респондентів.

Чоловіки віком від 21 до 41 року залучені через українські діаспорні організації, спільноти переселенців у соціальних мережах, волонтерські ініціативи, а також під час очної присутності дослідницької групи в Центрі допомоги біженцям у місті Брашов (у партнерстві з UNHCR Romania). Дослідження проходило взимку 2024 року. Дані щодо жінок зібрано в лютому – березні 2025 року на базі Agentia Metropolitana pentru Dezvoltare Durabila Brasov (KATYA HUB) у співпраці з Terre des hommes Romania за підтримки УВКБ ООН. Віковий діапазон жінок становив від 18 до 45 років.

Організація дослідження та труднощі формування вибірки. Дослідження проводилося на території Румунії та було спрямоване на вивчення психологічного благополуччя українських чоловіків, які вимушено залишили Україну внаслідок повномасштабної війни. Водночас уже на початкових етапах реалізації зафіксовано значні труднощі, пов'язані з формуванням репрезентативної вибірки.

Попри попередню домовленість із волонтерськими центрами та інформаційні звернення через соціальні мережі й тематичні спільноти українських переселенців, абсолютна більшість потенційних респондентів відмовлялася від участі в опитуванні. Така ситуація спостерігалася як під час

дистанційного збору даних, так і в процесі очного відвідування Центру допомоги біженцям. Лише незначна частина чоловіків погоджувалася на участь, незважаючи на пропоновані форми мотивації (розширений продуктовий кошик, ваучери на знижки в мережах Lidl та Kaufland).

Серед причин відмов респонденти найчастіше називали страх бути ідентифікованими, небажання розкривати особисту інформацію, а також тривогу щодо юридичних наслідків перебування за кордоном. У контексті отриманих анкетних даних варто відзначити, що більшість опитаних чоловіків (63 %) перебували на території України на момент початку повномасштабного вторгнення, що, імовірно, підсилює їх обережність у зовнішній комунікації. Так, зафіксовані бар'єри підкреслюють високий рівень недовіри, психоемоційної напруги та соціальної вразливості серед чоловіків-переселенців.

Результати дослідження та їх обговорення. Вибіркова сукупність дослідження містила 30 українських чоловіків, які у зв'язку з війною були змушені залишити Україну та на момент опитування проживали в Румунії. На рис. 1 показано, що більшість респондентів (67 %) перебуває в зареєстрованому шлюбі, ще 13 % – у цивільному, а понад половина (56,7 %) має одну або більше дітей. Наявність батьківських обов'язків потенційно підсилює емоційне навантаження та впливає на адаптаційні стратегії. Щодо правового статусу за кордоном, 86,7 % мають тимчасовий прихисток, 16,7 % – у процесі отримання громадянства, і лише одна особа не має легального статусу. Також було з'ясовано, що 83,3 % респондентів мають збере-

жене житло в Україні, тоді як інші втратили його внаслідок бойових дій або окупації.

Аналіз результатів за методикою Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів особистості» дав змогу виявити як спільні риси, так і статеві відмінності в переживанні базових психоемоційних станів серед українських переселенців у Румунії.

Порівняльний аналіз засвідчив як спільні, так і диференційовані характеристики психоемоційного стану чоловіків та жінок, які перебувають у статусі вимушених переселенців у Румунії. За шкалою тривожності жінки частіше демонстрували низький рівень (51,61 %), тоді як у чоловіків переважав середній (53,33 %), що свідчить про вищу емоційну напругу в чоловіків. За шкалою фрустрації більшість респондентів обох статей мала низький рівень (64,52 % жінок і 60 % чоловіків), проте середній і високий рівні частіше фіксувалися в чоловіків, що вказує на потенційні труднощі з адаптацією в умовах стресу. Схожа динаміка спостерігається за шкалою агресивності. Найбільші відмінності зафіксовані за шкалою ригідності: у жінок домінував низький рівень (67,74 %), а в чоловіків спостерігалось зростання високих значень (16,67 %). Це може бути пов'язано з нормативним тиском щодо «сильної ролі» чоловіка, що ускладнює їх гнучкість й адаптивність до нових умов.

Результати «Шкали задоволеності життям» Е. Дінера (рис. 2) також демонструють відчутну статеву диференціацію. Серед жінок найпоширенішими є оцінки в діапазоні «31–35» (32,3 %) і «26–30» (23 %), що свідчить про відносну емоційну стабільність і підтримку. У чоловіків відповіді значно розпорошені: домінують оцінки «20–25»

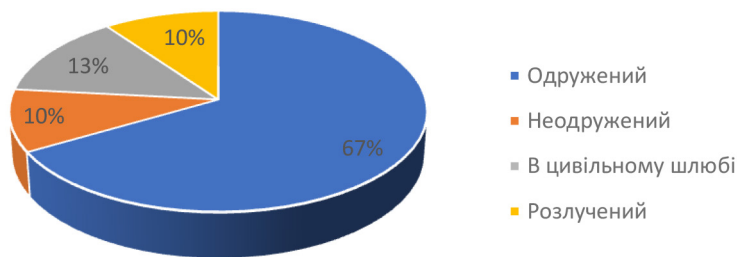


Рис. 1. Сімейний статус чоловіків (%)

Таблиця 1

Порівняльні показники самооцінки психоемоційних станів у переселенок та переселенців (за методикою Г. Айзенка)

Категорія	Стать	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Тривожність	Жінки (n = 31)	51,61 % (16 осіб)	41,94 % (13 осіб)	6,45 % (2 особи)
	Чоловіки (n = 30)	40 % (12 осіб)	53,33 % (16 осіб)	6,67 % (2 особи)
Фрустрація	Жінки	64,52 % (20 осіб)	32,26 % (10 осіб)	3,23 % (1 особа)
	Чоловіки	60 % (18 осіб)	36,67 % (11 осіб)	3,33 % (1 особа)
Агресивність	Жінки	32,26 % (10 осіб)	58,06 % (18 осіб)	9,68 % (3 особи)
	Чоловіки	30 % (9 осіб)	60 % (18 осіб)	10 % (3 особи)
Ригідність	Жінки	67,74 % (21 особа)	32,26 % (10 осіб)	0,0 % (0 осіб)
	Чоловіки	43,33 % (13 осіб)	40 % (12 осіб)	16,67 % (5 осіб)

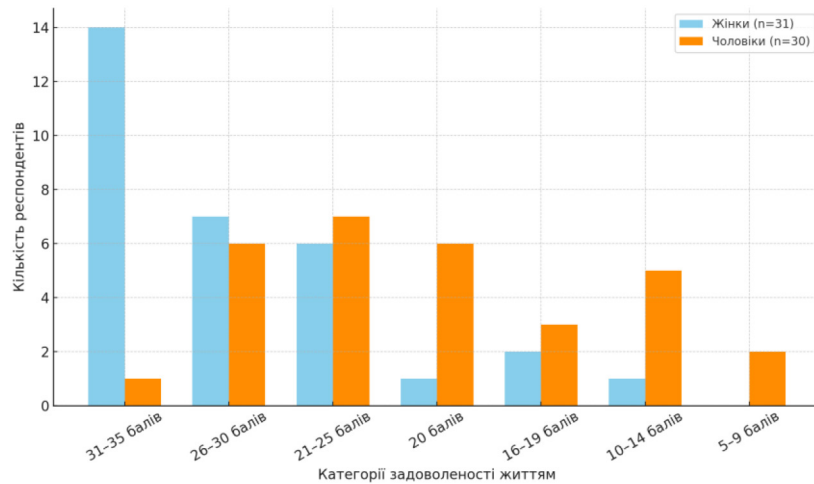


Рис. 2. Порівняльна діаграма рівня задоволеності життям українських переселенок і переселенців у Румунії (за шкалою Е. Дінера)

і «16–19», а 3,3 % відзначили вкрай низький рівень (5–9 балів). Це свідчить про знижену суб'єктивну задоволеність життям, що може бути наслідком втрати статусу, соціальної ролі, контролю над життєвими обставинами та недостатньої підтримки.

За шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф жінки демонструють вищий рівень позитивних міжособистісних зв'язків (60,71 % проти 6,67 % у чоловіків). Водночас чоловіки частіше мають високі показники автономії (40 % проти 10,71 %) та особистісного зростання (66,67 % проти 28,57 %). Це вказує на переважальну орієнтацію чоловіків на внутрішні ресурси, індивідуальне вирішення проблем і потребу зберігати суб'єктну позицію. Проте в умовах вимушеної міграції саме соціальна підтримка є ключовим фактором адаптації. Відсутність високих результатів за шкалою самосприйняття серед чоловіків і перевага середнього рівня (100 %) може свідчити про порушення самоцінності, сумніви щодо себе, ускладнення в самоідентифікації. У цьому контексті важливо враховувати, що зниження самосприйняття може впливати на загальну мотивацію, впевненість у майбутньому, здатність звернутися по допомогу та прийняття підтримки.

Для поглиблення аналізу психологічного благополуччя здійснено кореляційні зв'язки між

психоемоційними станами та базовими складниками добробуту. У чоловіків-переселенців виявлено помірні негативні зв'язки між тривожністю та автономією ($r = -0,38$), управлінням середовищем ($r = -0,30$) і самосприйняттям ($r = -0,23$), що вказує на зниження впевненості, внутрішньої стабільності та адаптивності в умовах вимушеної міграції. Агресивність негативно корелює з позитивними міжособистісними стосунками ($r = -0,37$) та цілями в житті ($r = -0,27$), що може свідчити про фрустровану потребу в соціальному залученні та самореалізації.

Натомість у переселенок структура благополуччя більш інтегрована: самосприйняття позитивно пов'язане з управлінням середовищем ($r = 0,58$) й особистісним зростанням ($r = 0,44$), а позитивні стосунки – із задоволеністю життям ($r = 0,65$). Водночас фрустрація має сильніший негативний вплив на суб'єктивне благополуччя ($r = -0,50$), що свідчить про вищу емоційну чутливість жінок до кризового контексту. У чоловіків же благополуччя формується переважно навколо автономії та внутрішніх зусиль, тоді як у жінок – через соціальну підтримку та емоційну взаємодію.

Висновки. Результати дослідження засвідчили наявність суттєвих статевих відмінностей

Таблиця 2
Порівняльні показники рівнів психологічного благополуччя переселенців і переселенок у Румунії за методикою К. Ріфф

Шкала	Жінки (високі), % (n)	Жінки (середні), % (n)	Жінки (низькі), % (n)	Чоловіки (високі), % (n)	Чоловіки (середні), % (n)	Чоловіки (низькі), % (n)
Позитивні відносини оточенням	60,71 % (19)	39,29 % (12)	0,0 % (0)	6,67 % (2)	60,00 % (18)	33,33 % (10)
Автономія	10,71 % (3)	89,29 % (28)	0,00 % (0)	40,00 % (12)	56,67 % (17)	3,33 % (1)
Управління середовищем	53,57 % (17)	46,43 % (14)	0,00 % (0)	36,67 % (11)	60,00 % (18)	3,33 % (1)
Особистісне зростання	28,57 % (9)	71,43 % (22)	0,00 % (0)	66,67 % (20)	30,00 % (9)	3,33 % (1)
Цілі в житті	0,00 % (0)	100,00 % (31)	0,00 % (0)	50,00 % (15)	46,67 % (14)	3,33 % (1)
Самосприйняття	50,00 % (16)	50,00 % (16)	0,00 % (0)	0,00 % (0)	100,00 % (30)	0,00 % (0)

у структурі психологічного благополуччя українських вимушених переселенців у Румунії. Чоловіки характеризуються вищим рівнем автономії, особистісного зростання та ригідності, що може бути наслідком внутрішнього конфлікту, втрати соціального статусу, очікувань маскулінної ролі та обмежених механізмів емоційного самовираження. Водночас середній рівень тривожності та зниження життєвої задоволеності свідчать про ризики емоційного виснаження, зниженого самоприйняття та внутрішньої дезадаптації. Жінки, навпаки, продемонстрували вищий рівень соціальної залученості, позитивних міжособистісних стосунків, задоволеності життям та самоприйняття, що дає змогу припустити наявність ефективніших стратегій адаптації та ширших соціальних ресурсів.

Отримані дані узгоджуються з попередніми міжнародними дослідженнями [14], підтверджуючи підвищену психологічну вразливість чоловіків-біженців у ситуаціях втрати контролю над середовищем. Водночас емпіричні спостереження уточнюють і доповнюють ці висновки, вказуючи на потребу в статеві диференційованих психосоціальних підходах. Для чоловіків доцільним є створення інтервенцій, що фокусуються на самоприйнятті, відновленні суб'єктивного контролю та зменшенні емоційної ригідності. Для жінок – підтримка соціальних зв'язків і зміцнення адаптаційних ресурсів. Такий підхід сприятиме ефективнішій інтеграції обох груп у приймальне середовище та зниженню довготривалих психоемоційних наслідків вимушеного переселення.

У перспективі доцільним є проведення порівняльного дослідження психологічного благополуччя українців, які залишилися в Україні, та тих, хто перебуває в еміграції. Такий аналіз допоможе виявити, як контекст проживання (умови війни, правовий статус, доступ до підтримки) впливає на адаптаційні ресурси, суб'єктивне самоприйняття та емоційне функціонування. Зіставлення цих груп може не лише виявити додаткові статеві й середовищні фактори вразливості, а й сприяти формуванню цільових психосоціальних інтервенцій як у межах країни, так і за її межами.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Данилюк І., Предко В., Трайно Р. Характеристика основних структурних проявів життєстійкості особистості в умовах війни. Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. 2023. Вип. 1. DOI: <https://doi.org/10.32782/2312-8437.51.2023-1.6>.
2. Звіт Управління Верховного комісара ООН у справах біженців [Електрон. ресурс] / UNHCR.

URL: <https://www.unhcr.org/ua/57777-unhcr-global-report-2022-ua.html> (дата звернення: 03.12.2024).

3. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психол. практикум / ред. Л. М. Карамушка. Київ, 2023.

4. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. Прак. психол. та соц. робота. 2011. Т. 1. С. 1–9.

5. Педоренко В. М. Психологічне благополуччя вимушених українських переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Психологія*. 2023. Вип. 3. С. 5–10. DOI: <https://doi.org/10.32782/psychisnyk/2023.3.16>.

6. Погорільська Н. І., Жигаліна О. О. Особливості переживання самотності вимушених мігрантів з України. *Габітус*. 2024. № 62. С. 156–168. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.62.29>. (дата звернення: 12.03.2025).

7. Сердюк Л. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2021. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2021.2.23.10>.

8. Шкала задоволеності життям Е. Дінера (адаптація Є. М. Осіна, Д. О. Леонтєва; пер. Т. В. Грубі). URL: <https://www.academia.edu/23958143/> (дата звернення: [12.12.2024]).

9. Balashov E. Psychological well-being as cognitive-emotional component of student self-regulated learning. *Int. J. Cognitive Res. Sci. Eng. Educ. (IJCRSEE)*. 2022. Vol. 10, № 2. P. 101–109.

10. Jibeen T. Subjective well-being of Afghan refugees in Pakistan: The moderating role of perceived control among married men. *Journal of Refugee Studies*. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1093/jrs/feac050>.

11. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, № 6. P. 1069–1081. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.

12. Schick M., Zumwald A., Knöpfli B., Nickerson A., Bryant R. A., Schnyder U., Morina N. Challenging future, challenging past: The relationship of social integration and psychological impairment in refugees. *European Journal of Psychotraumatology*. 2016. Vol. 7, № 1. Article ID: 28057. DOI: <https://doi.org/10.3402/ejpt.v7.28057>.

13. Silove D., Ventevogel P., Rees S. The contemporary refugee crisis: An overview of mental health challenges. *World Psychiatry*. 2017. Vol. 16, № 2. P. 130–139. DOI: <https://doi.org/10.1002/wps.20438>.

14. Steel Z., Chey T., Silove D., Marnane C., Bryant R. A., van Ommeren M. Association of torture and other potentially traumatic events with mental health outcomes among populations exposed to mass conflict and displacement. *JAMA*. 2009. Vol. 302, № 5. P. 537–549. DOI: <https://doi.org/10.1001/jama.2009.1132>.