

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ВОЛИНСЬКИЙ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ**

**Кафедра загальної та клінічної психології**

На правах рукопису

**ОСТАХ ІРИНА ВАЛЕРІЇВНА**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ  
МАТЕРІВ З РІЗНИМ СТИЛЕМ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ**

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Клінічна психологія»

Робота на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Науковий керівник:

**КРИЖАНОВСЬКА ЗОРЕСЛАВА  
ЮРІЇВНА,**

кандидат психологічних наук, доцент

**РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ**

Протокол № \_\_\_\_\_  
засідання кафедри загальної та  
клінічної психології

від \_\_\_\_\_ 2025 р.

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ О.В Журавльова

**ЛУЦЬК - 2025**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>7</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАТЕРІВ ІЗ РІЗНИМИ СТИЛЯМИ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ. Ошибка! Закладка не определена.</b>	
1.1. Поняття суб'єктивного благополуччя: визначення, структура, фактори впливу .....	12
1.2. Явище прив'язаності .....	20
1.3. Психологічні особливості материнської взаємодії з дітьми підліткового віку .....	29
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1 .....</b>	<b>44</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ....</b>	<b>47</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИВЧЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАТЕРІВ ІЗ РІЗНИМИ СТИЛЯМИ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ..... Ошибка! Закладка не определена.</b>	
2.1. Організація та методи проведення емпіричного дослідження .....	47
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження .....	59
<b>ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....</b>	<b>83</b>
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>86</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>90</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>95</b>

## АНОТАЦІЯ

*Остах Ірина Валеріївна Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя матерів з різним стилем прив'язаності.*

Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 Психологія – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2025.

У першому розділі випускної кваліфікаційної роботи представлено результати теоретичного аналізу наукових підходів до розуміння феномену благополуччя, розглянуто теоретичні засади концепції прив'язаності та проаналізовано особливості взаємодії матерів із дітьми підліткового віку. В роботі визначено що благополуччя це поняття що відображає суб'єктивне ставлення людини до власної особистості, життя і властивих йому процесів, до своїх потреб і ступеня їх задоволення, зумовлене соціально прийнятими і засвоєними нормами, виражене рівнем задоволеності. Дослідники підкреслюють, що саме задоволеність різними сферами життєдіяльності — матеріальним становищем, самореалізацією, взаєминами та іншими значущими аспектами є ключовим індикатором суб'єктивного благополуччя.

Особлива увага приділена теорії прив'язаності, що пояснює механізми формування базової довіри, стилю міжособистісної взаємодії, емоційної регуляції та самооцінки. Спираючись на дослідження Дж. Боулбі та М. Ейнсворт, обґрунтовано, що надійна прив'язаність сприяє емоційній стабільності, впевненості у собі та спроможності будувати зрілі й підтримувальні стосунки. Натомість ненадійні стилі (тривожно-амбівалентний, уникаючий або дезорганізований) характеризуються підвищеною тривожністю, емоційною невпевненістю, складнощами у вираженні почуттів і, як наслідок, нижчим рівнем суб'єктивного благополуччя.

Також було розглянуто специфіку материнства у період підліткового віку

дитини, коли потреба дитини в автономії зростає а роль матері полягає в підтримці, прояві емпатії, емоційної гнучкості та здатності приймати індивідуальні особливості підлітка. Проведений аналіз засвідчив, що стиль прив'язаності матері відіграє важливу роль у формуванні емоційного клімату сім'ї та забезпеченні психологічної стійкості матері і дитини. Встановлено, що безпечний стиль прив'язаності сприяє більш гармонійним стосункам, зменшенню конфліктів і підвищенню рівня благополуччя всієї родини.

Результати емпіричного дослідження не лише підтвердили теоретичні положення, а й поглибили розуміння взаємозв'язку між суб'єктивним благополуччям матерів та їхніми стилями прив'язаності. Для цього було використано чотири психодіагностичні методики які допомогли оцінити стиль прив'язаності досліджуваних жінок, їхній рівень суб'єктивного благополуччя, розвитку емоційного інтелекту та особливості емоційної взаємодії з дітьми.

Проведена теоретико-емпірична робота дала можливість комплексно дослідити суб'єктивне благополуччя жінок-матерів і підтвердити вплив стилю прив'язаності на його формування. Отримані результати мають практичну цінність для психологічного консультування, профілактики емоційного вигорання та розробки програм підтримки жінок-матерів, що сприятиме покращенню їхнього благополуччя та створенню позитивного психоемоційного клімату для розвитку дитини-підлітка.

**Ключові слова:** суб'єктивне благополуччя, жінки, материнство, діти підліткового віку, прив'язаність.

## ANNOTATION

Ostakh Iryna Psychological characteristics of subjective well-being of mothers with different attachment styles.

Final qualification work for the degree of Master's Degree in Psychology, speciality 053 Psychology – Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2025.

The first chapter of the final qualification work presents the results of a theoretical analysis of scientific approaches to understanding the phenomenon of well-being, considers the theoretical foundations of the concept of attachment, and analyses the characteristics of the interaction between mothers and their adolescent children. The work defines well-being as a concept that reflects a person's subjective attitude towards their own personality, life and its inherent processes, their needs and the degree of their satisfaction, determined by socially accepted and acquired norms, expressed by the level of satisfaction. Researchers emphasise that satisfaction with various spheres of life — financial status, career development, relationships and other significant aspects — is a key indicator of subjective well-being.

Particular attention is paid to attachment theory, which explains the mechanisms of forming basic trust, interpersonal interaction style, emotional regulation, and self-esteem. Based on the research of J. Bowlby and M. Ainsworth, it is argued that secure attachment promotes emotional stability, self-confidence, and the ability to build mature and supportive relationships. In contrast, insecure styles (anxious-ambivalent, avoidant, or disorganised) are characterised by increased anxiety, emotional insecurity, difficulties in expressing feelings, and, as a result, lower levels of subjective well-being.

The specifics of motherhood during the adolescent period of a child's life were also considered, when the child's need for autonomy increases and the mother's role is to provide support, empathy, emotional flexibility, and the ability to accept the individual characteristics of the adolescent. The analysis showed that the mother's attachment style plays an important role in shaping the emotional climate of the

family and ensuring the psychological stability of the mother and child. It was found that a secure attachment style contributes to more harmonious relationships, fewer conflicts, and increased well-being for the whole family.

The results of the empirical study not only confirmed the theoretical statements, but also deepened the understanding of the connection between the subjective well-being of mothers and their attachment styles. For this purpose, four psychodiagnostic methods were used to assess the attachment style of the women studied, their level of subjective well-being, the development of their emotional intelligence, and the characteristics of their emotional interaction with their children.

The theoretical and empirical work carried out made it possible to study thoroughly the subjective well-being of women-mothers and confirm the influence of attachment style on its formation. The results obtained are of practical value for psychological counselling, prevention of emotional burnout, and development of support programmes for women-mothers, which will contribute to improving their well-being and creating a positive psycho-emotional climate for the development of adolescent children.

**Keywords:** subjective well-being, women, motherhood, adolescent children, attachment.

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** На сучасному етапі розвитку суспільства, у добу швидкого ритму життя, значних обсягів інформації та постійного браку часу гостро постає питання дослідження такого феномена як задоволеність життям. Визначальним є вивчення того, наскільки людина задоволена своїм життям, від чого ця задоволеність залежить і які передумови закладені в природі самої людини. Враховуючи що проблема задоволеності життям має високу соціальну значимість, актуальність та носить міждисциплінарний характер, їй присвячено велику кількість досліджень як зарубіжних так і вітчизняних психологів, соціологів, філософів. Оскільки ці наукові роботи здійснювалися в рамках різних концепцій і незалежно одна від одної, їхній аналіз показує, що єдиної точки зору щодо змісту поняття «задоволеність життям» та його структури наразі не існує, і у сучасних наукових дослідженнях використовується термін «благополуччя» як узагальнене поняття. Благополуччя є багатовимірним явищем, яке характеризується складним взаємозв'язком соціальних, культурних, економічних, психологічних та духовних факторів та знаходить вираження в цілій низці тотожних понять, таких як: «щастя», «суб'єктивне благополуччя», «психологічне благополуччя», «психологічне здоров'я», «емоційне здоров'я», «якість життя», «процвітання».

Варто відзначити що значна частина досліджень феномену благополуччя сфокусована на жінках, адже благополуччя жінки прямо впливає на благополуччя наступного покоління, сім'ї, та як наслідок регіону та країни в цілому.

Життя сучасної жінки різноманітне, характеризується соціальною та економічною нестабільністю, рольовими перевантаженнями та конфліктами, що призводить до виснаження ресурсів, накопиченням негативних емоцій та стану хронічного стресу. Відповідальність і тягар піклування падає на жінку,

яка повинна одночасно задовольняти потреби дітей, літніх батьків, при цьому виконувати подружні обов'язки та професійно реалізовуватися. У сучасних психологічних дослідженнях зазначається, що рольовий конфлікт жінки, який виникає через необхідність поєднувати професійні та сімейні ролі, незадоволеність шлюбом, труднощі особистісної самоактуалізації викликає накопичення втоми, що веде до виснаження, і, як наслідок, багато жінок переживають у процесі материнства і демонструють психологічний феномен, відомий як «професійне вигорання» фахівця в професійній діяльності. Дія цих численних стресогенних чинників, виснаження від невідповідності результату витраченим силам, накопичене незадоволення власних потреб призводить до самозречення, «розчинення» себе в близьких і рідних людях, присвячення їм себе і свого життя, самозвинувачення та уявлення про себе як «погану матір», «погану дружину» — усе це згодом стає причиною вичерпання адаптаційних ресурсів.

Збереження благополуччя матерів має важливе значення не лише для них самих, оскільки прямо впливає на благополуччя сімей та виховання наступного покоління. Саме благополуччя матері є однією із найважливіших умов, що забезпечує гармонійний розвиток дитини.

Материнство нерозривно пов'язане з емоційною сферою жінки, її особистісною зрілістю та здатністю до формування глибоких міжособистісних зв'язків. Одним із ключових психологічних чинників, що визначає якість цих зв'язків і загальне переживання життєвого досвіду, є стиль прив'язаності — стабільна модель емоційної взаємодії, сформована ще в дитинстві.

Суб'єктивне благополуччя — це комплексна категорія, що відображає особистісну оцінку індивідом власного життя, рівня задоволеності, емоційного фону та відчуття сенсу буття. У випадку жінок-матерів це поняття набуває особливої глибини, оскільки материнство, окрім радості й реалізації, може бути також джерелом стресу, тривоги та почуття виснаженості. Саме стиль прив'язаності впливає на те, як жінка сприймає труднощі материнства, вибудовує стосунки з дитиною та соціальним оточенням, а відтак — і на її

суб'єктивне відчуття благополуччя.

Актуальність теми даного дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння психологічних механізмів, які забезпечують внутрішню стійкість та гармонію жінки в період материнства. Аналіз зв'язку між стилем прив'язаності та суб'єктивним благополуччям дозволить не лише розширити теоретичне уявлення про ці явища, а й сприятиме розробці психологічних програм підтримки жінок у період материнства.

**Об'єкт дослідження** – суб'єктивне благополуччя матерів.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості суб'єктивного благополуччя матерів з різним стилем прив'язаності.

**Мета і завдання дослідження** – теоретичне вивчення та емпіричне дослідження психологічних особливостей суб'єктивного благополуччя матерів з різним стилем прив'язаності.

Для розкриття об'єкту дослідження та досягнення її мети, сформульовані такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену суб'єктивного благополуччя.
2. Проаналізувати в сучасній науковій літературі явище прив'язаності.
3. Емпірично вивчити психологічні особливості суб'єктивного благополуччя матерів з різними стилями прив'язаності.

**Теоретико-емпірична основа дослідження.** Магістерська робота спирається на дослідження теорії прив'язаності Дж. Боулбі та М. Ейнсворд. Вивчення феномену благополуччя в межах гедоністичного підходу здійснювали Н. Бредберн, Е. Дінер, Д. Канеман, В. Любомирський, представниками евдемоністичного підходу є К. Ріфф, С. Ватерман, та ін. Варто відзначити внесок українських науковців у дослідження суб'єктивного благополуччя в психологічному, соціологічному та філософському аспектах: І. Горбаль, І. Галецька, Л. Сердюк, Б. Пахоль.

**Методи дослідження.** У дослідженні було застосовано методику «Шкала суб'єктивного благополуччя» (А. Перуе-Баду, Дж. Мендельсон, Ж. Шише, в адаптації М. Соколової), методику «Самооцінка генералізованого типу

прив'язаності», опитувальник дитячо-батьківських емоційних взаємовідносин (ОДБЕВ) Є. І. Захарової, методику дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту (В. В. Зарицька).

**Дозвіл Комітету з етики наукових досліджень для проведення дослідження** підтверджено протоколом № від

**Емпірична база дослідження.** В дослідженні взяли участь 56 жінок-матерів дітей підлітків, різного віку, рівня освіти, спеціальності та місця роботи, що проживають на території Волинської області.

**Наукова новизна** дослідження полягає в узагальненні наукових джерел, яке дозволило встановити, що благополуччя є багатовимірним конструктом, який формується під впливом як індивідуальних, так і соціальних чинників. Дослідники розглядають його як суб'єктивне ставлення людини до власної особистості, життя і властивих йому процесів, до своїх потреб і ступеня їх задоволення, зумовлене соціально прийнятими і засвоєними нормами, виражене рівнем задоволеності. У багатьох дослідженнях підкреслюється, що саме задоволеність різними сферами життєдіяльності — матеріальним становищем, самореалізацією, взаєминами та іншими значущими аспектами є ключовим індикатором суб'єктивного благополуччя.

**Практична значущість одержаних результатів** полягає в тому, що отримані результати дозволяють розробляти більш точні програми психологічної підтримки для жінок у період материнства. Результати можуть бути використані для підвищення ефективності сімейного консультування та профілактики емоційного вигорання. Виявлені закономірності допомагають фахівцям своєчасно визначати ризики зниженого благополуччя у матерів з ненадійним стилем прив'язаності. Отримані дані можуть слугувати основою для створення тренінгових програм, спрямованих на зміцнення емоційної регуляції та покращення материнсько-дитячих взаємин.

#### **Апробація результатів та публікації:**

Остах І., Крижановська З. Переживання суб'єктивного благополуччя матерями та жінками без дітей. Психологічні студії, Вип. 1, 2025 С. 80 – 86.

Остах І., Крижановська З. Порівняння психологічного та суб'єктивного благополуччя у сучасних наукових теоріях. Особистість і суспільство: методологія і практика сучасної психології : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (12-16 трав. 2025 р.). Луцьк: ФОП Мажула Ю. М., 2025. С. 72-77.

**Структура роботи:** магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Робота містить 8 рисунків та 17 таблиць. Список використаних джерел налічує 50 найменувань. Повний обсяг роботи 102 сторінки.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАТЕРІВ ІЗ РІЗНИМИ СТИЛЯМИ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ

#### **1.1. Поняття суб'єктивного благополуччя: визначення, структура, фактори впливу**

Дослідження проблеми суб'єктивного благополуччя знаходить свої витоки в філософії, соціології, психології та з давніх часів привертає увагу вчених. В науковій та буденній свідомості трактування «благополуччя» аналогічні: це поняття, що відображає суб'єктивне ставлення людини до власної особистості, життя і властивих йому процесів, до своїх потреб і ступеня їх задоволення, зумовлене соціально прийнятими і засвоєними нормами, виражене рівнем задоволеності. У багатьох дослідженнях зазначається що саме задоволеність у різних сферах життя: задоволеність матеріальним достатком, собою, діяльністю, стосунками з оточенням тощо є важливим індикатором суб'єктивного благополуччя. Сучасні дослідження свідчать що суб'єктивне сприйняття відіграє ключову роль у визначенні благополуччя. Адже навіть за наявності всіх об'єктивних чинників психологічного добробуту людина може залишатися незадоволеною [6, с.24]. Зовнішні обставини та об'єктивні умови життя мають відносно незначний вплив на загальне благополуччя. Набагато важливішу роль відіграють стійкі риси особистості, що формуються в процесі соціалізації [28., с.82].

Тематика благополуччя з давніх часів привертала увагу філософів і психологів. У своїх працях Арістотель, Сократ, Платон та інші ототожнювали поняття «благополуччя» з поняттям «щастя» та розцінювали його як здатність, можливість людини володіти найвищими чеснотами і благами [1, с.11].

Теоретичну основу для розуміння явища благополуччя було закладено американським психологом Норманом Бредберном. У своїй праці «Структура психологічного благополуччя» він визначив цей феномен як баланс між двома

комплексами емоцій, що накопичуються протягом життя — позитивним і негативним (у дослівному перекладі це позитивний і негативний афект).

Ед Дінер, продовжив вивчення явища психологічного благополуччя та запровадив термін «Суб'єктивне благополуччя», яке на думку автора, складається з трьох основних компонентів: задоволення, комплекс приємних емоцій і комплекс неприємних емоцій [23, с.110].

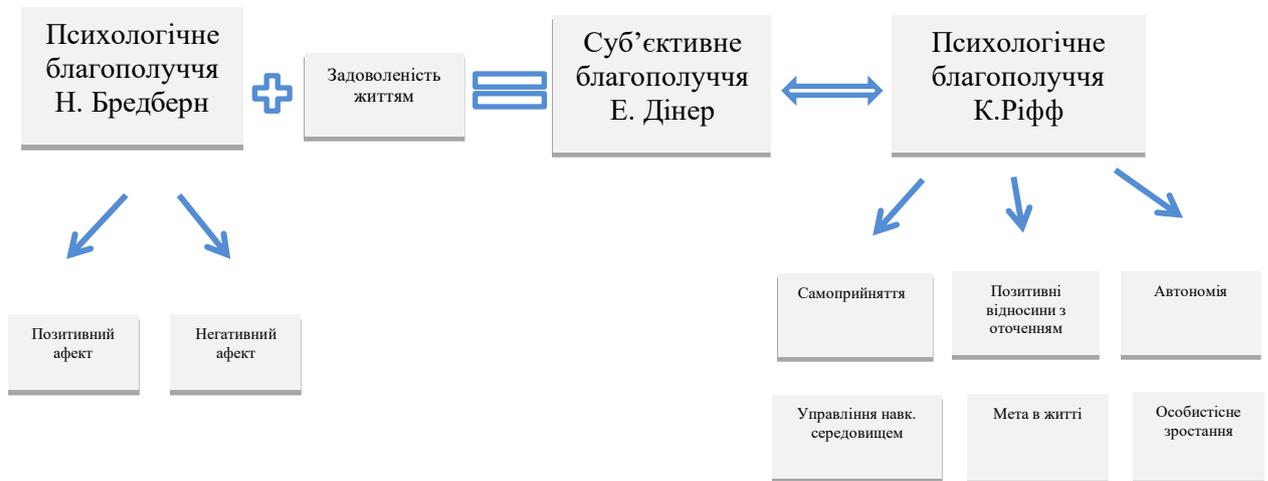
Незважаючи на схожість трактувань структури психологічного благополуччя і структури суб'єктивного благополуччя, Е. Дінер усе ж таки не розглядає їх як аналогічні. Він вважає, що суб'єктивне благополуччя — лише компонент психологічного благополуччя, зазначаючи при цьому, що для опису останнього необхідно вводити додаткові характеристики.

Внесок у дослідження феномену психологічного благополуччя, зробила американська науковиця Керол Ріфф. Спираючись на дослідження Н. Бредберна, вона розробила власну структуру благополуччя, в якій виокремила шість основних компонентів: самоприйняття, позитивні стосунки з оточенням, автономія, управління навколишнім середовищем, мета в житті та особистісне зростання. Унікальність концепції К. Ріфф полягає не тільки у виявленні структури психологічного благополуччя, а й у розробленні інструменту діагностування — шкали психологічного благополуччя.

Загалом, всі підходи до розуміння благополуччя можна поділити на два основні напрями: гедоністичний (від грец. *hedone* — задоволення) та евдемоністичний (від грец. *eudaimonia* — блаженство, щастя). Представники гедоністичного напрямку (Д. Канеман, Н. Бредберн, Е. Дінер) описують благополуччя головним чином у термінах задоволеності-незадоволеності: людина вважається благополучною, якщо переважають моменти задоволення від життя, а позитивні емоції часто перевищують негативні. З іншого боку, прихильники евдемоністичного підходу (К. Ріфф, А. Вотерман) вважають, що особистісне зростання і самореалізація — головні і найнеобхідніші аспекти благополуччя: людина відчуває щастя, коли має можливість розвиватися, а психологічне благополуччя визначається через концепцію самоактуалізації

[41, с. 160].

Загальну картину класичних теорій благополуччя зображено на рисунку 1.1.



**Рис. 1.1 Класичні підходи до розуміння благополуччя**

Таким чином, автором терміну «психологічне благополуччя» є Н. Бредберн (1969), який вважав, що структура психологічного благополуччя складається з 2 компонентів: позитивного і негативного афекту. Е. Дінер (1984) додав до цієї структури ще одну складову — «задоволеність життям», як більш глобальний і когнітивний компонент, і назвав благополуччя суб'єктивним, наголошуючи, що для його вивчення тільки емоційного компонента недостатньо. К. Ріфф (1989), своєю чергою, заперечила точку зору Е. Дінера, дійшовши висновку, що суб'єктивне благополуччя та його складові мають мінливий характер і недостатньо відображають загальну картину благополуччя в довгостроковій перспективі. Вона дослідила детальніше структуру психологічного благополуччя, що складається із 6 представлених на рисунку чинників.

Одним із найвідоміших дослідників проблеми суб'єктивного благополуччя є засновник позитивної психології Мартін Селігман. Унікальність його підходу полягає у зміщенні основного фокусу психологічних досліджень із негативних чинників життя людини (депресії, агресії, складних життєвих

ситуацій тощо) на позитивні — ті що сприяють відчуттю щастя і допомагають людям жити. Як компоненти суб'єктивного благополуччя автор виокремлює: позитивні емоції, відчуття сенсу, позитивні стосунки з оточенням, досягнення. Згідно з його поглядами, у формуванні суб'єктивного благополуччя важливу роль відіграє спадковість та зовнішні фактори, але вирішальними є особисті якості. Рівень суб'єктивного благополуччя залежить від переважання негативних або позитивних емоцій, рівня задоволеності життям, емоційної стабільності, ентузіазму, самоконтролю, любові до себе, доброзичливого ставлення до навколишнього світу, власного минулого, теперішнього й майбутнього [28, с.93].

У зарубіжній науковій спільноті тривають дослідження феномена благополуччя та дискусії щодо його сутності, структури та його відмежування від схожих понять. Тому важливим завданням є узагальнення наявних наукових підходів до розуміння суб'єктивного благополуччя та способів його емпіричного дослідження.

Так, М. Аргайл аналізуючи сутність поняття суб'єктивного благополуччя, пропонує його нове осмислення, Р. Еммонс досліджує вплив життєвих цілей на рівень суб'єктивного благополуччя. Ф. Конверс та А. Кампбелл розглядають якість життя крізь призму соціально-психологічних чинників. А. Вотерман експериментально досліджує відмінності між евдемоністичним та гедоністичним підходами до трактування цього явища [1, с.11].

Незважаючи на те, що поняття «психологічне благополуччя» і його можливі варіації вивчають уже понад 50 років, єдиного розуміння цього феномена наразі не існує. Необхідна систематизація масиву накопичених даних і розробка певного узагальненого підходу, що об'єднає в собі сильні сторони евдемоністичного і гедоністичного підходів.

Серед науковців тривають активні дискусії щодо співвідношення термінів психологічне та суб'єктивне благополуччя. Зокрема, з точки зору Е. Дінера та К. Ріфф суб'єктивне благополуччя є елементом психологічного благополуччя, інші дослідники, наприклад А. Салехінеджад, вважають що психологічне

благополуччя є частиною суб'єктивного. У низці досліджень і наукових робіт можна знайти інтерпретацію цих понять як тотожних за змістом (Н. Бредбурн та ін.) [15, с. 45].

Отже, дослідження проблеми позитивного функціонування особистості розпочалося з підходів до дослідження «щастя», отримавши надалі свій розвиток через збільшення кількості компонентів та спричинило виникнення низки нових термінів — «психологічне благополуччя», «особистісне благополуччя» та «суб'єктивне благополуччя». Однак, наразі у науковій літературі поняття «щастя», «психологічне благополуччя» і «суб'єктивне благополуччя» не достатньо диференційовані й більшість науковців інтерпретують ці поняття як тотожні, синонімічні, використовуючи замінування одного варіанта іншим. Слід зазначити, що щастя, задоволеність життям і психологічне благополуччя стосуються переживань, але різняться за інтенсивністю. Щастя характеризується найбільшою емоційною гостротою, а задоволеність життям і благополуччя — м'якші за проявом: перше усвідомлюється, друге — часто лишається непоміченим. Саме тому щастя може здаватися вершиною всього найкращого, а благополучним і задоволеним можна бути, не почувуючись щасливим. Ще один аспект відмінностей щастя, задоволеності життям і психологічного благополуччя — часовий вимір. Щастя може тривати лише мить, психологічне благополуччя зазвичай триває довше, бо пов'язане з оцінкою поточного стану, задоволеність життям має найбільшу тривалість, адже охоплює весь попередній життєвий досвід. Водночас, найглибшим за змістом є саме благополуччя: воно охоплює як щастя, так і задоволеність. Суб'єктивність понять «щастя», «благополуччя» і «задоволеність життям» підтверджує те, що зовнішнє враження не завжди збігається з внутрішнім сприйняттям: людина, яка здається іншим цілком благополучною, може вважати своє життя нестерпним, тоді як інша, попри очевидні труднощі, — відчувати себе щасливою. На думку М. Аргайла, «задоволеність буває і ілюзією, що виникає, коли люди самі себе обманюють, думаючи про те, що вони цілком задоволені життям» [41, с. 163].

Таким чином, поняття «благополуччя», «суб'єктивне благополуччя», «задоволеність життям» містять об'єктивні та суб'єктивні компоненти, що справляють взаємний вплив один на одного. Поняття «задоволеність життям», перебуваючи в тісному взаємозв'язку з поняттями «благополуччя» і «суб'єктивне благополуччя», не тотожне жодному з них. Воно характеризується стійкістю, стабільністю, комплексністю, системністю і водночас охоплює відносно самостійні аспекти та явища.

До вивчення проблематики благополуччя вітчизняна психологія звернулась у період переходу від ХХ до ХХІ століття. Варто відзначити внесок українських науковців у дослідження суб'єктивного благополуччя в психологічному, соціологічному та філософському аспектах.

І. Горбаль визначає суб'єктивне благополуччя як змінну когнітивно-емоційну оцінку людиною якості свого життя, що залежить від її особистісних характеристик та життєвих реалій. Психологічне здоров'я є конкретним втіленням цього благополуччя, адже воно відображає реальний стан суб'єктивного благополуччя та здатність реалізувати свій потенціал [6, с. 26].

На думку І. Галецької, складовими суб'єктивного благополуччя особистості є задоволеність власним життям як в цілому так і в окремих, важливих сферах (сім'я, робота, тощо) а також переважання позитивних емоцій та настроїв над негативними.

Л. Сердюк розглядає суб'єктивне благополуччя як незалежний феномен, що проявляється як цілісне особистісне утворення, розвивається динамічно та виконує роль мотиваційного чинника особистості [14, с.86].

Базуючись на досвіді вітчизняних та зарубіжних дослідників, Б. Пахоль здійснив широку та ґрунтовну класифікацію факторів що впливають на рівень суб'єктивного благополуччя, виділивши природні, духовні, фізичні, матеріальні, особистісні, тощо. Але на його думку серед особистісних факторів особливе місце займає самооцінка, адже позитивна оцінка себе, власних можливостей і ресурсів дає змогу людині спиратися на себе і знижує інтенсивність негативних переживань [27, с.35].

Особливу увагу в питаннях дослідження благополуччя вчені приділяють жінкам, оскільки, виконуючи різні соціальні ролі, зокрема роль матері, жінка переживає різноманітні психологічні стани протягом свого життя [18, с.151]. Психологічний стан жінок-матерів потребує особливої уваги, адже вони часто стикаються з додатковим навантаженням, поєднуючи догляд за дітьми, ведення домашнього господарства та професійну діяльність. Відповідальність за сім'ю, зокрема виховання дітей, може супроводжуватися постійним стресом, почуттям провини через нібито «недостатню турботу», фізичним і емоційним виснаженням. Водночас жінки-матері можуть відчувати суспільний тиск, стикаючись зі стереотипами щодо «ідеальної матері», що лише погіршує їхній психологічний стан. Особливо це стосується матерів маленьких дітей або багатодітних сімей. Дія цих численних стресогенних чинників викликає накопичення втоми, що веде до виснаження, і, як наслідок, жінки стикаються з психологічним феноменом, який можна порівняти з «професійним вигоранням» у фахівців в процесі їх професійної діяльності [18, с.151]. Окрім цього, серед осіб, що страждають підвищеною тривожністю жінок вдвічі більше за чоловіків, що в свою чергу можна розглядати як показник неблагополуччя, оскільки надмірна тривога не дозволяє насолоджуватись життям та почуватися щасливим [6, с.24]. Збереження суб'єктивного благополуччя матерів має важливе значення не лише для них самих, але й для їхніх дітей. Адже чимало авторитетних психологічних теорій, таких як психоаналіз, біхевіоризм чи гуманістична психологія розглядають взаємини батьків і дітей як важливе джерело дитячого розвитку. Діти зростають у безпечному та стабільному середовищі, коли мати має можливість піклуватися про своє ментальне здоров'я. Важливо створювати умови, за яких жінки могли б відпочивати, отримувати психологічну підтримку, ділити обов'язки з партнерами та відчувати себе повноцінними особистостями, а не лише виконавицями ролі матері. Відповідно до сказаного, суб'єктивне благополуччя матері є однією із найважливіших умов, що забезпечує гармонійний розвиток дитини.

Таким чином, результати досліджень в вітчизняній та закордонній

психології вказують на те що суб'єктивне благополуччя є показником якості життя людини що являє собою процес що віддзеркалює когнітивно-емоційну оцінку людиною якості свого життя. Благополуччя є складним багатофакторним психічним явищем що визначає успішність особистості в різних сферах життя та містить у собі такі складові, як позитивні емоції, сенс, взаємини з оточенням, досягнення. Оскільки всі ці елементи переплетені між собою та знаходяться у складній взаємодії, розглядати поняття благополуччя можна лише комплексно. Суб'єктивне благополуччя пов'язане із соціумом, культурою, ціннісними орієнтаціями, морально-етичними нормами, набутим досвідом і визначає оцінку себе, свого життєвого шляху та навколишнього світу та залежить від рівня засвоєної соціальної культури, стану індивідуального і суспільного фізичного, психічного, інтелектуального та духовно-морального здоров'я. Важливим чинником благополуччя виступає значущість для людини тих чи інших об'єктів у її соціальному оточенні, ставлення до них, специфіка уявлень про них. Загалом, в центрі уваги дослідників опиняються потреби та цінності, усвідомлення їх, своєї поведінки та результату діяльності з їх задоволення, що викликає певний стан (позитивні емоції, задоволеність, щастя).

## 1.2. Явище прив'язаності

В сучасних наукових дослідженнях часто звертаються до теорії прив'язаності — психологічної концепції про взаємовідносини між людьми, де прив'язаність розглядають як пошук і встановлення емоційної близькості з іншою людиною, що є необхідною для безпеки, емоційної підтримки, адаптації та виживання, особливо в дитячому віці.

Протягом усієї історії розвитку психологічної науки тією чи іншою мірою розглядалося питання про вплив прив'язаності в дитячому віці на формування особистості людини. Існує багато досліджень які доводять вплив типу прив'язаності, тобто взаємин дитини із дорослим що про неї турбувався на формування подальшого ставлення до навколишнього світу і до себе. Якщо базові потреби у прив'язаності задоволені, людина здатна шукати у своєму оточенні тих, хто заслуговує на довіру і будувати здорові стосунки, При цьому у представників різних психологічних шкіл і напрямів склалися як схожі, так і подекуди абсолютно протилежні погляди на механізми формування, структуру, значення прив'язаності, проте всі вони визнають наскільки важливий вплив має дитячо-батьківська взаємодія на психологічний розвиток дитини [21, с.27].

Оскільки людина є соціальною істотою, їй необхідні взаємодія, підтримка, емоційний зв'язок, дружба та любов. Стосунки з близькими є важливою умовою благополуччя. Тобто людина має потребу у прив'язаності, що закладена у неї з народження. Ця теорія була сформульована та науково обґрунтована Джоном Боулбі у 1950-х роках. Він описав прив'язаність як базову потребу людини та виділив фактори, що впливають на її формування [38, с.10].

Основним постулатом теорії прив'язаності є положення про те, що для оптимального психологічного розвитку дитина має розвивати близькі, довірчі стосунки щонайменше з одним значущим дорослим. Тривалий час науковцями зазначалося що значущим дорослим має бути винятково мати, але дедалі

частіше висловлюється думка про необхідність прив'язаності з будь-яким значущим дорослим, що батько, а також інші близькі родичі дідусі та бабусі теж можуть виступати в цій ролі.

Теорія прив'язаності, розроблена Джоном Боулбі, спочатку стосувалася раннього дитячого розвитку, але згодом була поширена і на дорослі стосунки. Психоаналітик проводив дослідження дітей із дитячих будинків і виявив, що відсутність емоційної прив'язаності в ранньому віці призводить до труднощів у формуванні близьких стосунків у майбутньому. Подібні проблеми він виявляв і в дітей, які втратили контакт із батьками після певного періоду спільного життя. Ці спостереження переконали Боулбі, що неможливо зрозуміти психологічний розвиток людини без аналізу зв'язку «мати — дитина». Він також підкреслював, що поведінку людини не можна пояснити, розглядаючи лише її середовище адаптації. Для виживання дітям необхідно бути поряд із дорослими, а втрата цього контакту загрожує їхньому розвитку й життю. Саме тому в дітей формуються «моделі прив'язаності» — жести, сигнали й поведінка, що допомагають зберігати близькість з опікунами.

На думку Дж. Боулбі, найближчий і найважливіший психологічний зв'язок може бути встановлений винятково між матір'ю і дитиною, лише за такої умови можливий благополучний розвиток дитини і що міцність цього зв'язку безпосередньо впливає на психологічне та психічне здоров'я дитини. Він зазначав що саме мати є для дитини захистом і безпекою. Основне призначення такого емоційного зв'язку — дати дитині відчуття захищеності. Саме тепло і турбота матері в ранньому віці є вирішальними для розвитку дитини, а не лише правильний догляд чи навчання. Переривання зв'язку може призвести до серйозних порушень особистісного та психічного розвитку дитини. Часто ці наслідки проявляються не відразу, а лише в підлітковому віці. [34, с. 42].

Мері Ейнсворт, продовжила дослідження прив'язаності, розробивши шкалу оцінки та експериментальну методику «Незнайома ситуація». Методика визначає наступне: особливості емоційного зв'язку з матір'ю, характер

пізнавальної активності стосовно іграшок, реакція дитини на незнайому дорослу людину, короткочасну сепарацію та повернення матері. Дослідниця виділила та описала три основні типи прив'язаності дитини: надійний, тривожно-амбівалентний і уникаючий.

Надійна прив'язаність проявляється в тому, що дитина почувається комфортно поряд з матір'ю, оскільки мати реагує на потреби дитини і своєчасно їх задовольняє. Головним чинником у формуванні надійної прив'язаності виступає емоційна доступність мами та її здатність правильно «розшифрувати» сигнали малюка. У незнайомій ситуації дитина активно досліджує навколишнє середовище, відчуваючи підтримку, обережно, але відкрито реагує на незнайомця, проявляючи готовність до контакту, засмучується під час розлуки з матір'ю однак швидко заспокоюється та радіє її поверненню.

Мами дітей, уникаючого типу, як правило, рідко беруть їх на руки, такі діти критичні, виростають і вчаться «ніколи і нікому не довіряти», оскільки відчувають відчуження матері, прояви емоційної холодності та нестачу підтримки в щоденному спілкуванні. В ситуації дослідження така дитина уникає контакту з матір'ю, грається сама, залишається стриманою та пасивною у нових умовах. На незнайомця реагує або байдуже, або надмірно довірливо. Під час короткої розлуки з матір'ю не демонструє видимого занепокоєння, так само не виявляє радості при її поверненні.

Тривожно-амбівалентний тип прив'язаності проявляється тим, що навіть якщо мама поруч, то малюк тривожний і не впевнений у собі. Він формується на тлі напруженості та амбівалентного ставлення матері до дитини. В ситуації спостереження дитина прагне постійної уваги матері, негативно реагує на наближення чужої дорослої людини, почувається безпорадною та розгубленою під час її відсутності. Після повернення матері демонструє суперечливі емоції — водночас радість і роздратування. Така поведінка може бути наслідком емоційної нестабільності та непослідовності у взаємодії матері з дитиною [32, 105].

Згодом М. Мейн було додано ще четвертий стиль прив'язаності, до якого належить незначна частина дітей (4%) – дезорганізований стиль. Діти з дезорганізованим типом прив'язаності мають ознаки серйозної емоційної травми. Їхня поведінка відзначається непередбачуваністю, агресивністю та хаотичністю. Для них характерне розщеплення сприйняття реальності, відоме як дисоціація. Дезорганізований стиль прив'язаності разом із супутньою дисоціацією спостерігається у 5–15% людей, які не зазнавали насильства в дитячому віці, тоді як серед дітей із неблагополучних сімей, цей показник сягає близько 80% [34, с. 43].

Оскільки було встановлено, що стиль прив'язаності визначається поведінкою близького дорослого, К. Х. Бріш зобразив приклади поведінки батьків дітей, яка сприяє встановленню того чи іншого стилю прив'язаності.

Батьки дітей із надійною прив'язаністю, як правило, заохочують їхню активну дослідницьку діяльність та завжди готові підтримувати та супроводжувати в разі небезпеки. Вони уважні та терплячі.

Батьки дитини з унікаючою прив'язаністю демонструють байдужість до її переживань та небажання йти на фізичний контакт. Як наслідок, дитина надає перевагу тому, щоб зовсім не виражати емоції, які в її оточенні вважаються небажаними.

Близькі дорослі тривожної дитини не спонукають її до дослідницької діяльності та показують занепокоєння можливим розставанням з дитиною. Таким чином, бажання дослідницької поведінки приглушується, а переживання розлуки для самої дитини стає яскраво негативним.

Батьки дітей з дезорганізованою прив'язаністю, найчастіше самі переживають наслідки психологічної травми. Внаслідок цього вони не можуть проявити однозначність у ставленні до дитини (то бояться втратити контакт, то відправляють досліджувати), і та у свою чергу зберігає цей досвід роздвоєності [5].

Після того, як було розроблено методики класифікації типів прив'язаності в дітей, вчені замислились про можливість діагностування типів прив'язаності в дорослих.

У 1980-х роках американські психологи Сінді Хазан і Філіп Шейвер застосували концепти теорії прив'язаності до дорослих людей. Вони виявили що взаємини у романтичних стосунках дорослих людей повторюють особливості взаємодії дитини із значимим дорослим. Пізніше було доведено що типи прив'язаності є визначальними для побудови інших соціальних контактів. Науковці зазначають що люди з надійним типом прив'язаності, соціально активні, емоційно зрілі, з високою самооцінкою та здатністю до самоконтролю. Вони легше переживають стрес, відкриті до нового, не бояться критики та визнають власні помилки. У стосунках позитивно сприймають та цінують як себе, так і партнера, здатні вибудовувати міцні, близькі та довірливі, в той же час незалежні зв'язки, насамперед завдяки позитивному досвіду взаємодії із значущим дорослим [34, с. 44].

На думку науковців особи, з надійним типом прив'язаності, мають набагато більше шансів сформувати здорові та збалансовані романтичні стосунки, оскільки їм легше зрозуміти потреби свого партнера, довіряти йому, уникаючи надмірної залежності.

Особи що з дитинства набули тривожно-амбівалентній стиль прив'язаності мають низьку самооцінку та високий страх що їх покинуть. Вони сумніваються в собі та партнері, часто вимагають підтвердження власної значимості та демонстрації кохання до них, схильні до залежності, ревнощів. У стосунках виявляють низьку гнучкість, часто пасивно протестують і мають низький рівень самоконтролю.

Дитинство партнера з уникаючим стилем прив'язаності характеризувалося емоційною недоступністю батьків, як наслідок вони уникають емоційних зв'язків в романтичних стосунках через те що відчують відсутність довіри до інших та страх знову пережити байдужість та відторгнення. Крім того, їм важко виразити свої почуття, тому вони ніби

демонструють відстороненість, досить часто будуючи віддалені стосунки.

Варто зазначити про вплив прив'язаності на подружні стосунки: сімейне благополуччя, рівень задоволеності шлюбом, конфліктність. Подружжя з надійним типом прив'язаності буде найменш конфліктним та вирішуватимуть проблеми у взаємодії та пошуку компромісів. Натомість партнери з тривожно-амбівалентною прив'язаністю схильні уникати конфліктів або підлаштовуватися, а для пар з унікаючим типом прив'язаності характерна суперечлива поведінка у конфліктних ситуаціях.

Дослідження впливу типу прив'язаності на причину конфліктів в шлюбі виявили, що партнери з надійним типом частіше конфліктують в питаннях виховання дітей; тривожно-амбівалентний тип — фінансові питання та ревності; унікаючий тип — домінування, ревності. Особи з тривожно-амбівалентним типом схильні до нетерпимості, агресії, контролю партнера [32, с. 106].

Американська психотерапевт Енні Чен описує можливі варіанти стосунків партнерів з різними типами прив'язаності та зазначає що вони здатні побудувати міцний та надійний шлюб, при цьому кожен варіант буде мати труднощі, які можливо подолати та зберігати гармонію у відносинах [39].

Тобто тип прив'язаності що формується в дитинстві внаслідок взаємодії з першими опікунами в подальшому впливає як на вибір партнера, так і на характер стосунків, які ми будемо в дорослому житті, а також на глибину та якість емоційного зв'язку з близькими людьми [21, с. 28].

В подальшому Мері Мейн, американська дослідниця яка вважала, що романтичні стосунки дорослих повторюють моделі ранньої прив'язаності немовляти до матері, розробила «Інтерв'ю прив'язаності для дорослих» (AAI). Процедура тестування здійснюється за допомогою інтерв'ю в процесі якого досліджуються переживання прив'язаності та його впливи на поточне психологічне (розумове і емоційне) ставлення до прив'язаності з іншими важливими людьми, таким чином виявляються репрезентації прив'язаності через аналіз спогадів та особливостей мовлення. Метод AAI має на меті

зафіксувати когнітивну та емоційну інтерпретацію, а також лінгвістичне опосередкування раннього досвіду прив'язаності. Результати дослідження типів прив'язаності батьків за допомогою ААІ суттєво корелюють із поведінкою їхніх дітей у «незнайомій ситуації» [32, с. 104].

Дослідження теорії прив'язаності продовжив канадський психотерапевт Гордон Ньюфелд, який розширив класичну модель запропоновану Боулбі та Ейнсворт, підкреслив важливість ролі дорослого як «альфи» — провідної та відповідальної фігури, яка створює безпечне середовище для розвитку прив'язаності та самостійності дитини, та стверджував, що тільки через глибокий зв'язок із турботливим дорослим дитина здатна розвинути емоційну зрілість, співчуття та самостійність [49].

Слід зазначити внесок українських науковців у розвиток теорії прив'язаності: Є. Фролова, О. Кочарян, М. Такмакова, Б. Дем'яненко, Н. Бойко, Л. Качур, М. Яремчук, А. Холмогорова продовжують досліджувати яким чином вплив дитячого досвіду із значимим дорослим визначає в подальшому різні аспекти життя особистості, в першу чергу здатність будувати стосунки.

Аналізуючи праці українських дослідників, варто зазначити, що в науковій літературі паралельно використовуються терміни «прив'язаність» та «прихильність», які є перекладеними відповідниками англійського терміна «attachment». Неточності перекладу та різна практика їх застосування часто призводять до плутанини у змісті понять. Загалом обидва терміни можуть вживатися як синоніми для позначення глибокого емоційного зв'язку та турботи про іншу людину. Однак за потреби їх можна розмежовувати наступним чином:

— прихильність — позитивне, схвальне ставлення, симпатія, що може бути односторонньою та не передбачати глибокого емоційного контакту;

— прив'язаність — глибокий емоційний зв'язок, що базується на взаємності, безпеці, прийнятті та є ресурсом для розвитку та подолання труднощів.

Також важливо розрізняти надійну, здорову прив'язаність як основу гармонійного розвитку особистості та деструктивні залежні стосунки, які мають

негативні наслідки для самоповаги, автономії та психологічного благополуччя. [35, с. 255].

Предметом суперечок серед дослідників теорії прив'язаності залишається питання зміни типу прив'язаності. Прихильники першого підходу вважають, що типи прив'язаності відносно стабільні, тобто робочі моделі, сформовані на першому році життя, залишаються незмінними впродовж усього життя і впливають на подальші стосунки. Натомість другий підхід, представником якого є американський професор Р. Кріс Фрейлі припускає, що з віком в процесі інтелектуального розвитку та накопичення досвіду, індивід здатний свідомо переоцінювати й перебудувати свої внутрішні робочі моделі. Зміна типу прив'язаності може відбутися під впливом стресових подій, таких як втрата близької людини, розлученням батьків або захворюванням, що загрожувало життю самої людини або її близьких. Корекція типу прив'язаності можлива під час психотерапії або завдяки позитивному досвіду в міжособистісних стосунках [20; 34, с. 44; 13 с. 247].

Згідно з положеннями теорії прив'язаності Джона Боулбі та Мері Ейнсворт, між матір'ю та новонародженим встановлюється особливий зв'язок, що гарантує дитині материнську турботу та безпеку. При цьому досвід прив'язаності формує так звані робочі моделі стосунків — своєрідний фільтр, через який сприймають і розуміють навколишній світ і відбувається самосвідомість. З віком робочі моделі ускладнюються і спрямовують поведінку в соціальному світі. Вони включають сприйняття себе як гідного чи негідного любові, інших людей — як надійних чи ненадійних, інтерпретацію звичного характеру взаємодій, актуальних подій і минулого. Тобто, охоплюють більшу частину аспектів, які згідно з моделлю К. Ріфф є компонентами психологічного благополуччя, позитивного функціонування людини, що виявляється в когнітивному оцінюванні сенсу життя, досягненні життєвих цілей і включає цілеспрямовану участь людини в соціальній взаємодії, реалізацію власних талантів і здібностей, а також прагнення до самопізнання. Цей інтегральний показник включає шість основних компонентів: самоприйняття, автономність,

особистісне зростання, компетентність, наявність життєвих цілей, позитивні стосунки з оточенням. Таким чином, на підставі наукових досліджень можна встановити вплив особливостей прив'язаності на благополуччя особистості. За умови позитивного досвіду дитячо-батьківських стосунків та формування надійного типу прив'язаності спостерігається вищий рівень психологічного благополуччя, що сприяє позитивному сприйняттю себе та інших, низькому рівню тривожності, розвиває емоційну стійкість і забезпечує успішну адаптацію до нових соціальних ситуацій. У випадку несприятливого досвіду, формується один із трьох ненадійних типів прив'язаності, який може виступати чинником психологічного дискомфорту, сприяти формуванню низької самооцінки та ускладнювати міжособистісні взаємини, що відповідно є показниками нижчого рівня благополуччя особистості. Результати тривалих досліджень підтверджують наявність стійкого взаємозв'язку між ненадійною прив'язаністю та розвитком фобій, психосоматичних симптомів, залежностей, а також проявами агресивної поведінки. У зарубіжній науковій літературі представлено низку досліджень, які не лише аналізують феномен прив'язаності, а й висвітлюють взаємозв'язок між стилями прив'язаності та суб'єктивним благополуччям особистості. Дослідники зазначають що задоволення потреби у прив'язаності сприяє підвищенню загального рівня задоволеності життям, зумовлює вищу залученість у професійну та особисту діяльність, а також забезпечує більш адаптивні стратегії реагування в конфліктних ситуаціях.

### **1.3. Психологічні особливості материнської взаємодії з дітьми підліткового віку**

Незважаючи на істотні трансформації, які сьогодні зазнає інститут сім'ї та батьківства, концепт «сім'я» та його складова — материнство залишається найважливішими в культурній спадщині будь-якого народу. Вивчення феномену материнства є актуальним психологічним і соціальним питанням, адже суспільні зміни спричиняють зміни ставлення жінок до власної репродуктивної функції, статусу матері, своєї дитини і самої ролі материнства. Материнство є складним, багатовимірним явищем, що обумовлює його вивчення у межах різних наукових дисциплін: психології, філософії, соціології, культурології, біології, фізіології та медицини. Такий мультидисциплінарний підхід свідчить про багатогранність змісту й значення материнства.

На ранніх етапах розвитку психологічної науки явище материнства досліджувалося у двох основних напрямках. Перший зосереджувався на аналізі ролі матері у формуванні особистості дитини, що простежується в працях З. Фрейда, К. Хорні, Е. Еріксона, Дж. Боулбі та інших.

Другий напрям охоплював практичні дослідження, пов'язані з вивченням впливу порушень материнсько-дитячої взаємодії на психічний розвиток дитини. До нього належать праці А. Фрейд, М. Кляйн, Д. Віннікотта, М. Маллер та ін.

Вагоме значення у становленні сучасної психології материнства мають теорії Е. Еріксона, Е. Фрома та Д. Віннікота, а також подальші дослідження, засновані на їхніх концепціях. У межах цих підходів мати й дитина розглядаються як єдина діадична система, елементи якої взаємно впливають один на одного та розвиваються у тісній взаємодії. Мати в цьому контексті виступає своєрідним «середовищем розвитку» для дитини — не лише як фізична опора, а як джерело емоційної безпеки, сенсорного досвіду та психологічної підтримки.

Аналізуючи дослідження материнства як соціально-психологічного явища

та складової особистісної сфери жінки слід відзначити й напрацювання українських науковців, які суттєво вплинули на розвиток наукової думки в цій галузі, зокрема І. Братусь, Т. Говорун, О. Кізь, О. Кікінежді, О. Проскурняк, Н. Яремчук та інших. Вони здійснюють порівняльний аналіз становлення материнської сфери у жінок, виявлення особливостей розвитку їхнього суб'єктивного ставлення до материнської ролі, до образу майбутньої дитини та материнства загалом [40, с. 281].

Таким чином, фокус зміщується з окремого вивчення матері чи дитини на аналіз їхньої спільної взаємодії. Саме розвиток діадичного підходу дав змогу глибше зрозуміти психологічні умови раннього розвитку дитини, підкреслюючи вирішальне значення материнської присутності, чуйності та здатності до емоційного налаштування на потреби немовляти.

Аналіз сучасних зарубіжних досліджень демонструє що науковці мають різні підходи до вивчення материнства, кожен з яких висвітлює різні аспекти цього явища, а їх інтеграція дозволяє глибше усвідомити складність і багатовимірність материнства як психосоціального феномену [26, с. 128].

Загальну картину напрямів дослідження поняття материнства зображено на рисунку 1.2.



**Рис. 1.2 Основні підходи дослідження материнства**

Культурологічний підхід розглядає материнство як соціально-культурний феномен. Дослідники цього напрямку наголошують, що материнська поведінка та норми догляду за дитиною залежать від культурних традицій, релігії,

соціальних очікувань. Уявлення про материнство змінюються в часі та просторі, і не існує «єдиного» універсального стилю материнської поведінки.

Етологічний підхід сформувався під впливом біології та пояснює материнську поведінку як вроджену, інстинктивну. Особлива увага приділяється ранньому періоду життя дитини, формуванню прив'язаності та ролі матері у забезпеченні базового емоційного комфорту дитини.

Психоаналітичний підхід базується на теоріях З. Фрейда, М. Кляйн, Д. В. Віннікотта. У центрі уваги — глибинні, несвідомі механізми формування материнської ролі та її вплив на психосексуальний і емоційний розвиток дитини. Мати вважається центральною фігурою раннього досвіду дитини, яка відіграє вирішальну роль у формуванні психіки дитини, її «Я», почуття безпеки та здатності до любові в дорослому житті.

Представники теорії соціального наочіння трактують материнство як набутий у процесі соціалізації стиль поведінки. Поведінка матері є результатом навчання через наслідування, спостереження, підкріплення. Жінки навчаються бути матерями, спостерігаючи за іншими, наприклад, власною матір'ю.

Теорія материнської депривації акцентує увагу на негативних наслідках для дитини емоційної відсутності матері або порушення безперервності материнського догляду у ранньому віці, що може зумовити емоційні порушення, труднощі з прив'язаністю та соціальну дезадаптацію.

Розгляд феномену материнства у межах зазначених підходів дає змогу побачити його як багатовимірне явище, що поєднує в собі біологічні, психологічні, соціальні та культурні аспекти та створює підґрунтя для глибшого розуміння сутності материнства.

Вчені, що досліджують психологію материнства, наголошують на необхідності розглядати його як цілісний психосоціальний феномен, який, з одного боку є важливою складовою особистісної реалізації жінки, а з іншого — створює умови для гармонійного розвитку дитини. Основні потреби дітей незалежно від віку є потреба в емоційному благополуччі — в ласці, захисті, увазі та повазі, у визнанні їхніх прав і потреб і саме мати найчастіше виступає

тим, хто може їх задовольнити. Особлива увага дослідників до питання відносин матері і дитини пояснюється тим, що ці стосунки значною мірою визначають гармонійний розвиток особистості дитини, її фізичне, психічне та соціальне благополуччя.

Дослідження материнства в контексті материнсько-дитячої взаємодії часто класифікуються відповідно до етапів материнства, які співвідносяться з віковими періодами розвитку дитини. У фокусі наукової уваги перебувають особливості материнських функцій, моделей поведінки, установок, очікувань та характеру взаємин у різні періоди — від вагітності й немовлячого віку до дошкільного, шкільного, підліткового етапу, а також фази відокремлення дитини від батьківської родини.

Як було сказано вище, в процесі виховання в сім'ї дитина засвоює емоції, почуття, знання та життєвий досвід, що значною мірою впливає на її особистісний розвиток. Особливо важливими є стосунки з батьками в підлітковому віці — періоді фізіологічних, психологічних і моральних змін, що відіграє вирішальну роль у формуванні самооцінки, прагненні до самореалізації, ідентичності, довіри до світу та суб'єктивного відчуття благополуччя. У пубертатний період особа проходить критичний етап, що супроводжується інтенсивними гормональними змінами та формуванням статевої зрілості. Розвиток підлітка значною мірою залежить від родинного клімату та ставлення сім'ї, в першу чергу матері, від її підтримки, розуміння та емоційної чутливості. Адже, в першу чергу мати, є основною ланкою в системі виховання, соціалізації, навчання та задоволення потреб дитини [30, с. 245].

Підлітковий вік — це унікальне явище. Саме в цьому віці відбувається перехід від дитинства до дорослості. Підліток починає усвідомлювати себе окремою особистістю з правами та потребами, він прагне до того, щоб навколишній світ помітив, прийняв та зрозумів його.

До XVII-XVIII століть підлітковий вік не виділявся як особливий віковий період, це відносно недавнє історичне утворення. Характерним є те, що хронологічні межі підліткового віку в літературі точно не зафіксовані, у зв'язку

з чим існують різні варіанти їх параметрів та як наслідок, різні підходи до класифікації стадій розвитку підлітка.

Аналіз різних класифікацій вікової періодизації підліткового віку наведено в табл.1.1

*Таблиця 1.1.*

**Динаміка вікової періодизації в науковій думці**

<i>Класифікація</i>	<i>Календарний вік (роки)</i>
Е. Г. Еріксон (1968)	12-18
Г. Крайг (1996)	12–19
В. Квін (2000)	12–18
А. Реан (2002)	11–19
Т. Армстронг (2008)	12–20
Б.М. Ньюман (2014)	Рання підліткова (Early Adolescence) 12–18 Пізня підліткова / юність (Later Adolescence) 18–24

За останніми даними Фонду Організації Об'єднаних Націй у галузі народонаселення, підлітковий вік охоплює період від 10 до 19 років і має дві стадії: ранній підлітковий вік 10–14 років та пізній підлітковий вік 15–19 років. Кожен із цих етапів має свої особливості та психологічний зміст. [7, с. 13]

Першим намагався розглядати проблеми підліткового віку Ж.-Ж. Руссо, його погляди поділяв американський психолог Гренвіл-Стенлі Холл, який на початку ХХ ст. став автором першої основоположної праці про підлітковий вік. Він вважав головною рисою цього віку «кризу самосвідомості», вказуючи на амбівалентність і парадоксальність характеру підлітка, назвав цей життєвий період періодом «бурі та натиску». Варто зазначити внесок в дослідження пубертатного періода засновника психоаналізу Зігмунда Фрейда. В його працях зазначалося, що у ранньому підлітковому віці спостерігається «гомосексуальний період», коли лібідо спрямоване на однолітків своєї статі, і лише з часом фокус зміщується на протилежну стать.

Е. Еріксон вважав підлітковий вік ключовим етапом у розвитку особистості. На його думку, психологічна напруга цього періоду пов'язана не

лише з фізіологічними змінами, а й із соціальним оточенням. У його теорії «Я» розглядається як окрема структура, що розвивається на різних етапах життя.

Ж. Піаже підкреслював, що саме в підлітковому віці формується особистість, з'являється своє бачення майбутнього, та власна роль у вирішенні глобальних проблем і спрямування життя на досягнення мети [2, с. 454].

Варто зазначити що підлітковий вік характеризується низкою типових рис, серед яких — прагнення до самостійності, егоцентризм та психологічне дистанціювання від батьків. Водночас цей період супроводжується недостатнім розвитком навичок самоконтролю, моральних цінностей, інтелектуальної зрілості. Часто спостерігається завищена самооцінка, тривожність та емоційна нестабільність. Все це ускладнює взаємини з дитиною, з'являються труднощі та конфлікти, що може проявитися агресією, дратівливістю, неслухняністю, суперечками. Саме тому підлітковий вік вважається одним із найбільш вразливих етапів у розвитку особистості, оскільки в цей час психіка стає особливо чутливою до зовнішніх впливів з боку соціального середовища [8, с. 480]

В своїй праці «Розвиток людини і освіта» 1959 р., американський психолог Роберт Хевігхерст, відомий своєю теорією розвиткових завдань, визначив наступні задачі для підлітка:

- прийняття власної зовнішності й уміння ефективно володіти тілом;
- формування нових і більш зрілих стосунків з однолітками обох статей;
- прийняття чоловічої або жіночої соціально-сексуальної ролі;
- досягнення емоційної незалежності від батьків та інших дорослих;
- підготовка до трудової діяльності, що могла б забезпечити економічну незалежність;
- підготовка до власного сімейного життя;
- поява бажання нести соціальну відповідальність і розвиток відповідної поведінки;
- формування системи цінностей та етичних принципів, якими можна керуватися у житті, тобто формування власної ідеології.

Хавіггерст підкреслював, що нездатність впоратися з цими завданнями може ускладнити соціальну адаптацію підлітка, сформувавши проблеми в самооцінці та міжособистісних стосунках [37].

Оскільки підлітковий вік є періодом підвищеної вразливості, емоційної нестабільності та конфліктності, надзвичайно важливу роль у гармонізації стосунків між підлітком і дорослими відіграє виховна позиція батьків. Прагнення до дорослості та формування особистої ідентичності зумовлюють потребу підлітка у визнанні та повазі з боку батьків. Її задоволення формує впевненість, відчуття власної значущості та потрібності. Натомість ігнорування цієї потреби спричиняє занижену самооцінку, безсилля й розвиток компенсаторних або невротичних реакцій. За концепцією Р. Хевіггерста, важливою задачею підліткового віку є здобуття автономії від батьків. Особливо гостро ця потреба проявляється в умовах конфліктних і дистанційних стосунків у родині, коли прагнення незалежності стає пріоритетним. Втім, автономія не означає повне відчуження: батькам варто сприймати підлітка як рівного, здатного на власну думку. З'ясовано, що високий рівень сімейних конфліктів часто призводить до пригнічення віри підлітка у себе, відмови від власних цілей заради збереження спокою в родині. У такій атмосфері провідною стає не самореалізація, а психологічне виживання. Натомість у сім'ях, де конфлікти стимулюють самостійність, за наявності особистої мети підліток здатен долати значні труднощі на шляху до її досягнення [12, с. 466].

Науковці зазначають, яким би чуйним і досвідченим не був батько, у більшості випадків він орієнтується на виховну позицію матері, доповнюючи її власним досвідом і поглядом. Щодо участі чоловіка у вихованні дітей, то переважна більшість дослідників наголошує: традиційно батьки перебувають поза емоційно близьким світом дитини. Історично роль чоловіка полягала насамперед у матеріальному забезпеченні родини, її захисті та підтримці, тоді як виховання й турбота про дітей вважалися прерогативою матері [40, с. 282].

Вплив матері на дитину починається ще задовго до її народження й залежить від комплексу фізіологічних, психологічних та соціальних чинників.

Саме материнська емоційна чутливість і підтримка закладають основу для формування довіри, стабільності та внутрішньої впевненості в особистісному розвитку дитини [36].

На підставі досліджень впливу взаємовідносин з матір'ю на ставлення до власного материнства науковці стверджують що зрілі жінки, які в дитинстві мали позитивний досвід стосунків з матір'ю, зазвичай формують більш гармонійне й усвідомлене ставлення до власного материнства. Вони вирізняються глибоким емоційним зв'язком із дитиною, активною участю у її вихованні та високим рівнем відповідальності. Для них материнство є пріоритетною життєвою сферою. Натомість жінки з негативним досвідом материнських стосунків у дитинстві, хоча й мають загалом позитивне ставлення до своїх дітей, демонструють менш виражену емоційну залученість і не надають материнству провідного значення у своєму житті [33, с. 248]. Українська дослідниця О. Брюховецька зазначила що досвід стосунків жінки із власною матір'ю безпосередньо впливає на її ставлення до дитини: чим більше жінка переживала уникнення та тривогу у стосунках в дитинстві, тим більше ці переживання відображаються у її взаємодії з власною дитиною [6, с. 23]

Якщо акцентувати увагу на материнській взаємодії з підлітком, то адекватна позиція матері повинна виражатися передусім у врахуванні особливостей пубертатного періоду та сприйнятті своєї дитини-підлітка як особистості, як повноправного члена сім'ї, до прав і потреб якого ставляться в рідному домі з повагою.

На базі медичного університету імені Богомольця в 2021 році було проведено масштабне дослідження взаємовідносин батьків та підлітків у сприйманні самих підлітків. Результати засвідчили виразні відмінності у взаємодії з матір'ю та батьком. Підлітки відзначають більш активну й емоційно насичену взаємодію з матір'ю, яка, з одного боку, демонструє підтримку, розуміння, повагу до автономії, а з іншого — виявляє схильність до надмірної вимогливості, що іноді сприймається як спроба нав'язати власні уявлення чи викликати почуття провини. Материнська участь у житті підлітка сприймається

як значуща, але часом суперечлива.

Водночас батьківська роль, за спостереженнями підлітків, є більш стриманою емоційно. Батько частіше асоціюється з дружніми стосунками, в яких присутні особисті кордони, взаємоповага та визнання авторитету. Директивність з боку батька сприймається спокійніше, як прояв досвіду та лідерства.

Отримані дані вказують на диференціацію батьківських ролей: мати з точки зору підлітка виконує функцію емоційної підтримки та опіки, тоді як батько — джерело стабільності, авторитету й лідерства [30, с. 250].

Численні дослідження підтверджують що ставлення матерів до дітей є значно теплішим та турботливішим порівняно зі ставленням батьків. Це виявляється у кращому розумінні проблем дитини, готовності надати допомогу, підтримати у складних ситуаціях, а також у вищому рівні впевненості підлітків у тому, що мати їх любить. Підлітки зазначають, що з віком відбувається зниження рівня розуміння їхніх проблем: з боку матері — з 70% у молодшій підлітковій групі до 56% у старшій; з боку батька — відповідно з 45% до 34%. Окремо зверталась увага на труднощі у встановленні довірливого діалогу з батьком, на противагу матері, при необхідності обговоренні особистих переживань, особливо з боку дівчат [3, с.34 ].

Науковці наголошують, що успішний психосоціальний розвиток підлітка тісно пов'язаний із чуйністю матері. Поряд з тим вони виділяють низку рис несприятливої материнської поведінки: прагнення до домінування та жорсткої дисципліни, ігнорування індивідуальності дитини, надмірна опіка та тривожність, відсутність емоційного тепла, постійний контроль і надмірна регламентація поведінки; дистанційність у стосунках з дитиною. Ці негативні прояви материнського ставлення до підлітка формують різні неадекватні моделі взаємодії що негативно впливають на становлення особистісних орієнтацій та набутті ним власного життєвого досвіду. Серед таких форм варто виокремити надмірну симбіотичність у стосунках, гіперопіку, емоційний контроль, який здійснюється шляхом викликання почуття провини або демонстративного

позбавлення любові. Особливої уваги заслуговує ситуація, коли мати сприймає сина-підлітка як «заміну» чоловіка або труднощі сепарації є проблемою самої матері, яка залежачи від дитини, боїться розриву та втрати почуття власної цінності що пов'язано насамперед із внутрішньою незрілістю самої матері [12, с. 460].

З метою вивчення стилю материнського ставлення, на базі факультету психології та соціології Східноєвропейського національного університету імені Л. Українки в 2020 році було проведено дослідження за допомогою опитувальника батьківського відношення (ОБВ) А. Варга та В. Століна. Вибірку дослідження складала жінки-матері дітей підліткового віку.

*Таблиця 1.2.*

**Результати опитування досліджуваних за методикою ОБВ  
А. Я. Варга**

Середні значення показників батьків				
Прийняття-відхилення	Кооперація	Симбіоз	Авторитарна гіперсоціалізація	«Маленький невдаха»
42.7	43.4	35.2	18.7	6.4

Результати показали, що загалом материнське ставлення до підлітків є позитивним. Найвищі значення отримала шкала «Прийняття – Відхилення», що свідчить про емоційне тепло, прийняття дитини та підтримку. Високий рівень за шкалою «Кооперація» вказує на партнерське ставлення, прагнення до діалогу та розуміння внутрішнього світу дитини.

Дещо підвищений показник «Симбіоз» може свідчити про надмірне емоційне злиття з дитиною та труднощі з прийняттям її самостійності. Натомість низькі значення шкали «Авторитарна гіперсоціалізація» та «Маленький невдаха» свідчать про відсутність жорсткого контролю, надмірної вимогливості та

негативного сприйняття дитини.

Таким чином, переважно, стиль материнського ставлення характеризується любов'ю, прийняттям і співпрацею з дитиною, хоча іноді спостерігається певна надмірна емоційна залученість [26, с. 128].

Поряд з тим, дослідження взаємовідносин між матерями та підлітками під час психо-емоційних спалахів останніх, вказують на те що більшість опитаних матерів виявили низьку обізнаність щодо ефективних виховних методів і нерідко використовували практики, що не сприяли емоційному комфорту підлітків, а навпаки — мали негативний вплив на їхній психоемоційний стан. Так, наприклад, під час нападів дратівливості або агресії їхніх дітей матері використовують наступні методи впливу: «дати можливість викричатися» (42,9% в агресивній групі дітей підлітків та 57,1% в неагресивній групі), заспокоєння та роз'яснення (63,6% та 36,4%, за групами, відповідно), виганяють дитину (83,3% та 16,7%, відповідно), кричать на неї або вступають у «перепалку» (71,8% та 28,2%, відповідно), залишають дитину на когось (65,6% та 34,4% відповідно), погрожують (75,0% і 25,0%, відповідно), бити (81,4% та 18,6%, відповідно) [8, с. 482].

На думку О. Борисенко важливим фактором формування особистості підлітка, його самооцінки, самосприйняття, світогляду є рівень материнського контролю, який відповідно відображає стиль виховання: авторитетний, авторитарний, ліберальний або індеферентний. Аналізуючи причини контролюючої поведінки матерів, науковиця робить висновок що стиль виховання тісно пов'язаний з емоційним і психологічним станом матерів. Зокрема, особистісні труднощі матерів — такі як тривожність, невротичність, непослідовність і конфліктність — зумовлюють їхню схильність до надмірного контролю. Водночас виявлено парадоксальну тенденцію що матері з вираженими дисфункційними схемами частіше уникають контролю, тяжіють до ліберального стилю, натомість матері з менш вираженими дисфункціями схильні застосовувати авторитарні методи виховання.

Загалом, контролююча поведінка матері пов'язана зі ступенем задоволеності її базових психологічних потреб. Особистісні труднощі матерів та проблеми що виникають на фоні емоційної незадоволеності, стають основою для формування відповідного стилю виховання можуть зумовлювати його дисфункційність. У дітей, що росли поряд з авторитарними батьками спостерігаються риси замкнутості, тривожності, емоційної пригніченості та підвищеної дратівливості. Дівчата, як правило, демонструють пасивність і залежність, тоді як хлопчики — імпульсивність, агресивність і труднощі з самоконтролем. Ліберальний стиль породжує прояви неслухняності, агресивності, імпульсивності та емоційної нестабільності. Водночас у деяких випадках такі діти здатні виявляти активність, рішучість і творчий потенціал. Індеферентний — байдужість, закритість для спілкування, схильність до агресії. І лише авторитетний стиль виховання поєднує чіткий контроль із підтримкою автономії та теплими стосунками. Як наслідок, у підлітка формується впевненість в собі, самостійність, висока самооцінка та добрі соціальні навички. Саме цей стиль сприяє формуванню відповідальних і емоційно стабільних особистостей [4, с. 205].

Особливо дослідники підкреслюють важливість впливу батьківських відносин на самооцінку підлітка. Згідно статистичних даних, у 57% підлітків, чії стосунки з батьками відзначаються директивністю та надмірною вимогливістю, спостерігається низька самооцінка. Третина з них демонструють неадекватно низьку самооцінку, тобто їхні негативні уявлення про себе мають суттєво ускладнюють соціальні контакти та навчання. Обмеження свободи, жорсткий контроль і відсутність емоційної підтримки призводять до заниженого уявлення про власні можливості. Такі юнаки сором'язливі, мають проблеми у спілкуванні, обирають прості цілі, уникають ризику невдачі, не виявляють мотивації до досягнення складніших завдань та легко відступають при труднощах.

Поряд з тим, у 74% підлітків, які мають сприятливі стосунки з батьками що поєднують позитивний інтерес і помірний контроль, спостерігається висока

самооцінка. Завдяки підтримці, довірі та сприятливому сімейному клімату, ці юнаки впевнено оцінюють себе, ставлять амбітні цілі та вірять у власну здатність їх досягти [24, с. 122].

Для поглибленого розуміння особливостей материнської взаємодії з дитиною-підлітком було здійснено порівняльний аналіз спілкування з хлопцями та дівчатами. Виявлено що 72% дівчат-підлітків сприймають своїх матерів із чітко вираженим позитивним інтересом. Для доньок мати є еталоном жіночості, прикладом для наслідування, джерелом емоційного комфорту, турботи та впевненості у власній значущості.

Хлопці-підлітки, незважаючи на зовнішню демонстрацію самостійності, також потребують материнської підтримки й емоційного зв'язку. Вони, як правило, сприймають думку матері з повагою і схильні з нею погоджуватись. Водночас надмірна строгість, критика або нав'язування власної позиції з боку матері можуть сприйматись негативно, оскільки роль авторитету та лідерства хлопці здебільшого приписують батькові.

Материнське намагання компенсувати батьківську дистанційованість через жорсткий контроль або надмірну опіку здатне викликати протестну поведінку у синів. У подальшому це може вплинути на їхні взаємини з жінками, формуючи недовіру та відторгнення жіночих цінностей [30, с. 251].

Особливості материнської взаємодії з дітьми підліткового віку в функціональних та дисфункційних сім'ях досліджувала науковиця Е. Самотаєва. На її думку, в більшості сімей батько зазвичай приділяє підлітку менше уваги, ніж мати, але в дисфункційній сім'ї це особливо помітно. Водночас і материнська увага в таких родинах є обмеженою. Матері часто не впевнені у своїх виховних можливостях і піддаються впливу дитини. Як наслідок, у цих сім'ях порушується баланс у вихованні: підлітки отримують мало уваги, але водночас впливають на батьків через маніпуляції та висування вимог. Поряд з тим, на думку дочок, у таких сім'ях спостерігається, що матері емоційно відсторонені, менш турботливі та нестабільні у виховному стилі. Мати демонструє підвищену вимогливість, поєднану з емоційною холодністю,

що викликає у дівчат напруження й нервозність, водночас прагне до лідерства, залишаючись для доньки недоступною, а її поведінка — непередбачуваною і непослідовною.

Водночас відмінності у взаємовідносинах матерів до синів в функціональних та дисфункційних сім'ях практично відсутні. Матері надають підтримку своїм синам, виявляють до них позитивний інтерес, не самостверджуються за рахунок своїх синів, вони не агресивні і не надмірно суворі по відношенню до синів.

Матері не виявляють по відношенню до синів занадто вираженого диктату, сприймають підлітка як особистість зі своїми почуттями, думками, поглядами й спонуканнями, хоча і не завжди та послідовні у вихованні своїх синів [31, с. 654].

Вчені Е. Кологривова та М. Аракелова досліджуючи взаємозв'язок між особистісними прагненнями підлітка та його відносинами з матір'ю зазначають, що психологічне благополуччя та гармонійні стосунки з матір'ю підлітка сприяють формуванню його високих прагнень і позитивному, цілеспрямованому їх досягненню. Підлітки з благополучних сімей мають більше шансів знайти свій шлях у дорослому житті та впевнено йому слідувати. Чим вищий рівень благополуччя у стосунках між матір'ю та підлітком, тим вищі й змістовніші формуються його життєві наміри. Атмосфера довіри й психологічного комфорту задовольняє базову потребу в безпеці: фізичній, моральній, емоційній. Усвідомлення матір'ю важливості здорового родинного мікроклімату дає підлітку можливість пізнати себе, сформувані власні мрії та цілі, орієнтуючись на внутрішні переконання. Повага дорослого до цінностей підлітка сприяє формуванню в нього самоповаги, віри у власні сили та здатності послідовно долати труднощі. Довіра у стосунках із матір'ю розширює здатність підлітка бачити різні варіанти оцінки ситуацій та вирішення проблем. В умовах ще незрілої психіки навіть прості обставини можуть здаватися складними, тому сформовані довірливі стосунки стають внутрішньою опорою для підлітка [12, с. 468].

Підлітковий вік — період становлення особистості, формування системи цінностей, самоідентифікації, самовизначення і вибору життєвого шляху. У багатьох дослідженнях, присвячених підлітковому віку, відзначається роль відносин з батьками в різних сферах особистісного розвитку, адже саме в сім'ї дитина отримує від батьків все різноманіття емоцій, почуттів, знань і життєвого досвіду. В сім'ї, де домінує комфортний психологічний клімат та взаємна повага, до дитини прислухаються, підтримують і допомагають, підліток відчуває себе впевнено й комфортно, має змогу реалізовувати власні прагнення відповідно до своїх переконань, жити в злагоді з собою, близькими та навколишнім світом. Оскільки в ієрархії джерел соціальної підтримки дитини, на першому місці стоїть саме фігура матері, то відповідно від того, наскільки довірливими є стосунки між ними, залежить емоційна стабільність підлітка, його здатність відкрито висловлювати переживання, шукати підтримку у складних ситуаціях і впевнено розвиватися як особистість. Аналіз сучасних досліджень показує, що відсутність емоційного контакту з матір'ю в підлітковому періоді призводять до формування невпевненості особистості в подальшому, ускладненні соціальної інтеграції та комунікації, розвиваються замкнутість, недовіра до оточуючих, занепокоєність, емоційна нестійкість у стресових ситуаціях, почуття власної непотрібності, недовіри до себе та інших.

При наявності довірливих та щирих взаємин з матір'ю, впевненості підлітка, що його готові прийняти, зрозуміти та підтримати навіть у випадку помилки та поразки, підліток сприймає себе як цінну й самодостатню особистість. У таких стосунках не має потреби самостверджуватися через конфлікти та протести, а навпаки, підліток починає будувати власну систему цінностей, ставити перед собою цілі, які мають сенс саме для нього, й активно шукати шлях до самореалізації через власний досвід, а не через зовнішнє схвалення.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі магістерського дослідження здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння феномену суб'єктивного благополуччя, з'ясовано його структуру, чинники формування та зв'язок з особистісними характеристиками, зокрема — стилем прив'язаності.

Зазначено, що суб'єктивне благополуччя — це поняття, що відображає суб'єктивне ставлення людини до власної особистості, життя і властивих йому процесів, до своїх потреб і ступеня їх задоволення, зумовлене соціально прийнятими і засвоєними нормами, виражене рівнем задоволеності. У багатьох дослідженнях зазначається, що саме задоволеність у різних сферах життя: задоволеність матеріальним достатком, собою, діяльністю, стосунками з оточенням тощо — є важливим індикатором суб'єктивного благополуччя. Незважаючи на величезну кількість наукових праць, присвячених цій тематиці, вчені досі не досягли єдності щодо тлумачення сутності благополуччя, а, попри розмаїття поглядів, незмінними залишаються два основоположні напрямки: гедоністичний і евдемоністичний, які корінням сягають античності. Наразі популярною є ідея про об'єднання обох підходів, оскільки вважається, що вони повинні доповнювати один одного. Не існує єдиної думки щодо цього питання щодо співвідношення термінів психологічне та суб'єктивне благополуччя. К. Ріфф та Е. Дінер стверджували, що суб'єктивне благополуччя є складовою психологічного, в той час як інші автори наприклад А. Салехінедžad, навпаки — психологічне благополуччя визначають як елемент суб'єктивного. У низці досліджень і наукових робіт можна знайти інтерпретацію цих понять як тотожних за змістом (Н. Бредбурн та ін.).

Особливу увагу приділено ролі стилю прив'язаності як детермінанти психоемоційного функціонування особистості. Згідно з визначенням Дж. Боулбі прив'язаність — глибокий емоційний зв'язок з матір'ю, пошук контакту й близькості з нею, що надає беззахисній дитині потрібне відчуття безпеки.

Зазначено, що тип прив'язаності формується в ранньому дитинстві та впливає на міжособистісну поведінку у дорослому віці та визначає спосіб, у який людина сприймає себе, інших, здатність до довіри, відкритості, емоційної регуляції. Підкреслено, що безпечна прив'язаність сприяє формуванню вищого рівня суб'єктивного благополуччя, надаючи особистості відчуття стабільності, підтримки, довіри до себе та світу. Натомість тривожно-амбівалентний, уникаючий або дезорганізований стилі пов'язані з підвищеним рівнем емоційної нестабільності, тривоги, внутрішнього конфлікту, що негативно впливають на якість життя.

Варто відзначити, що значна частина сучасних досліджень феномену благополуччя зосереджена саме на жінках, оскільки рівень їхнього суб'єктивного благополуччя безпосередньо впливає не лише на якість життя самої жінки, а й на добробут сім'ї, розвиток дітей, а в ширшому контексті на благополуччя регіону та країни в цілому.

У випадку жінок-матерів це поняття набуває особливої глибини, оскільки материнство, окрім радості й реалізації, може бути також джерелом стресу, тривоги та почуття виснаженості. Одним із ключових чинників, що визначає, як саме жінка проживає досвід материнства, сприймає труднощі, будує стосунки з дитиною та реагує на виклики, є стиль прив'язаності. Саме він впливає на особливості її емоційного реагування, рівень довіри до себе й оточення, потребу в підтримці та здатність її приймати, а відтак — і на її суб'єктивне відчуття благополуччя.

Було розглянуто особливості материнської взаємодії з дітьми підліткового віку. Підкреслено, що саме в цей період активізуються процеси сепарації, потреба підлітка в автономії, і важливу роль відіграє характер стосунків із матір'ю. Якість материнської прив'язаності, стиль взаємодії та емоційна підтримка впливають як на психологічний стан самої матері, так і на динаміку розвитку особистості дитини.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що стиль прив'язаності матері є важливим психологічним чинником, який

формує її суб'єктивне благополуччя, впливає на особливості переживання материнства та на якість взаємин з дитиною. Особливо актуальним це є у взаємодії з підлітками, коли емоційна підтримка, довіра й здатність до прийняття стають базовими умовами для психологічної стабільності як матері, так і дитини.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИВЧЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАТЕРІВ ІЗ РІЗНИМИ СТИЛЯМИ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ

#### 2.1. Організація та методи проведення емпіричного дослідження

Основна мета нашого дослідження полягає у спробі встановлення взаємозв'язку між стилем прив'язаності та рівнем суб'єктивного благополуччя у жінок-матерів. Особливу увагу приділено розгляду ненадійного стилю прив'язаності, адже згідно з гіпотезою існує зв'язок між рівнем благополуччя та стилем прив'язаності, відповідно, у жінок з ненадійним типом прив'язаності буде переважати низький рівень суб'єктивного благополуччя. Дослідження здійснювалося в декілька етапів, під час яких використовувалися методи тестування, статистичного та кореляційного аналізу отриманих даних.

Етапи емпіричного дослідження зображено на рисунку 2.1.



**Рис. 2.1 Основні етапи проведення емпіричного дослідження**

Таким чином, процес емпіричного дослідження психологічних особливостей суб'єктивного благополуччя жінок-матерів та його взаємозв'язку

із типами прив'язаності проходив кілька ключових етапів, кожен з яких відігравав свою роль у досягненні мети дослідження. На початковому етапі було здійснено ретельний аналіз наукової літератури та підбір методик, що найбільш відповідають завданням дослідження. На наступному етапі було проведено онлайн-опитування серед жінок-матерів, що дозволило зібрати необхідну інформацію. В подальшому було здійснено детальний аналіз отриманих результатів за допомогою математичних та статистичних методів та інтерпретацію отриманих даних. На заключному етапі, було сформульовано відповідні висновки, на підставі яких можна буде розробити практичні рекомендації та окреслити ключові напрямки для створення тренінгових програм, спрямованих на підвищення рівня благополуччя жінок-матерів.

В дослідженні взяли участь 56 жінок різного віку, рівня освіти, спеціальності та місця роботи, що мають дітей підліткового віку та проживають на території Волинської області. Дослідження здійснювалося за допомогою онлайн-опитування, яке проводилось в період з березня по серпень 2025 року.

Під час проведення опитування учасницям гарантувалася анонімність та конфіденційність особистих даних. Ідентифікувати досліджуваних не можливо, адже інформація персонального характеру (прізвище, ім'я) не збиралася. Було реалізовано принцип добровільності участі в дослідженні, проведено інструктаж, зауважено на тому, що важлива щирість відповідей та не існує правильних чи неправильних відповідей. Учасниці були поінформовані про час, який потрібно виділити на опитування (30-40 хвилин), відмітка про згоду була зазначена в Google Анкетуванні як обов'язкова, тільки давши згоду, досліджувана зможе перейти до проходження анкетування. Варто наголосити, що використання опитувальників не дає повної впевненості у достовірності отриманої інформації. Відповіді респонденток можуть не повністю відображати їхній справжній емоційний стан, оскільки існує ймовірність надання соціально бажаних або нещирих відповідей, а також свідомого чи несвідомого приховування власних переживань, що могло вплинути на результати дослідження.

Під час анкетування учасниці зазначали свій вік, сімейний статус, рівень освіти, вид діяльності, кількість, вік та стать дітей, а також наявність або відсутність підтримки партнера у вихованні дитини. Збір цієї інформації дозволяє визначити яким чином різні демографічні та соціально-економічні фактори як безпосередньо, так і опосередковано (через рівень стресу, фізичні та емоційні навантаження, доступ до ресурсів підтримки) додатково можуть впливати на рівень суб'єктивного благополуччя жінок. Численні дослідження підтверджують, що, наприклад, вік матері визначає як її життєвий досвід, так і здатність справлятися з труднощами: молоді матері часто мають нижчий рівень емоційної стабільності, а старші стикаються з вигоранням або конфліктом ролей (матері, працівниці, партнерки). Поєднання материнства з роботою або навчанням створює подвійне навантаження. Низький дохід, вимушене безробіття або надмірна завантаженість на роботі, можуть викликати тривогу та емоційне виснаження, особливо якщо жінка-матір не має підтримки та допомоги. У той же час, стабільна зайнятість сприяє самореалізації жінки, забезпечує соціальну включеність і доступ до зовнішніх ресурсів, що підвищує благополуччя. Рівень освіти може впливати на обізнаність щодо емоційного здоров'я, батьківства та стратегій подолання стресу. Жінки, які перебувають у шлюбі або стабільних партнерських стосунках, мають вищі шанси отримувати підтримку у виконанні батьківських функцій. Розлучення, самотнє материнство або нестабільні стосунки можуть збільшувати почуття ізоляції, тривоги та фінансового тиску, що прямо знижує рівень благополуччя. Наявність емоційної, побутової та соціальної підтримки з боку партнера є критично важливою для жінок-матерів, особливо під час виховання підлітків. Партнерська підтримка зменшує ризик емоційного вигорання, тривожних і депресивних станів, а також формує позитивний мікроклімат у родині, що покращує як самопочуття матері, так і розвиток дитини. Важливим аспектом є місце проживання жінок, адже залишаючись в Україні, матері постійно переживають за фізичну безпеку своєї дитини в умовах воєнних загроз, що спричиняє хронічний стрес, підвищену тривожність і почуття невизначеності, які безпосередньо підривають їхнє

суб'єктивне благополуччя та емоційну стабільність. Демографічні та соціально-економічні характеристики жінок-матерів що взяли участь у дослідженні відображені в таблицях 2.1. – 2.6.

Таблиця 2.1.

### Вікові характеристики респонденток

Вік	Кількість респонденток
Менше 35 років	2
36-40 років	15
41-45 років	16
46-50 років	13
51 і більше років	10

Таблиця 2.2.

### Розподіл респонденток за рівнем освіти

Освіта	Кількість респонденток
Вища	46
Середня	10

Таблиця 2.3.

### Рід діяльності респонденток

Рід діяльності	Кількість респонденток
Працююча	47
Відпустка по догляду за дитиною	3
Студентка	2
Безробітна	3
Митець	1

Таблиця 2.4.

### Сімейний стан респонденток

Сімейний стан	Кількість респонденток
Заміжня/має партнера	44
Розлучена	6

Самотня	6
---------	---

Таблиця 2.5.

### Розподіл респонденток залежно від залученості партнера у вихованні дітей

Допомога та підтримка партнера у вихованні дитини	Кількість респонденток
Значна підтримка	30
Помірна підтримка	13
Недостатня підтримка	13

Таблиця 2.6.

### Розподіл респонденток за кількістю дітей

Кількість дітей	Кількість респонденток
Одна дитина	17
Двоє дитина	28
Троє дітей	9
Четверо та більше дітей	2

Як зазначалося раніше, було прийнято рішення щодо проведення дослідження за допомогою онлайн опитування з використанням Google Форми «Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя жінок з різним типом прив'язаності». Обрання Google Форм, як необхідного інструментарію обумовлено низкою переваг, серед яких:

1. Простота та доступність використання для широкої аудиторії. Опитування, створені за допомогою Google Форм, мають зрозумілий інтерфейс, легко розповсюджуються за допомогою програм обміну повідомленнями через інтернет (Vibr, Telegram, Mesenger) та соціальні мережи.

2. Гнучкість та автоматична обробка даних. Google Форми дозволяють проводити опитування з різними типами запитань, включаючи вибір однієї або кількох відповідей, коротких або розгорнутих відповідей, шкал, що робить їх універсальним інструментом для збору даних. Інформація автоматично акумулюється в Google Таблицях, що спрощує аналіз інформації та

опрацювання даних.

3. Безкоштовність. Використання Google Форм не вимагає додаткових витрат, що робить цей інструмент доступним для всіх, хто має доступ до інтернету.

Розроблена Google Форма складається з 5 блоків запитань. Перший блок питань було присвячено з'ясуванню демографічних та соціально-економічних характеристик жінок, які прийняли участь у опитуванні. У наступних блоках були представлені питання відповідно до обраних методик (табл. 2.7).

*Таблиця 2.7.*

### **Структура Google Форми «Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя жінок-матерів з різним стилем прив'язаності»**

Блок	Зміст опитування	Мета опитування
Блок №1	Питання про демографічні та соціально- економічні характеристики жінок-матерів	З'ясування інформації про вік, рівень освіти, вид діяльності, сімейний статус та рівень залученості партнера у виховний процес, кількість дітей, вік та стать дитини-підлітка.
Блок №2	Питання за «Шкалою суб'єктивного благополуччя» (А. Перуе-Баду, Дж. Мендельсон, Ж. Шише, в адаптації М. Соколової)	Визначення рівня суб'єктивного благополуччя жінок -матерів, що виражається в низькому, помірному або високому рівнях.
Блок №3	Питання за методикою «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності»	Встановлення одного з чотирьох типів прив'язаності за допомогою вибору найбільш підходящого варіанту та оцінювання типів за 7-бальною шкалою.
Блок №4	Опитувальник дитячо-батьківських емоційних взаємовідносин (ОДБЕВ) Є. І. Захарової	Визначення особливостей взаємин батьків та дітей, зокрема параметрів емоційної взаємодії
Блок №5	Питання «Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту (В. В. Зарицька)	Виявлення розвитку домінантних складників емоційного інтелекту.

Таким чином, для проведення дослідження було обрано 4 методики, які на нашу думку, найбільш відповідають завданням дослідження, щодо визначення взаємозв'язку стилю прив'язаності жінок-матерів та рівня їхнього суб'єктивного благополуччя. Надалі варто більш детально розглянути кожен з обраних методик.

Інструментом для визначення стилю прив'язаності було обрано

опитувальник «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» (К. Бартолом'ю, Л. Хоровітц в адаптації Т.В. Казанцевої). Методика передбачає, що респондентка самостійно повинна співвіднести звичний для неї тип відносин з одним з чотирьох запропонованих прототипів, а також оцінити ступінь виразності у себе кожного із них за шкалою від 1 до 7.

Прототипи ґрунтуються на двох ключових параметрах, визначених М. Ейнсворт: міжособистісна тривога (що виникає через страх розриву стосунків, відкидання чи недостатнього кохання) та уникнення (близькість, залежність, емоційність). Автор методики, Кім Бартолом'ю, трактує ці параметри як внутрішні робочі моделі – уявлення про себе та Іншого та інтерпретує тривогу як уявлення про себе (негативні чи позитивні), а уникнення – як уявлення про Іншого (негативні або позитивні). Комбінація цих двох вимірів утворює чотири типи прив'язаності:

- тип А – «надійний», або «безпечний» – вирізняється позитивним ставленням як до себе (вважає себе гідним любові), так і до інших (сприймає партнера як надійного та турботливого);

- тип В – «надзалучений», або «тривожно-суперечливий» – має негативне уявлення про себе та позитивне – про інших, що часто зумовлює його залежність від партнера;

- тип С – «відсторонено-уникаючий» – зберігає позитивне бачення себе, але негативне щодо іншого, часто уникає емоційної близькості;

- тип D – «боязливий», або «обережний» – характеризується негативним ставленням до себе і до інших. К. Бартолом'ю припускала, що через прагнення до послідовності у внутрішніх уявленнях про себе та інших, найпоширенішими будуть типи А і D [10, с. 43].

Методика «Шкала суб'єктивного благополуччя» за Г. Перуе-Баду була розроблена у 1988 році та є скринінговим інструментом, що відображає оцінку індивідом власного емоційного стану та вимірює емоційний компонент суб'єктивного благополуччя в діапазоні від оптимізму, бадьорості та впевненості у собі до пригніченості, роздратованості та відчуття самотності.

Перевагами даної методики є її лаконічність, адже опитувальник вимагає мінімальної кількості часу для проходження та обробки результатів.

Шкала складається із 17 пунктів, зміст яких пов'язується із емоційним та соціальним станом а також деякими фізичними симптомами особистості. Опитувальник розподіляється на шість кластерів, диференціація за якими дозволяє провести не тільки кількісний, але й якісний аналіз відповідей респондентів: пункти 2,12,15 - напруженість та чутливість; 9,14,17 - ознаки, що супроводжують психоемоційну симптоматику; 1,11 - зміни настрою; 3,6,8 - значущість соціального оточення; 7,15 - самооцінка здоров'я; 5,10,13 - ступінь задоволення повсякденною діяльністю.

За кожен відповідь респондентки отримують відповідні бали, згідно таблиці ключа до тесту. Основою для інтерпретації результатів опитування є середній бал за тестом, який переводиться в стандартну оцінку за шкалою стенів.

Низькі оцінки (1-3 стени) свідчать про емоційне благополуччя, впевненість у собі, стресостійкість та позитивне ставлення до життя.

Середні оцінки (4-7 стенів) вказують на помірне суб'єктивне благополуччя та відсутність виражених емоційних проблем.

Високі оцінки (8-10 стенів) сигналізують про емоційний дискомфорт, тривожність та песимізм. Можливі ознаки депресивності, труднощі саморегуляції та негативне ставлення до себе та оточення.

Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В. Зарицької буда розроблена з метою визначення рівня розвитку домінантних компонентів емоційного інтелекту, а саме: розуміння особистістю власних емоцій (питання 1-20); самоконтроль і саморегуляція емоцій (питання 21-38); розуміння емоцій інших людей (питання 39-59); використання емоцій у діяльності та спілкуванні (питання 60-76). В процесі опитування респондентки оцінюють кожне із 76 тверджень, обравши один із чотирьох варіантів відповіді: майже завжди - оцінюється в 4 бали, часто – 3 бали, частково – 2 бали, майже ніколи – 1 бал. Основою для інтерпретації результатів опитування є відповідні бали, що

оцінюються згідно таблиці ключа до тесту. Рівень розвитку емоційного інтелекту визначається як високий, достатній, середній або низький як в загальному, так і за окремими шкалами.

Особи з низьким рівнем емоційного інтелекту характеризуються тим що погано розпізнають та розуміють як власні так і чужі емоції, мають проблеми з їх вираженням та контролем, часто реагують імпульсивно.

Для середнього рівня притаманне часткове володіння емоційними навичками: вміння розпізнавати та регулювати емоції у звичних ситуаціях, але втрата контролю та емпатії в стресових ситуаціях.

Достатній рівень дозволяє людині адекватно усвідомлювати власні емоції та емоційні стани інших людей а також регулювати свої емоційні реакції на прийнятному рівні. Така особа вміє справлятися з більшістю життєвих ситуацій, хоча може мати певні труднощі в умовах сильного стресу або конфліктів.

При високому рівні розвитку емоційного інтелекту людина здатна добре усвідомлювати свої та чужі емоції, ефективно керувати ними, легко встановлювати контакт з іншими та конструктивно вирішувати конфлікти [9, с. 37].

Опитувальник дитяче-батьківських емоційних взаємовідносин (ОДБЕВ) Є. Захарової спрямований на дослідження особливостей стосунків батьків та дітей та визначення рівня виразності наступних параметрів емоційної взаємодії між матір'ю та її дитиною:

1. Блок чутливості: здатність сприймати стан дитини, розуміння причин стану та здатність до співпереживання.

2. Блок емоційного прийняття: почуття що виникають у матері у взаємодії з дитиною, безумовне прийняття, ставлення до себе як до матері, емоційний фон взаємодії.

3. Блок поведінкових проявів емоційної взаємодії: прагнення до тілесного контакту, надання емоційної підтримки, орієнтація на стан дитини при побудові взаємодії, вміння впливати на стан дитини.

В процесі дослідження кожна респондентка повинна оцінити ступінь своєї згоди з 66 твердженнями за шкалою від одного до п'яти, де: «абсолютно вірно» – 5 балів, «швидше за все так» - 4 бали, «в деяких випадках вірно» - 3 бали, «не зовсім вірно» - 2 бали, «абсолютно не вірно» - 1 бал. Для оцінювання результатів необхідно обрахувати бали за формулою

$$\frac{a+b+c-d-e-f+13}{5}$$

де a, b, c- оцінки позитивних тверджень, d, e, f – негативних. Інтенсивність прояву кожного показника взаємодії може варіюватись від 0,5 до 5 балів. Варто зауважити що при апробації методики автором було прораховано середні та критеріальні значення показників емоційної сторони дитячо-батьківської взаємодії, орієнтуючись на які ми будемо здійснювати оцінювання та інтерпретацію результатів.

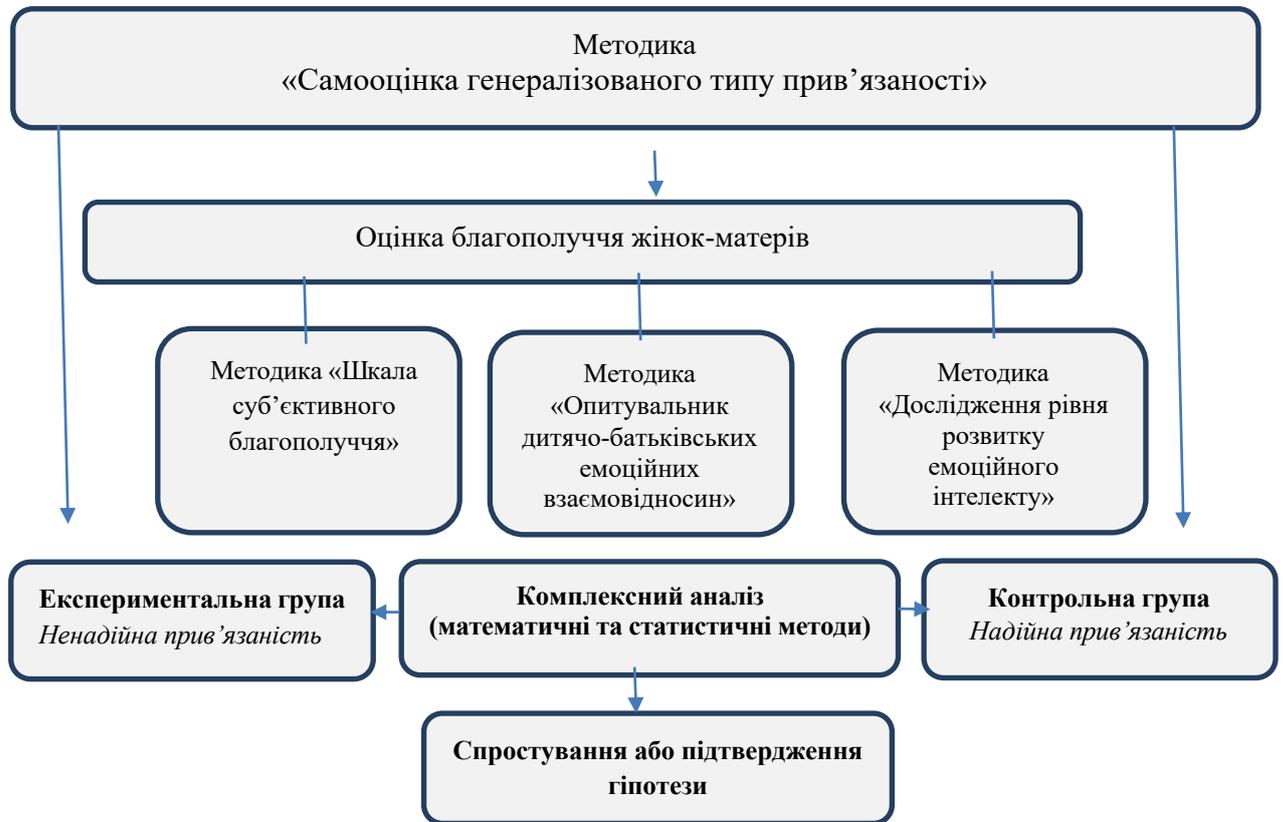
Таблиця 2.8.

### Середні та критеріальні значення показників емоційної сторони дитячо-батьківської взаємодії

Характеристика взаємодії	Середнє значення (N)	Критеріальне значення (N)
Здатність сприймати стан	4,22	3,7
Розуміння причин стану	3,85	3,2
Емпатія	3,39	2,8
Почуття батьків в ситуації взаємодії	3,9	3,3
Безумовне прийняття	3,84	3,2
Прийняття себе як матері	3,78	3,1
Переважаючий емоційний фон	3,66	3,0
Прагнення до тілесного контакту	4,03	3,3
Надання емоційної підтримки	3,47	2,8
Орієнтація на стан дитини при побудові взаємодії	2,95	2,3
Уміння впливати на емоційний стан дитини	3,8	3,2

В процесі опитування респондентками було надано відповіді на запитання відображені в Google Формі. Результати дослідження були експортовані в електронну таблицю Excel для здійснення аналітичної роботи з емпіричними даними, а саме їх аналіз за допомогою математичних та статистичних критеріїв, інтерпретація та формування висновків.

Загальну картину етапів аналітичної роботи зображено на рисунку 2.2.



**Рис. 2.2 Основні етапи проведення аналітичної роботи**

На початковому етапі усіх респонденток було розподілено на групи за допомогою методики «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності». До експериментальної групи мають увійти жінки з ненадійним (тип В – «надзалучений» або «тривожно-суперечливий», тип С – «відсторонено-унікаючий» та тип D – «боязливий» або «обережний») типом прив'язаності, до контрольної – з надійним. Дослідження експериментальної групи дозволяє глибше зрозуміти, яким чином досвід ненадійної прив'язаності впливає на суб'єктивне благополуччя жінок-матерів, рівень емоційного комфорту, здатність до саморегуляції, формування емоційних реакцій у стресових ситуаціях та стиль взаємодії з дитиною. У свою чергу, дослідження контрольної групи дає можливість виявити характерні патерни поведінки матерів із надійною прив'язаністю. Таким чином, комплексний аналіз показників обох груп дозволяє зіставити вплив типу прив'язаності на рівень благополуччя

матерів і якість їх взаємодії з підлітками, а також визначити фактори, що сприяють формуванню адаптивних або дезадаптивних моделей поведінки. Наступний етап роботи полягає у дослідженні кореляційних зв'язків між шкалами опитувальників «Суб'єктивного благополуччя», «Опитувальник дитячо-батьківських емоційних взаємовідносин» та «Дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту» у кожній групі досліджуваних жінок із застосуванням методики «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності». Аналіз кореляцій між шкалами методик дозволяє виявляти закономірності поведінки респонденток, оскільки систематичні зміни одних показників можуть супроводжуватися відповідними змінами інших, пов'язаних з ними. Водночас наявність кореляційного зв'язку не обов'язково свідчить про причинно-наслідковий зв'язок, адже він може виникати через вплив інших, невідомих факторів на досліджувані показники.

За результатами інтерпретації даних, ми повинні спростувати або підтвердити висунуту гіпотезу щодо наявності взаємозв'язку між типом прив'язаності та благополуччям жінок-матерів. Завершальним етапом нашого дослідження є формування відповідних висновків, на підставі яких можлива розробка методичних та практичних рекомендацій щодо підвищення рівня благополуччя матерів та покращення їх стосунків з дітьми підліткового віку.

## 2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Першим етапом нашого емпіричного дослідження стало визначення типу прив'язаності жінок-матерів за допомогою методики «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності» К. Бартоломью. Як було зазначено у попередньому підрозділі, учасниці опитування мали обрати один із чотирьох запропонованих прототипів, що найбільше відповідає їхньому звичному типу поведінки та оцінити його за відповідною шкалою від 1 до 7. Результати дослідження відображено в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9.

### Узагальнення результатів опитування «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності»

Тип прив'язаності	Результати дослідження	
	Кількість жінок	%
Тип А – «надійний», або «безпечний»	17	30
Тип В – «надзалучений» або «тривожно-суперечливий»	9	16
Тип С – «відсторонено-унікаючий»	23	41
Тип D – «боязливий», або «обережний»	7	13

Отриманий результат засвідчує що лише 17 учасниць, а саме 30 % опитаних жінок обрали надійний тип прив'язаності, тобто лише третина жінок мають сформовану базову довіру, емоційну відкритість і здатність до побудови здорових безпечних стосунків. Це трохи вище за середньосвітові показники 25–28 %.

Тип В представлений помірно, його обрали 9 або 16 % респонденток. Такі жінки часто потребують постійного підтвердження любові, бояться залишення, схильні до ревнощів або самопожертви.

41% респонденток або 23 жінки обрали тип прив'язаності С, домінуючий, тобто найпоширеніший у вибірці. Вказує на поширену схильність уникати близькості, емоційну відстороненість, автономність та недовіру.

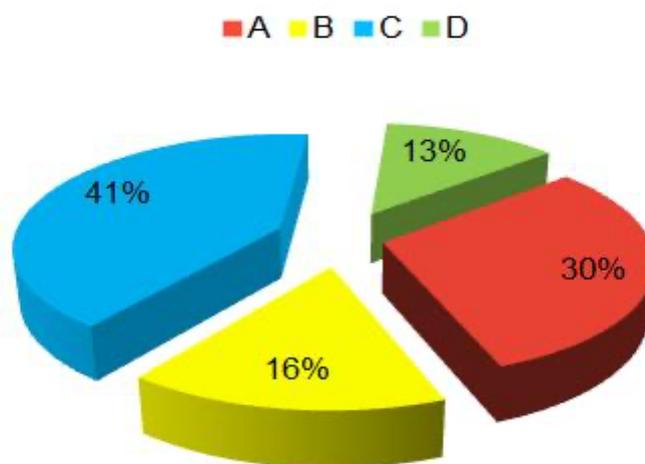
Боязливий тип прив'язаності притаманний 13% досліджуваних жінок, що

вказує на наявність у них травматичного досвіду, змішаних почуттів страху й потреби в близькості.

Таким чином, у вибірці з 56 жінок майже 70 % демонструють ненадійні типи прив'язаності (B, C, D). Найбільш поширений — C (41 %), що може вказувати на широку схильність до емоційного дистанціювання або самозахисту у стосунках. Позитивно, що 30 % мають надійний тип, але ця частка не є домінуючою.

Ці результати можуть свідчити про вплив соціально-культурних факторів (виховання, нестабільність, рольові очікування), а також індивідуального досвіду втрати, залежності чи емоційної нестачі в ранньому віці.

Візуальна репрезентація отриманих результатів загальної групи респондентів за даною методикою представлена на рисунку 2.3.



**Рис. 2.3. Співвідношення загальної кількості респонденток за типами прив'язаності (методика «Самооцінка генералізованого типу прив'язаності»)**

Аналізуючи результати дослідження виявили наступний розподіл жінок-матерів за типами прив'язаності відповідно до демографічних та соціальних показників, що відображено в таблиці 2.10.

Таблиця 2.10.

**Розподіл респонденток за соціальними та демографічними показниками в залежності від типів прив'язаності**

	<b>Тип А</b>	<b>Тип В</b>	<b>Тип С</b>	<b>Тип D</b>
<b>Вік</b>				
до 35	0	1	0	0
36-40	6	3	6	0
41-45	7	2	3	4
46-50	1	2	9	1
51 і більше	3	1	5	1
<b>Рід діяльності</b>				
працююча	16	9	18	4
безробітна	1	0	0	2
студентка	0	0	1	1
догляд за дитиною	0	0	3	0
митець	0	0	1	0
<b>Освіта</b>				
вища	14	8	21	4
середня	3	1	2	3
<b>Сімейний статус</b>				
Заміжня/має партнера	15	7	15	7
розлучена	0	2	4	0
самотня	2	0	4	0
<b>Підтримка партнера</b>				
дуже сильна/сильна	11	7	7	5
помірна	4	2	5	2
незначна/відсутня	2	0	11	0
<b>Кількість дітей</b>				
1	3	5	8	1
2	9	3	11	5
3	4	1	3	1
4 та більше	1	0	1	0

Отже, було проведено аналіз самооцінки типу прив'язаності жінок – матерів дітей підліткового віку, відповідно до типу прив'язаності та досвіду близьких стосунків. Надалі необхідно зосередити увагу на дослідженні рівня їхнього суб'єктивного благополуччя за допомогою методики «Шкала суб'єктивного благополуччя» (А. Перуе-Баду, Дж. Мендельсон, Ж. Шише, в адаптації М. Соколової). Результати дослідження розподілились наступним чином: 16 жінок, тобто 29% продемонстрували високий рівень суб'єктивного

благополуччя, 36 жінок, тобто 64% — середній рівень та 4, тобто 7 % — низький.

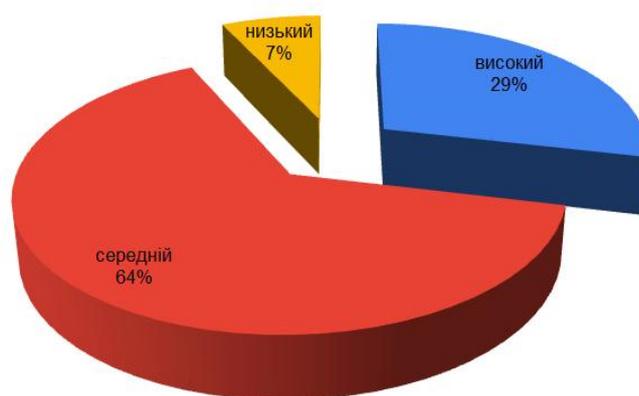
Переважає більшість учасниць мають середній та високий рівень суб'єктивного благополуччя.

Жінкам-матерям із середнім рівнем суб'єктивного благополуччя притаманний помірний емоційний комфорт: вони здебільшого врівноважені, впевнені у собі, контролюють поведінку та ефективно взаємодіють з оточенням та своєю родиною.

Високий рівень благополуччя свідчить про психологічну стійкість, оптимізм, високу самооцінку та здатність підтримувати гармонійні стосунки з своєю дитиною. Цим жінкам притаманна комунікабельність, впевненість у своїх силах, стресостійкість.

Матері з низьким рівнем благополуччя часто мають негативне сприйняття життя, низьку задоволеність життєвими сферами та переважаючі негативні емоції.

Візуальна репрезентація отриманих результатів загальної групи респондентів за даною методикою виявлення рівня суб'єктивного благополуччя представлена на рисунку 2.4.



**Рис. 2.4. Співвідношення респонденток за рівнем суб'єктивного благополуччя**

Проаналізувавши показники рівня суб'єктивного благополуччя жінок-

матерів в залежності від типів прив'язаності, ми отримали наступну картину: 8 з 17 жінок надійного типу прив'язаності, мають високий рівень суб'єктивного благополуччя, ще 9 — середній, і жодна — низький. Тобто, надійна прив'язаність чітко асоціюється з вищим рівнем психологічного благополуччя, впевненістю, емоційною стабільністю та позитивною самооцінкою.

Лише 1 жінка з типом прив'язаності В має високий рівень благополуччя, більшість, 7 — середній та 1 — низький, що відповідно супроводжується зниженим емоційним комфортом та може бути пов'язано з нестабільною самооцінкою, емоційною вразливістю та залежністю у стосунках.

7 жінок з типом прив'язаності С показали високий рівень благополуччя, більшість, 13 демонструють середній, а 3 — низький. Тобто, уникання емоційної близькості не завжди супроводжується низьким благополуччям, проте часто пов'язане з емоційним дистанціюванням, що знижує загальний рівень задоволеності життям.

Усі 7 жінок типу прив'язаності D— із середнім рівнем благополуччя, відсутні як високі, так і низькі показники, цей стиль прив'язаності характеризується нестабільною емоційною регуляцією, що не дає сформувати ні глибоке благополуччя, ні катастрофічно негативне сприйняття життя.

Отже, можна стверджувати що надійний тип прив'язаності (А) найбільше пов'язаний із високим суб'єктивним благополуччям, а ненадійні типи (В, С, D) частіше асоціюються з помірним або зниженим рівнем задоволеності життям, що свідчить про вплив емоційної нестабільності, тривожності або уникання на психологічний стан жінок-матерів.

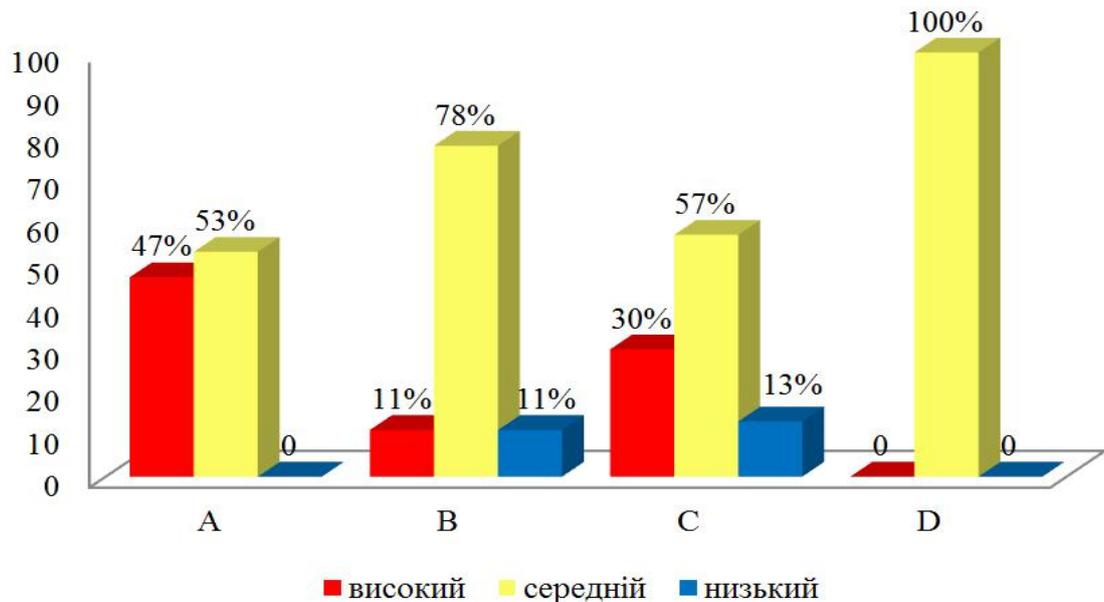
*Таблиця 2.11.*

**Рівень суб'єктивного благополуччя жінок в залежності від типів прив'язаності**

Тип прив'язаності	Показники рівня суб'єктивного благополуччя жінок		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Тип А – «надійний», або «безпечний»	8	9	0
Тип В – «надзалучений» або «тривожно-суперечливий»	1	7	1

Тип С – «відсторонено-уникаючий»	7	13	3
Тип D – «боязливий» або «обережний»	0	7	0

Візуальна репрезентація розподілу отриманих результатів по групах респонденток відображена на рисунку 2.5.



**Рис. 2.5. Розподіл респонденток за рівнем суб'єктивного благополуччя в залежності від типів прив'язаності**

Результати дослідження вказують що 2 жінки із надійним типом прив'язаності продемонстрували найвищий показник рівня суб'єктивного благополуччя (кількість стенів — 1). Вони відчують повне емоційне благополуччя, тобто їм притаманні психологічна стійкість, впевненість у собі, гармонійні стосунки в сім'ї, самоконтроль, оптимізм та життєва активність. Вони загалом задоволені своїм життям і роллю матері.

Найнижчі показники у 3 жінок із типом прив'язаності С і 1 - D (8-9 стенів), що вказує на відхилення в сторону суб'єктивного неблагополуччя та виявляється у вигляді емоційної вразливості, замкненості, песимізму та підвищеної залежності від близьких. Такі жінки гірше справляються зі

стресовими ситуаціями, частіше відчують тривогу й пригніченість, що може негативно впливати на їхню материнську роль і емоційний клімат у сім'ї. Позитивним є те

що жодна із респонденток не набрала 10 стенів.

Аналізуючи яким чином різні демографічні та соціально-економічні фактори безпосередньо або опосередковано додатково можуть впливати на рівень суб'єктивного благополуччя жінок, виявляємо наступні результати. Серед заміжніх жінок (79 % респонденток), 27 % продемонстрували високий рівень суб'єктивного благополуччя, 68 % – середній, та 5 % – низький. Для одиноких та розлучених жінок, які становлять 21 % від загальної кількості опитаних, показники суб'єктивного благополуччя розподілились наступним чином: 33 % - високий рівень, 50 % – середній, та 16 % – низький.

Здійснючи аналіз впливу допомоги партнера у виховному процесі на рівень суб'єктивного благополуччя досліджуваних жінок, з'ясували що серед тих хто отримує значну підтримку, високий рівень притаманний 30 % жінок, переживають середній рівень благополуччя – 67 %, низький – 3%. У групі досліджуваних з недостатністю або відсутністю підтримки 38% демонструють високий рівень суб'єктивного благополуччя, 54 % – середній, 7% – низький. Всі жінки з наявною помірною підтримкою продемонстрували середній рівень суб'єктивного благополуччя.

Отже, результати дослідження свідчать, що сімейний статус і рівень підтримки з боку партнера мають вплив на рівень суб'єктивного благополуччя жінок-матерів. Заміжні жінки та ті, хто отримує партнерську допомогу частіше демонструють середній рівень благополуччя, серед них менше осіб із низьким рівнем суб'єктивного благополуччя, що підкреслює значення емоційної та соціальної підтримки для психологічної стабільності матері.

Водночас підвищені показники низького рівня благополуччя серед одиноких або розлучених жінок можуть бути наслідком емоційних труднощів, пов'язаних із розривом стосунків чи нестачею підтримки. Таким чином, можна

зробити висновок, що наявність стабільних сімейних відносин і партнерської участі у вихованні дітей є важливими чинниками, які сприяють збереженню внутрішньої рівноваги та підвищенню суб'єктивного

благополуччя жінок.

Порівняльний аналіз середніх показників суб'єктивного благополуччя досліджуваних жінок-матерів в межах кластерів що відображають різні аспекти їхнього психологічного стану, виявив такі особливості. Жінки з безпечним типом прив'язаності (Тип А) мають найкращі показники суб'єктивного благополуччя в межах усіх кластерів. Тобто, надійна прив'язаність чітко асоціюється з вищим рівнем психологічного благополуччя, адже демонструє нижчий рівень психоемоційної напруженості та стресу а також кращу адаптацію в соціальному середовищі та емоційне самопочуття. Ненадійні типи прив'язаності (В, С, D) пов'язуються з нижчим рівнем суб'єктивного благополуччя, а саме:

- Тип В демонструє високі показники напруженості (4,5) та психоемоційної симптоматики (4,4), оскільки такі жінки-матері є емоційно чутливими та схильними до тривоги.

- Тип С демонструє певну психологічну відстороненість: помірні емоційні труднощі, але хороше самопочуття. Можливо, жінки з цим типом мають тенденцію пригнічувати або ігнорувати негативні переживання.

- Тип D має найвищі показники по психоемоційній симптоматиці (4,5) та здоров'ю (4,5). Жінки з цим типом прив'язаності переживають найбільше психологічне навантаження, мають нестабільний емоційний стан і меншу підтримку соціального оточення, що вказує на високий ризик психоемоційних проблем.

Візуальна репрезентація середніх значень показників по кластерах відображено в таблиці 2.12.

Таблиця 2.12.

**Співвідношення середніх значень рівня суб'єктивного благополуччя жінок-матерів у різних кластерах**

	Тип А – «надійний» або «безпечний»	Тип В – «надзалучений» або «тривожно-суперечливий»	Тип С – «відсторонено -уникаючий»	Тип D – «боязливий» або «обережний»
Блок здоров'я	3,2	3,8	4,4	4,5
Напруженість і чутливість	3,6	4,5	4,1	3,3
Психоемоційна симптоматика	3,1	4,4	3,7	4,5
Зміни настрою	2,6	3,2	3,0	3,4
Соціальне оточення	2,0	2,8	2,8	2,5
Задоволеність повсякденною діяльністю	2,9	3,9	3,1	3,9

Отримані результати підтверджують що тип прив'язаності жінок-матерів має помітний вплив на їхній психоемоційний стан і рівень адаптації в повсякденному житті. Жінки з безпечним типом прив'язаності (Тип А) демонструють найкращі показники психологічного благополуччя — у них нижчий рівень емоційної напруги, стабільний настрій і менше симптомів психоемоційного дискомфорту. Тип В характеризується підвищеною чутливістю та психоемоційною напруженістю, Тип С демонструє помірні показники, що може свідчити про емоційну дистанційованість або внутрішнє стримування переживань. Найбільш уразливою є група жінок з типом прив'язаності D — для неї характерні високий рівень психоемоційної симптоматики, зміни настрою та низька соціальна підтримка, що вказує на потребу у додатковій психологічній допомозі та підтримці.

Отже, було проведено дослідження рівня суб'єктивного благополуччя жінок-матерів за методикою М. Перуе-Баду та підтверджено, що стиль

прив'язаності є важливим чинником який визначає рівень психоемоційного благополуччя жінок-матерів у різних сферах життя.

Під час аналізу результатів, отриманих за допомогою методики «Опитувальник дитячо-батьківської емоційної взаємодії» Є. І. Захарової, виділено три блоки ступеня виразності різних характеристик емоційної взаємодії матерів та їхніх дітей-підлітків: блок емоційної чутливості, блок емоційного прийняття та блок поведінкових проявів емоційної взаємодії. Результати дослідження відображено в таблиці 2.13.

Таблиця 2.13.

### Співвідношення середніх значень виразності параметрів емоційної взаємодії жінок-матерів у розрізі типів прив'язаності

Характеристика взаємодії	Тип А Середнє значення	Тип В Середнє значення	Тип С Середнє значення	Тип D Середнє значення	Середнє значення (N)	Критеріальне значення (N)
<b>БЛОК ЧУТЛИВОСТІ</b>						
Здатність сприймати стан дитини	3,8	3,6	3,73	3,89	4,22	3,7
Розуміння причин стану дитини	3,32	3,37	3,51	3,46	3,85	3,2
Емпатія	3,38	3,2	3,3	3,23	3,39	2,8
<b>БЛОК ЕМОЦІЙНОГО ПРИЙНЯТТЯ</b>						
Почуття батьків в ситуації взаємодії з дитиною	4,13	4,44	4,14	4,14	3,9	3,3
Безумовне прийняття	3,95	4,09	4,13	3,91	3,84	3,2
Прийняття себе як матері	3,7	3,8	3,8	3,8	3,78	3,1
Переважаючий емоційний фон	4,32	4,47	4,53	4,4	3,66	3,0
<b>БЛОК ПОВЕДІНКОВИХ ПРОЯВІВ ЕМОЦІЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ</b>						
Прагнення до тілесного контакту	3,54	3,93	3,56	3,66	4,03	3,3
Надання емоційної підтримки	3,79	3,76	3,97	4,09	3,47	2,8
Орієнтація на стан дитини при побудові взаємодії	2,5	3,04	2,77	3,29	2,95	2,3
Уміння впливати на емоційний стан дитини	3,4	3,47	3,48	3,23	3,8	3,2

Результати дослідження проведеного за допомогою методики «Опитувальник дитячо-батьківської емоційної взаємодії» (Є. І. Захарова) в залежності від типів прив'язаності за К. Бартоломью наступні:

#### 1. Блок чутливості.

Здатність сприймати стан дитини: найвище середнє значення у типа D — 3,89 та A — 3,80, найнижче у B — 3,60. Усі показники нижчі за нормативне — 4,22, при цьому тип B – нижче за критеріальне.

Розуміння причин стану: найвищі показники у типу C — 3,51 та D — 3,46,

в усіх типів показники нижчі за нормативне — 3,85.

Максимальний показник емпатії у типу A — 3,38, мінімальний у B — 3,20.

Жодна група досліджуваних жінок не досягає нормативних значень, що може свідчити про загальний дефіцит чутливості, особливо це помітно у матерів з тривожним типом прив'язаності.

## 2. Блок емоційного прийняття

Почуття батьків у взаємодії: найвищі показники продемонстрував тип B — 4,44, найнижчі тип A — 4,13.

Безумовне прийняття: найвищі тип C — 4,13, найнижчі у типа A — 3,95.

Типи A, B та D демонструють однаковий рівень показника «Прийняття себе як матері» — 3,8, незначно нижче тип C — 3,70.

Переважаючий емоційний фон: найвищий у типа C — 4,53, найнижчий у A — 4,32.

Варто звернути увагу, що тип B має найвищі емоційні прояви та позитивне прийняття дитини. Тип C демонструє високі значення прийняття та емоційного фону, можливо, більш декларативного характеру. Жінки матері із надійним типом прив'язаності показали помірний рівень емоційного прийняття без надмірної емоційності.

## 3. Блок поведінкових проявів

Прагнення до тілесного контакту: найвище у типу B — 3,93, найнижче у надійного A — 3,54 та C — 3,56. Усі показники нижчі за нормативне — 4,03

Надання емоційної підтримки: лідирує тип D — 4,09, найнижчий показник у типа A — 3,79.

Орієнтація на стан дитини: найвища у типа В — 3,04, найнижча у надійного А — 2,50.

Уміння впливати на емоційний стан дитини: максимальне середнє значення у жінок з типом В — 4,37, мінімальне у D — 3,23. Усі показники нижчі за нормативне — 3,8.

Отже, жінки–матері з типом прив'язаності – В («надзалучений» або «тривожно-суперечливий») проявляють вищу активність у фізичному та емоційному контакті з дитиною, D («боязливий» або «обережний») - схильні активно підтримувати дитину, але не завжди вміють ефективно регулювати її емоції, С («відсторонено-уникаючий») та надійною можуть утримувати більшу дистанцію у фізичній взаємодії.

На основі отриманих показників, можна зробити висновок що тип прив'язаності матері впливає на характер емоційної взаємодії з її дитиною.

Надійний тип (А) вирізняється високою емпатією та здатністю сприймати стан дитини, але має нижчі показники емоційного прийняття й менш виражену поведінкову активність.

Тривожно-суперечливий тип (В) демонструє найбільшу емоційність, прагнення до фізичного контакту та впливу на стан дитини, але найнижчу емпатію та точність сприйняття емоцій.

Відсторонено-уникаючий тип (С) добре розуміє причини стану та зберігає високий емоційний фон, але фізичний контакт обмежений.

Боязливий тип (D) активно надає емоційну підтримку, але має труднощі з регуляцією емоцій дитини та низьку емпатію.

Загалом, у всіх групах спостерігається занижений рівень чутливості відносно нормативних показників, що вказує на потребу у розвитку навичок точного розпізнавання та інтерпретації емоційних станів дітей.

За результатами дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту жінок-матерів за методикою В. Зарицької було з'ясовано що всі респондентки володіють достатнім та середнім рівнем. Низький та високий рівень не було

виявлено серед досліджуваних жінок, результати представлено в таблиці 2.14.

*аблиця 2.14.*

**Рівень розвитку емоційного інтелекту жінок-матерів в залежності від типів прив'язаності**

Тип прив'язаності	Рівень розвитку емоційного інтелекту			
	Високий рівень	Достатній рівень	Середній рівень	Низький рівень
Тип А – «надійний», або «безпечний»	0	15	2	0
Тип В – «надзалучений» або «тривожно-суперечливий»	0	9	0	0
Тип С – «відсторонено-унікаючий»	0	22	1	0
Тип D – «боязливий» або «обережний»	0	5	2	0

91 % досліджуваних жінок, тобто 51 із 56 мають достатній рівень розвитку емоційного інтелекту. Вони загалом здатні адекватно розпізнавати та розуміти як власні емоції, так і емоції інших людей, проявляти емпатію та будувати гармонійні міжособистісні стосунки. Можна стверджувати що ці жінки є психологічно зрілими, стресостійкими та здатні ефективно взаємодіяти оточенням. Оскільки такі матері здатні адекватно усвідомлювати й контролювати власні емоції, відповідно вони будуть уважно ставитися до емоційних проявів власних дітей та гнучко реагувати на них. У стосунках із підлітками вони, як правило, виявляють емпатію, толерантність і підтримку, що створює довірливу атмосферу у спілкуванні. Це сприяє зменшенню конфліктності, більш відкритому діалогу та формуванню в підлітків почуття психологічної безпеки й прийняття. Відносини таких матерів з дітьми зазвичай характеризуються партнерським стилем, коли підліток відчуває себе почутим і зрозумілим.

9 % матерів або 5 із 56 продемонстрували середній рівень емоційного інтелекту. У них загалом сформовані базові навички розуміння та регуляції емоцій, однак у складних чи стресових ситуаціях вони можуть втрачати контроль або діяти менш конструктивно. У взаєминах із підлітками це може

проявлятися у схильності до непослідовності: часом мати виявляє розуміння й підтримку, в інших випадках — підвищену емоційність, нетерпіння чи складність у прийнятті незалежності дитини. Це може призводити до непорозумінь, епізодичних конфліктів та потребує додаткового розвитку навичок емоційної саморегуляції, щоб забезпечити більш стабільні та гармонійні відносини.

Візуальна репрезентація середніх значень по окремих компонентах емоційного інтелекту в залежності від типів прив'язаності відображено в таблиці 2.15.

Таблиця 2.15.

**Співвідношення середніх значень показників емоційного інтелекту жінок-матерів в залежності від типів прив'язаності**

	Тип А	Тип В	Тип С	Тип D	високий рівень	достатній рівень	середній рівень	низький рівень
Розуміння особистістю власних емоцій	32	36	35	33	51–60	31–50	16–30	0–15
Самоконтроль і саморегуляція емоцій	35	31	35	33	47–54	28–46	14–27	0–13
Розуміння особистістю емоцій інших	39	41	40	38	55–63	32–54	17–31	0–16
Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні	37	33	35	30	45–51	26–44	13–25	0–12
Загальний рівень розвитку емоційного інтелекту	142	141	146	133	198–228	117–197	60–116	0–59

На основі представлених середніх значень, що відображають особливості прояву емоційного інтелекту жінок-матерів залежно від типу їхньої прив'язаності (Тип А, В, С, D), можна зробити наступні висновки.

Тип А — надійна прив'язаність демонструє достатній рівень за всіма шкалами:

- розуміння власних емоцій — 32, можна стверджувати що жінки-матері цього типу в цілому усвідомлюють власні почуття;

- самоконтроль і саморегуляція — 35, вони володіють здатністю контролювати емоції та регулювати поведінку;
- розуміння емоцій інших — 39, вони відносно добре орієнтуються в емоційних станах інших людей;
- використання емоцій у діяльності — 37, здатні застосовувати емоційність для підтримки ефективної взаємодії.

Загальний рівень розвитку емоційного інтелекту – 142, тобто матері з надійною прив'язаністю демонструють збалансований розвиток емоційного інтелекту. Це сприяє відкритим, довірливим і підтримуючим стосункам із дітьми- підлітками, формуванню взаємної поваги та конструктивного вирішення конфліктів.

Тип В — («надзалучений» або «тривожно-суперечливий») також характеризується достатнім рівнем за всіма показниками:

- розуміння власних емоцій — 36, ці жінки добре усвідомлюють свої емоції, однак можуть їх переживати надмірно;
- самоконтроль і саморегуляція — 31, найнижчий показник з усіх типів, наближений до нижньої межі, що говорить про слабший контроль емоцій та можливі емоційні зриви;
- розуміння емоцій інших — 41, найвищий рівень серед усіх, що характеризує цих жінок як дуже чутливих до почуттів інших, схильних до співпереживання.
- використання емоцій у діяльності — 33, використовують емоції, але іноді непослідовно.

Загальний рівень розвитку емоційного інтелекту – 141, тобто жінки-матері з тривожною прив'язаністю відзначаються високою чутливістю до емоцій дітей, однак недостатній контроль власних емоцій може призводити до емоційної нестабільності у взаєминах. Відносини з підлітками можуть мати амбівалентний характер: з одного боку — сильна емоційна залученість, з іншого — тривога та страх відторгнення.

Тип С — («відсторонено-унікаючий») проявив достатній рівень за всіма

шкалами:

- розуміння власних емоцій — 35, ці жінки визнають емоції, але схильні їх стримувати;
- самоконтроль і саморегуляція — 35, характеризуються вмінням контролювати емоції, але можуть придушувати їх;
- розуміння емоцій інших — 40, такі жінки здатні добре орієнтуватися в емоційних станах оточення, та при цьому дистанціюватися;
- використання емоцій у діяльності — 35, наявна схильність до відносного обмеження.

Загальний рівень — 146, найвищий серед груп. Жінки-матері з унікаючим типом прив'язаності мають достатній рівень емоційного інтелекту, проте схильні дистанціюватися від власних та чужих емоцій. У відносинах із дітьми-підлітками вони можуть демонструвати зовнішню холодність, меншу емоційну відкритість, що іноді сприймається дитиною як нестача підтримки.

Тип D («боязкий») має також достатній рівень за всіма показниками:

- розуміння власних емоцій — 33, усвідомлення емоцій на достатньому рівні, але для цього типу прив'язаності характерна його суперечливість та непослідовність;
- самоконтроль і саморегуляція — 33, здатні контролювати емоції, проте у стресових ситуаціях можливе виникнення зривів;
- розуміння емоцій інших — 38, у таких жінок наявна орієнтація на емоції інших є, але може бути нестійкою;
- використання емоцій у діяльності — 30, найнижчий показник з усіх типів, наближений до нижньої межі, що говорить труднощі з конструктивним використанням емоцій у взаємодії.

Загальний рівень — 133, найнижчий серед груп. Жінки-матері з дезорганізованою прив'язаністю характеризуються суперечливим розвитком емоційного інтелекту. Вони можуть то емоційно включатися, то відсторонюватися. Для взаємин із підлітками це означає непослідовність: дитина може отримувати то надмірну емоційну реакцію, то відсутність

підтримки. Це створює нестабільність і труднощі у формуванні довіри.

Враховуючи вищевикладене, ми можемо стверджувати що матері усіх типів прив'язаності демонструють достатній рівень розвитку емоційного інтелекту, проте наявні деякі особливості. Найбільш гармонійними та підтримуваними є відносини матерів із надійною прив'язаністю (тип А). Тип В забезпечує високу чутливість до емоцій, але й ризик емоційної нестабільності. Тип С характеризується зовнішньою стриманістю й дистанційованістю, попри високі показники. Тип D виявляє найбільші труднощі у використанні емоцій у взаємодії, що створює суперечливість у відносинах із підлітками.

Позитивним є те що серед досліджуваних не виявлено жінок-матерів з низьким рівнем розвитку емоційного інтелекту. Це свідчить про достатньо сформовану здатність до емоційного усвідомлення, регуляції та використання емоцій у повсякденній діяльності. Це важливий результат, адже відсутність низького рівня означає, що жінки-матері в цілому мають достатній рівень емоційної зрілості, який дозволяє їм ефективно взаємодіяти з оточенням і особливо з їхніми дітьми-підлітками. Відсутні показники низького рівня і за окремими шкалами, адже всі матері продемонстрували щонайменше середній рівень:

- розуміння власних емоцій — всі учасниці дослідження здатні усвідомлювати власні почуття та уникати внутрішніх конфліктів;
- самоконтроль і саморегуляція — навіть у випадку складних ситуацій ці матері здатні в тій чи іншій мірі регулювати емоційні реакції, що знижує ризик спалахів у вихованні їхніх дітей;
- розуміння емоцій інших — у всіх матерів підтверджується наявність емпатії як базової складової конструктивного спілкування з підлітками.
- здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні — свідчить про гнучкість у комунікації та можливість мотивувати як себе, так і власну дитину.

У кількох досліджуваних жінок-матерів виявлено високий рівень розвитку емоційного інтелекту за окремими шкалами:

- розуміння власних емоцій — жінка з типом прив'язаності В, показник 52 що може свідчити про її підвищену чутливість до власних емоційних станів та схильність до глибокого самоаналізу;

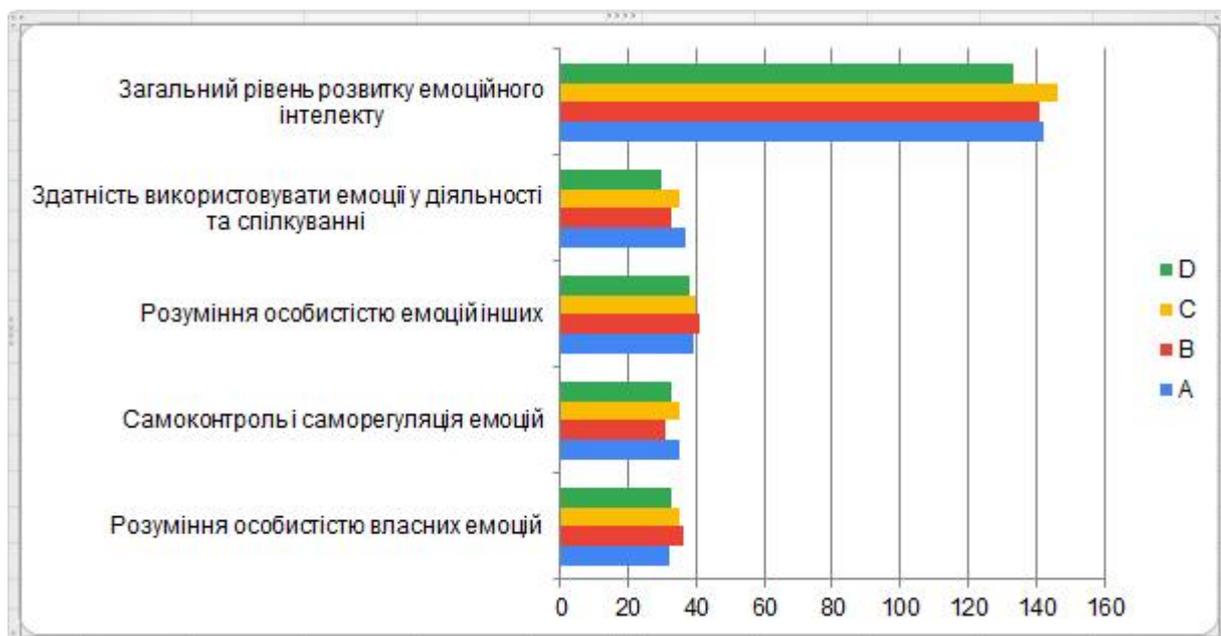
- самоконтроль і саморегуляція — жодної респондентки з високими показниками;

- розуміння емоцій інших — максимальне значення - жінка з типом прив'язаності А показник 63, та жінка з типом прив'язаності С показник 57 Це свідчить про здатність адекватно зчитувати емоційні стани оточення, що є важливою умовою для емпатійного спілкування;

- здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні — найвищі значення у жінок з типом прив'язаності А - 46, 47, 48 та 50 а також жінка з типом прив'язаності С 45 Це підкреслює їхню гнучкість у використанні емоцій як ресурсу в комунікації та повсякденній активності.

Найвищими показниками загального рівня розвитку емоційного інтелекту є показники жінок з типом прив'язаності А – 182, та С–185 що свідчить про високий рівень сформованості емоційної сфери та потенціал. Результати дослідження продемонстрували що жінки-матері з типом прив'язаності D не виявили високий рівень розвитку окремих складових емоційного інтелекту. Поряд з тим 29% з них мають середній рівень за загальним показником, 40 % за шкалою розуміння власних емоцій, 14% за шкалою самоконтроль і саморегуляція, 29 % за шкалами розуміння емоцій інших та здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні.

Візуальна репрезентація розподілу отриманих результатів по групах респонденток відображена на рисунку 2.6.



**Рис. 2.6.** Середні значення шкал емоційного інтелекту у жінок-матерів в залежності від типів прив'язаності за методикою В.В. Зарицької

Отримані результати свідчать про те, що емоційний інтелект не є прямим відображенням типу прив'язаності, а радше виступає відносно автономною характеристикою, яка може розвиватися під впливом життєвого досвіду, міжособистісних стосунків і батьківської ролі. Таким чином, у вибірці жінок-матерів простежується достатньо високий рівень емоційної зрілості, що створює ресурс для гармонійних стосунків із дітьми-підлітками, незалежно від індивідуального типу прив'язаності.

У результаті кореляційного аналізу отриманих результатів, нами виявлено, що у групі жінок-матерів із надійним (безпечним) типом прив'язаності переважно позитивні кореляційні зв'язки між показниками суб'єктивного благополуччя, рівнем розвитку емоційного інтелекту та емоційними взаєминами з дитиною. Це свідчить про внутрішню узгодженість емоційної сфери, самосприйняття та поведінкових проявів у взаємодії з дитиною.

Зокрема, встановлено, що загальний рівень суб'єктивного благополуччя тісно пов'язаний із психологічним комфортом ( $r \approx 0,79$ ) та оцінкою стану здоров'я ( $r \approx 0,78$ ), що свідчить про гармонійне поєднання фізичного і

психоемоційного самопочуття. Високі показники психологічного комфорту та задоволеності життям у цій групі жінок можуть розглядатися як прояв емоційної стабільності, що є характерною рисою надійно прив'язаних осіб.

У структурі емоційного інтелекту за методикою В. В. Зарицької спостерігаються внутрішні узгоджені зв'язки між його компонентами: розуміння власних емоцій позитивно корелює з самоконтролем і саморегуляцією ( $r \approx 0,71$ ), а розуміння емоцій інших — зі здатністю використовувати емоції у діяльності ( $r \approx 0,64$ ).

Це свідчить про те, що матері з надійною прив'язаністю здатні не лише усвідомлювати власні почуття, а й ефективно регулювати їх у соціальних ситуаціях, що забезпечує високий рівень адаптивності у взаємодії з оточенням і дитиною.

Виявлено помірний позитивний зв'язок між загальним рівнем емоційного інтелекту та показником суб'єктивного благополуччя ( $r \approx 0,56$ ), що підтверджує роль емоційної компетентності як чинника психологічного благополуччя матері.

У сфері емоційних взаємин із дитиною (за методикою С. І. Захарової) встановлено, що безумовне прийняття дитини тісно пов'язане з емоційним комфортом у спілкуванні ( $r \approx 0,65$ ) і позитивним ставленням до себе як до матері ( $r \approx 0,70$ ).

Водночас почуття провини має негативний зв'язок із емоційним комфортом ( $r \approx -0,48$ ), що вказує на те, що навіть у жінок із надійною прив'язаністю надмірна емоційна напруга може знижувати задоволеність від спілкування з дитиною.

Отже, жінкам із надійним типом прив'язаності притаманні високі показники емоційного інтелекту, узгодженість емоційних реакцій і стабільність емоційного фону, що сприяє формуванню позитивних, приймаючих і гармонійних взаємин з дитиною. Розвинені емоційні компетенції забезпечують ефективну саморегуляцію, що, своєю чергою, підвищує рівень суб'єктивного благополуччя та задоволення материнською роллю.

Для жінок-матерів із типом прив'язаності В («надзалучений» або «тривожно-суперечливий») встановлено наступні кореляційні зв'язки між показниками суб'єктивного благополуччя, рівнем емоційного інтелекту та характеристиками емоційної взаємодії з дитиною.

Передусім спостерігається негативний зв'язок між загальним рівнем суб'єктивного благополуччя та емоційною тривожністю у взаємодії з дитиною, що може свідчити про те, що підвищене відчуття емоційного неблагополуччя супроводжується зростанням внутрішньої напруги, страху втратити контакт із дитиною, надмірного контролю у вихованні.

Це узгоджується з теоретичними положеннями про те, що тривожна прив'язаність характеризується гіперзалученістю в емоційні стосунки, схильністю до емоційної залежності та потребою в постійному підтвердженні значущості з боку близьких.

Водночас виявлено позитивні кореляції між рівнем емоційного інтелекту та здатністю до усвідомлення власних емоцій і розуміння емоцій дитини. Це вказує, що попри загальну емоційну нестійкість, матері з тривожною прив'язаністю часто демонструють високу емоційну чутливість, уважність до переживань дитини, проте ця чутливість може набувати надмірного характеру.

Помірні позитивні зв'язки простежуються також між емоційним прийняттям дитини та компонентами емоційного інтелекту (зокрема, розумінням і керуванням емоціями). Це означає, що матері, які краще розпізнають власні емоційні стани, схильні до більш теплого та приймаючого стилю взаємодії.

Разом з тим, кореляції між показниками суб'єктивного благополуччя та емоційного прийняття мають суперечливий характер — у частини випадків зв'язок є слабким або від'ємним, що свідчить про внутрішню амбівалентність у сприйнятті власної ролі матері: емоційна близькість може поєднуватися з відчуттям втоми, тривоги або емоційного виснаження.

Таким чином, для матерів із типом прив'язаності В характерне поєднання високої емоційної включеності з нестійким емоційним самопочуттям. Вони

здатні до розуміння емоційної сфери дитини, однак схильні до емоційної напруги й залежності у взаєминах. Це може знижувати їхній рівень суб'єктивного благополуччя та підвищувати ризик емоційного виснаження.

Для жінок-матерів з типом прив'язаності С («відсторонено-унікаючий») характерна відсутність виражених позитивних зв'язків між показниками суб'єктивного благополуччя, емоційного інтелекту та емоційної взаємодії з дитиною. У більшості випадків спостерігаються негативні або слабко виражені кореляції, що свідчить про емоційну дистанційованість, стриманість у вираженні почуттів та схильність до заниження значущості емоційного аспекту стосунків.

Зокрема, виявлено зворотні зв'язки між загальним рівнем суб'єктивного благополуччя та компонентами емоційного інтелекту, такими як розуміння власних і чужих емоцій, саморегуляція емоцій та здатність до емоційної експресії. Це може вказувати на те, що підвищення емоційної залученості або усвідомлення власних емоцій викликає внутрішній дискомфорт у матерів цього типу, знижуючи їхнє відчуття стабільності та комфорту.

Також фіксуються негативні кореляції між показниками емоційної взаємодії (емоційне прийняття, теплість, тілесний контакт) та загальним емоційним станом. Це свідчить про те, що для жінок з унікаючою прив'язаністю характерне обмеження емоційної близькості з дитиною, прагнення уникати надмірного прояву ніжності чи залежності, що може бути механізмом самозахисту від емоційного перевантаження.

Водночас помірні позитивні зв'язки між окремими показниками емоційного інтелекту (зокрема, розуміння емоцій дитини) та адекватністю виховних реакцій вказують, що деякі матері цього типу все ж володіють здатністю до когнітивного розуміння емоцій, хоча не завжди готові до їхнього емоційного вираження.

Таким чином, для жінок-матерів типом прив'язаності С характерними будуть: низька емоційна залученість у стосунки з дитиною, тенденція до раціоналізації емоційного досвіду, стриманість у вираженні позитивних

почуттів, суперечливий зв'язок між усвідомленням емоцій і рівнем благополуччя. Можливо, це свідчить, що емоційна дистанційованість виступає психологічним захистом, який дозволяє зберігати відносну стабільність, але обмежує глибину емоційної взаємодії та знижує якість материнсько-дитячих стосунків.

У матерів із типом прив'язаності D — («боязкий») спостерігається висока щільність кореляційних зв'язків між більшістю показників, що свідчить про внутрішню суперечливість емоційної сфери. Позитивні зв'язки між елементами емоційного інтелекту, емоційної взаємодії та суб'єктивного благополуччя поєднуються з окремими негативними кореляціями, що відображає нестійкість емоційних процесів.

Виявлено сильні прямі кореляції між загальним рівнем суб'єктивного благополуччя і компонентами емоційного інтелекту (розуміння власних та чужих емоцій, саморегуляція, використання емоцій у діяльності), що вказує на важливість емоційної компетентності для підтримання внутрішнього балансу у матерів цього типу.

Водночас спостерігаються суперечливі зв'язки з показниками емоційної взаємодії з дитиною: наприклад, високий рівень емоційного прийняття може поєднуватися із підвищеною тривожністю та нестійкістю ставлення до дитини.

Кореляції між блоками «емоційного прийняття» та «поведінкових проявів емоційної взаємодії» свідчать, що емоційна залученість у матерів цього типу часто є непослідовною: епізодичні прояви теплоти або турботи можуть чергуватися із дистанціюванням або контролюючими реакціями а також зв'язок благополуччя з рівнем емоційного інтелекту, але не з якістю взаємодії з дитиною. Отже, для цих жінок характерна емоційна нестабільність та суперечливість у вираженні емоцій до дитини — одночасна потреба у близькості та схильність до відсторонення. Тобто жінки одночасно потребують близькості, при цьому бояться втратити контроль над ситуацією, емоційна сфера жінок цього типу відзначається внутрішньою амбівалентністю, емоції

усвідомлюються, але не завжди регулюються що призводить до нестабільності у материнсько-дитячій взаємодії.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.

У другому розділі магістерського дослідження було представлено організацію, методичне забезпечення та результати емпіричного дослідження зв'язку типів прив'язаності та суб'єктивного благополуччя у жінок-матерів що мають дітей підліткового віку. Для досягнення поставленої мети нами було використано чотири методики, спрямовані на визначення типів прив'язаності, рівня суб'єктивного благополуччя та розвитку емоційного інтелекту досліджуваних жінок а також особливостей їхньої емоційної взаємодії з дітьми-підлітками.

Процес дослідження було проведено за допомогою онлайн ресурсів, вибірку склали 56 жінок – матерів що мають дітей підліткового віку. Аналіз результатів продемонстрував, що лише 17 учасниць, або 30 % обрали надійний тип прив'язаності, тобто лише третина жінок мають сформовану базову довіру, емоційну відкритість і здатність до побудови здорових безпечних стосунків. Решта 70 % респонденток продемонстрували ознаки ненадійних типів прив'язаності — уникаючого, тривожного або дезорганізованого. Це свідчить про те, що значна частина жінок-матерів схильна до емоційної нестабільності, труднощів у вираженні почуттів, підвищеної тривожності чи недовіри у міжособистісних стосунках.

За результатами інтерпретації даних, ми встановили наявність суттєвих взаємозв'язків між типами прив'язаності та рівнем суб'єктивного благополуччя жінок та можемо стверджувати що надійний тип прив'язаності (А) найбільше пов'язаний із високим рівнем суб'єктивного благополуччя, а ненадійні типи (В, С, D) частіше асоціюються з помірним або зниженим рівнем задоволеності життям. Найвищі показники рівня суб'єктивного благополуччя (кількість стенів — 1) продемонстрували жінки із надійним типом прив'язаності, тобто їм притаманні емоційне благополуччя, впевненість у собі, гармонійні стосунки в сім'ї та задоволеність власним життям і материнством. Поряд з тим, найнижчі

показники (8-9 стевів) мають жінки із типом прив'язаності С і D (унікаючий та дезорганізований), що вказує на відхилення в сторону суб'єктивного неблагополуччя та може проявляється у вигляді емоційної вразливості, замкненості, песимізму, тривожності та буде позначатися на їх материнській ролі і сімейному кліматі. Порівняльний аналіз середніх показників суб'єктивного благополуччя досліджуваних жінок-матерів в межах кластерів що відображають різні аспекти їхнього психологічного стану також підтвердив що жінки з безпечним типом прив'язаності (Тип А) мають найкращі показники суб'єктивного благополуччя в межах усіх кластерів. Тобто, надійна прив'язаність чітко асоціюється з вищим рівнем благополуччя, адже демонструє нижчий рівень психоемоційної напруженості та стресу а також кращу адаптацію в соціальному середовищі та емоційне самопочуття.

Додатково встановлено вплив соціально-демографічних чинників на рівень суб'єктивного благополуччя жінок-матерів. Заміжні жінки та ті, хто отримує підтримку від партнера, рідше демонструють низький рівень суб'єктивного благополуччя, що підкреслює значення стабільних стосунків і соціальної підтримки у збереженні емоційного комфорту матері.

Дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту жінок - матерів продемонструвало що всі респондентки володіють достатнім та середнім рівнем. Позитивним є те, що не було виявлено жінок із низьким рівнем емоційного інтелекту як за загальним показником, так і за окремими шкалами. Це свідчить про достатню сформованість у досліджуваних умінь усвідомлювати, регулювати й використовувати емоції і створює ресурс для гармонійних стосунків із їхніми дітьми-підлітками, незалежно від індивідуального типу прив'язаності.

Тип прив'язаності матері визначає особливості її емоційної взаємодії з дитиною. Жінки з надійним типом демонструють високу емпатійність і здатність розуміти емоційні стани дитини, тоді як інші типи мають певні емоційні переваги й труднощі: тривожно-суперечливі — більш емоційні та мають прагнення до фізичного контакту та впливу на стан дитини,

відсторонено-уникаючі — раціональні, проте стримані у фізичній близькості, боязливий тип активно надає емоційну підтримку, але має труднощі з регуляцією емоцій дитини та нижчу емпатію. Це підкреслює, що характер емоційного зв'язку матері з дитиною значною мірою зумовлений її типом прив'язаності.

Загалом, у всіх групах спостерігається занижений рівень чутливості відносно середніх значень, що вказує на потребу у розвитку навичок точного розпізнавання та інтерпретації емоційних станів дітей.

Узагальнюючи результати емпіричного етапу дослідження, можна зробити висновок, що тип прив'язаності виступає вагомим психологічним предиктором суб'єктивного благополуччя жінок-матерів, визначаючи їхній емоційний стан, стиль взаємодії з дитиною та здатність підтримувати внутрішню гармонію й психологічну стійкість у процесі материнства та підтвердили висунуту гіпотезу щодо наявності взаємозв'язку між типом прив'язаності та благополуччям жінок-матерів.

## ВИСНОВКИ

Проведене магістерське дослідження було спрямоване на вивчення психологічних аспектів суб'єктивного благополуччя жінок-матерів залежно від їх типів прив'язаності. Воно ґрунтувалося на поєднанні теоретичного аналізу наукових джерел і емпіричного оцінювання показників психологічного стану матерів та особливостей їхньої взаємодії з дітьми підліткового віку. Актуальність дослідження зумовлена потребою краще зрозуміти фактори що впливають на благополуччя сучасних жінок-матерів, які поєднують складні соціальні, професійні та родинні ролі та часто переживають підвищене навантаження, що знижує їхню задоволеність життям.

Підсумовуючи викладений у теоретичній частині матеріал можна зробити наступні висновки.

У першому розділі було здійснено системний аналіз наукових підходів до розуміння феномену благополуччя, розглянуто теоретичні засади концепції прив'язаності та проаналізовано особливості взаємодії матерів із дітьми підліткового віку.

1. Узагальнення наукових джерел дозволило встановити, що благополуччя є багатовимірним конструктом, який формується під впливом як індивідуальних, так і соціальних чинників. Дослідники розглядають його як суб'єктивне ставлення людини до власної особистості, життя і властивих йому процесів, до своїх потреб і ступеня їх задоволення, зумовлене соціально прийнятими і засвоєними нормами, виражене рівнем задоволеності. У багатьох дослідженнях підкреслюється, що саме задоволеність різними сферами життєдіяльності — матеріальним становищем, самореалізацією, взаєминами та іншими значущими аспектами є ключовим індикатором суб'єктивного благополуччя.

2. Особлива увага приділена теорії прив'язаності, що пояснює

механізми формування базової довіри, стилю міжособистісної взаємодії, емоційної регуляції та самооцінки. Спираючись на дослідження Дж. Боулбі та М. Ейнсворт, обґрунтовано, що надійна прив'язаність сприяє емоційній стабільності, впевненості у собі та спроможності будувати зрілі й підтримувальні стосунки. Натомість ненадійні стилі (тривожно-амбівалентний, унікаючий або дезорганізований) характеризуються підвищеною тривожністю, емоційною невпевненістю, складнощами у вираженні почуттів і, як наслідок, нижчим рівнем суб'єктивного благополуччя.

3. Емпірична частина дослідження підтвердила теоретичні положення та деталізувала дані про взаємозв'язок між суб'єктивним благополуччям матерів і їхніми стилями прив'язаності. У дослідженні приймали участь 56 жінок різного віку, освіти та сфери діяльності, які проживають на території Волинської області та є матерями дітей-підлітків. Для досягнення мети нами було використано чотири психодіагностичні методики за допомогою яких було оцінено стиль прив'язаності досліджуваних жінок, їхній рівень суб'єктивного благополуччя, розвитку емоційного інтелекту та особливості емоційної взаємодії з дітьми.

З дослідження видно, що лише 30 % респонденток мають надійний тип прив'язаності, решта 70 % - продемонстрували ненадійні типи: 41 % досліджуваних - унікаючий, 16 % - тривожно-амбівалентний та 13 % - дезорганізований типи прив'язаності.

Статистичний аналіз підтвердив наявність суттєвих зв'язків між стилем прив'язаності та рівнем суб'єктивного благополуччя. Жінки з надійним типом прив'язаності демонструють найкращі показники рівня суб'єктивного благополуччя. Всі вони перебувають у зоні високого або середнього рівня, що свідчить про їхню емоційну стабільність, впевненість у собі та загальну задоволеність життям.

Матері з тривожно-амбівалентним та унікальним стилями прив'язаності демонструють значно нижчу частку високих показників суб'єктивного благополуччя. У цих групах переважають середні результати, а понад 10 %

респонденток мають низький рівень благополуччя. Для жінок із дезорганізованим типом прив'язаності характерними є середні значення, без високих або низьких показників.

Порівняльний аналіз середніх показників суб'єктивного благополуччя жінок-матерів у різних кластерах, що відображають окремі складові їхнього психологічного стану, показав, що респондентки з надійним типом прив'язаності стабільно демонструють найвищі результати. Це свідчить, що надійна прив'язаність пов'язана з вищим рівнем благополуччя, меншою психоемоційною напруженістю, більш ефективною адаптацією в соціальному середовищі та стабільним емоційним самопочуттям.

Важливим висновком стало встановлення ролі соціально-демографічних чинників у підтримці благополуччя матері: наявність стабільних взаємин із партнером і соціальної підтримки пов'язані з вищими показниками рівня суб'єктивного благополуччя жінок-матерів.

Дослідження рівня емоційного інтелекту жінок-матерів показало, що всі учасниці мали середній або достатній рівень розвитку цього показника. Відсутність респонденток із низьким рівнем емоційного інтелекту як за загальним балом, так і за окремими шкалами, свідчить про сформованість у них умінь усвідомлювати, регулювати та ефективно використовувати власні емоції. Це забезпечує основу для гармонійних та ефективних взаємин матері з дитиною-підлітком незалежно від її типу прив'язаності.

Стиль прив'язаності матері визначає особливості її емоційної взаємодії з дитиною. Надійний тип вирізняється високою емпатією, проте менше орієнтований на конкретний стан дитини під час взаємодії. Тривожно-амбівалентний тип проявляє найбільшу емоційність і прагнення до фізичного контакту, але характеризується нижчим рівнем емпатії. Унікаючий тип добре розуміє причини емоційного стану дитини і підтримує високий емоційний фон, проте обмежує фізичну близькість. Дезорганізований тип активно надає емоційну підтримку, однак має труднощі з регуляцією емоцій дитини і демонструє нижчий рівень емпатії.

Узагальнюючи результати теоретичної та емпіричної частин, можна стверджувати, що стиль прив'язаності є важливим психологічним предиктором суб'єктивного благополуччя жінок-матерів. Він визначає їхню емоційну стабільність, здатність підтримувати довірливі взаємини з дитиною, психологічні ресурси подолання стресу та загальну якість переживання материнства. Отримані результати підтвердили висунуту гіпотезу та поглибили наукові уявлення про психологічні механізми впливу прив'язаності на благополуччя.

Таким чином, проведене дослідження дозволило комплексно описати психологічні особливості суб'єктивного благополуччя жінок-матерів, підтвердити значення стилю прив'язаності у його формуванні та окреслити перспективи подальшого наукового та прикладного вивчення цієї проблематики.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк О. О., Липецька А.С. Концептуальна структура феномену «суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання. *Психологія. Реальність і перспективи*. (11). 2018. С. 10 -17 .
2. Белякова С. М., Шовкова К. О. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. *Молодий вчений*. 5(57). 2018. С. 454 - 458
3. Бондар Т. В. Стиль взаємин між підлітками та батьками. *Науковий журнал український соціум*. Український інститут соціальних досліджень Олександра Яременка. №4 (35). 2010. С. 31-39.
4. Борисенко О. М. Причини контролюючої поведінки у матерів дітей підліткового віку. *Соціально-правові студії*. 4(14). 2021. С. 204 - 208.
5. Бріш К.Г. Розлади прив'язаності. Від теорії до терапії. Посібник / Карл Гайнц Бріш. — Львів. 2012 - 314 с.
6. Брюховецька О. Особливості особистісної тривожності як індикатор психологічного благополуччя у жінок. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 1(25). 2022. С. 23 - 32.
7. Вовканич Л., Крась Л. Аналіз схем вікової періодизації постнатального онтогенезу людини. *Спортивна наука України*. 6 (82), 2017 С. 9-17.
8. Горбань Н. Є., Бондаренко Н. О., Лапікура О. М., Неділько І. М, Особливості взаємовідносин матерів та їх дітей 15-18 років під час психо-емоційних спалахів. *Вісник Вінницького національного університету*. 25(3). 2021. С. 480 - 484.
9. Зарицька В. В. Методика дослідження емоційного інтелекту особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Випуск 3. С. 37-41.
10. Казанжи М., Вторнікова Ю. Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості. *Наука і освіта*. 2022. Випуск 4. С. 41-48.

11. Кожевнікова Д., Крижановська З. Вплив типу прив'язаності на довіру до інших та самооцінку підлітка. *Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика : тези доп. II міжнар. міждисциплінар. конф., 24–25 верес. 2021 р., м. Харків. – Харків, 2021. – С. 42–44.*

12. Кологривова Е. І., Аракелова М. А. Зв'язок особистісних прагнень підлітка з його взаємовідносинами з матір'ю. *Проблеми сучасної психології.* (8). 2010. С. 459–469.

13. Коляда Н. В., Клименко А. М. Подолання деструктивних типів прив'язаності у осіб юнацького віку методами когнітивно - поведінкової терапії. <https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/96692> 2024. (I International Scientific and Practical Conference 1 June 2024 Sumy State University, Ukraine) С. 247–257.

14. Коробка І. М. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* 2(12). 2022. С. 85 - 93.

15. Котлова Л.О., Тичина І.М., Дранківська А.П. Особливості психологічного благополуччя особистості з різними захисними механізмами. *Соціальна психологія: психологія соціальної роботи.* (1).2021. С. 45-50.

16. Крижановська З., Бабак К. Емоційна прив'язаність дитини до матері як предиктор її соціальної адаптації до шкільного навчання. *Психологічні перспективи.* (38). 2021. С. 138–149.

17. Крижановська З., Бабак К. Роль типу прив'язаності в сприйманні романтичних взаємин чоловіків та жінок. *Психологічні перспективи.* (39). 2022. С. 230–240

18. Крижановська З.Ю. Емоційні особливості жінки в процесі реалізації материнської ролі. *Психологічні перспективи.* (23). 2014. С. 148–159.

19. Крижановська З. Ю. Надійний тип прив'язаності як основа розвитку психічного здоров'я дитини. *Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика, тези*

доповідей II міжнарод. міждисциплінар.конференції. Харків. 2021. С. 52 – 54.  
25.

20. Крижановська З. Ю. Типи прив'язаності та їх корекція : методичні рекомендації до проведення лабораторних занять з вибіркової навчальної дисципліни; Волинський національний університет імені Лесі Українки, факультет психології, кафедра загальної та клінічної психології. Луцьк , 2022. 26 с.

21. Крижановська З.Ю., Філюк Б. Експериментальне вивчення ролі стилю прив'язаності для романтичних відносин. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. (3). 2022. С. 26–30.

22. Лазос Г. П., Малушка В. В. Тип прив'язаності як важливий чинник стресостійкості підлітків: теоретичні аспекти дослідження. *Психологічний часопис*. 1(57) 2022. С. 120 - 130.

23. Лукасевич О. А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. *Проблеми сучасної психологія*. 2(12). 2017. С. 109 - 114.

24. Мельничук М. Вплив стосунків юнаків із батьками на становлення їх самооцінки. *Молодий вчений*, 2021. 6(94), 120-122.

25. Найдьонова Г., Афузова Г., Кротенко В. Прив'язаність і психічне здоров'я: системний огляд. *Журнал соціальної та практичної психології* . (3)2024. С. 100-106.

26. Олісейчик К., Крижановська З. Материнське ставлення до особистості дитини в підлітковий період онтогенезу <https://www.inforum.in.ua/docs/202005121005301.pdf> (МАТЕРІАЛИ VII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ (13 травня 2020 року) С. 127-129

27. Отич Д., Чабан І. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку. *Науковий часопис НПУ імені Н.П. Драгоманова*. 18 (63) 2022. С. 32 - 42.

28. Пахоль Б. Є., Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 1(3). 2017. С. 80–104.

29. Пилипчук О., Крижановська З. Вплив типу прив'язаності між матір'ю та дитиною на психічний розвиток останньої. *Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика, тези доповідей II міжнарод. міждисциплінар.* Харків. 2021. С. 81-83.

30. Плітчук Х. І., Тертична Н. А. Характер взаємовідносин батьків з підлітками у сучасній сім'ї. *Перспективи та інновації науки*. 2(2). 2021. С. 245–256.

31. Самотаєва Е. О. Особливості взаємин батьків з підлітками у сучасних сім'ях. *Проблеми сучасної психології*. 21. 2013. С. 647 - 658.

32. Самошкіна Л. М., Алексєєва Г. С. Характер зв'язку прив'язаності до матері в дитинстві з переживанням дорослою людиною благополуччя у власній родині. *Вісник Дніпровського університету*. (21). 2015. С. 104 - 112.

33. Сидоренко Т. С., Грисенко Н. В, Роль взаємовідносин з матір'ю в дитинстві у формуванні ставлення жінки до власного материнства. *Молодий вчений*. 11(87). 2020. С. 244 - 248.

34. Скорик О. Вплив раннього досвіду відносин прив'язаності з матір'ю на формування особистості та особливості будування соціальних відносин дорослою людиною. *Психологічні та соціальні науки*. (2). 2019. С. 42 -45.

35. Склярова Г. Аналіз практики використання термінів «прихильність» та «привязаність» у науковій психологічній літературі. *Вчені записки Університету «Крок»*. 1(73).2024. С. 254-259.

36. Федоришин Г. М. Психологія становлення особистості у батьківській сім'ї / Г.М. Федоришин. – Івано–Франківськ : Плай, 2006. – 174 с.

37. Хавіггерст Р. *Розвиток людини і освіта* [Human Development and Education]. – Нью-Йорк: Longmans, Green and Co., 1953. – 336 с.

38. Чайка Г. В. Прив'язаність особистості до інших людей і фактори які впливають на неї. *Psychological journal*. 4(48). 2021. С. 9–17.

39. Чен Е. Теорія прив'язаності. Ефективні практики, які допоможуть побудувати міцні та стабільні стосунки. - Київ: Науковий світ, 2023.-192 с.
40. Чепелева Н. І. Чинники формування уявлень жінки про материнство та трансформація образу матері в період народження дитини. Габітус. (45). 2023. С. 278-283 .
41. Чуйко Г.В., Чаплак Я.В. Щастя, задоволеність життям, психологічне благополуччя: співвідношення понять. *Ракурси психологічного благополуччя особистості*. 2017 С. 160-164.
42. Ainsworth, M., Salter D., et al. *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology press, 2015 – 466 p.
43. Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664–678.
44. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being / N. Bradburn. – Chicago : Aldine Pub. Co., 1969. – R. 320.
45. Diener, Ed. (2008). *Happiness: unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden, MA : Blackwell Pub.
46. Gibson L. C. *Adult Children of Emotionally Immature Parents: How to Heal from Distant, Rejecting, or Self-Involved Parents*. Oakland, CA: New Harbinger, 2015. 248 p.
47. Gibson L. C. *Recovering from Emotionally Immature Parents: Practical Tools to Establish Boundaries and Reclaim Your Emotional Autonomy*. Oakland, CA: New Harbinger, 2019. 224 p.
48. Kazan C. and Shaver P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment<sup>[SEP]</sup>Process/ Article in Journal of Personality and Social Psychology
49. Neufeld G., Maté G. *Hold on to Your Kids: Why Parents Need to Matter More Than Peers*. — New York : Vintage Canada, 2019. — 369 p.
50. Ryff C. D. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research / C. D. Ryff, B. Singer // *Psychotherapy and Psychosomatics*. — 1996. — № 65. — P. 14–23.

## ДОДАТКИ













