

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

Чинники психологічного благополуччя матерів у періоди життєвих змін

Керівники

Київ–2026

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі досліджено чинники психологічного благополуччя жінок в умовах життєвих змін. Емпіричний дизайн охоплював опитування 80 респонденток, з яких 7 протоколів було відсіяно за шкалою соціальної бажаності. Фінальну очищену вибірку склали 73 особи: 34 матері та 39 жінок без дітей. Комплекс інструментів містив методики PERMA-Профайлер, BPNSS, DASS-21 та PBA-UA.

Наукова новизна роботи полягає у математичному доведенні глибокої дивергенції структури благополуччя залежно від батьківського статусу та аналізі його часової динаміки порівняно з результатами досліджень минулих років. Доведено, що для матерів головним позитивним предиктором процвітання є рольова автентичність ($\beta = 0,444$, $p < 0,001$), яка повністю втрачає значущість у групі жінок без дітей. Натомість благополуччя бездітних жінок ультимативно визначається потребою в компетентності ($\beta = 0,422$) та відсутністю депресивної симптоматики ($\beta = -0,422$). Специфіка наукової новизни підсилюється унікальним порівняльним дизайном вибірки (зіставлення матерів та жінок без дітей в умовах сучасної макросоціальної кризи), що дозволило компенсувати дефіцит аналогічних емпіричних моделей у попередніх вітчизняних наукових розвідках.

Практична цінність роботи полягає в розробці чотирикрової групової програми психосоціального супроводу матерів.

Ключові слова: Психологічне благополуччя, материнство, рольова автентичність, батьківське вигорання, базові психологічні потреби, негативні емоційні стани, життєві зміни, ієрархія соціальних ролей.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

- A (Achievement) – субшкала «Досягнення» у методиці «PERMA-Профайлер»
- ANCOVA (Analysis of Covariance) – коваріаційний аналіз
- BPNSS (Basic Psychological Need Satisfaction Scale) – Шкала задоволеності базових психологічних потреб
- CFI (Comparative Fit Index) – індекс порівняльної відповідності (у факторному аналізі)
- DASS-21 (Depression, Anxiety and Stress Scale) – Шкала депресії, тривожності та стресу
- E (Engagement) – субшкала «Залученість» у методиці «PERMA-Профайлер»
- H (Health) – субшкала «Здоров'я» у методиці «PERMA-Профайлер»
- L (Loneliness) – показник «Самотність» у методиці «PERMA-Профайлер»
- M (Mean) – середнє арифметичне значення
- M (Meaning) – субшкала «Сенс життя» у методиці «PERMA-Профайлер»
- Me (Median) – медіана
- N – загальний обсяг дослідницької вибірки (кількість респондентів)
- n – обсяг окремої підгрупи респондентів у вибірці
- N (Negative Emotions) – субшкала «Негативні емоції» у методиці «PERMA-Профайлер»
- p (probability value) – рівень статистичної значущості
- P (Positive Emotions) – субшкала «Позитивні емоції» у методиці «PERMA-Профайлер»
- P₂₅ (25th percentile) – 25-й перцентиль (нижній кuartиль)
- P₇₅ (75th percentile) – 75-й перцентиль (верхній кuartиль)
- PBA / PBA-UA (Parental Burnout Assessment) – Опитувальник батьківського вигорання (українська адаптація)
- PERMA – інтегральний індекс життєвого процвітання та благополуччя
- R (Relationships) – субшкала «Стосунки» у методиці «PERMA-Профайлер»

R – коефіцієнт множинної кореляції в регресійному аналізі

R^2 – коефіцієнт детермінації

ΔR^2 – величина приросту коефіцієнта детермінації при покроковому введенні предикторів

RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) – середньоквадратична помилка апроксимації (у факторному аналізі)

r_{rb} (Rank-biserial correlation) – коефіцієнт рангово-бісеріальної кореляції (показник розміру ефекту для критерію Манна-Уїтні)

SD (Standard Deviation) – стандартне відхилення

TLI (Tucker-Lewis Index) – індекс Такера-Льюїса (у факторному аналізі)

U – статистика непараметричного U -критерію Манна-Уїтні W – статистика критерію нормальності розподілу Шапіро-Уїлка

β – стандартизований коефіцієнт регресії

χ^2 – критерій згоди χ^2 -квадрат

Асим. – коефіцієнт асиметрії розподілу даних

Ексц. – коефіцієнт ексцесу розподілу даних

Макс. (Max) – максимальне значення у вибірці

Мін. (Min) – мінімальне значення у вибірці

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ МАТЕРИНСТВА ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	14
1.1 Феномен психологічного благополуччя.....	14
1.2 Психологічне благополуччя в умовах невизначеності.....	19
1.3 Чинники психологічного благополуччя.....	25
1.4 Материнство , як багатовимірний біопсихосоціальний конструкт...	29
Висновки до Розділу I	35
РОЗДІЛ II. ДИЗАЙН ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАТЕРІВ У ПЕРІОДИ ЖИТТЄВИХ ЗМІН	38
2.1. Організація, етапи та методичне забезпечення проведення.....	38
емпіричного дослідження	38
2.2 Характеристика вибірки.....	48
2.3 Психометричні характеристики методик	54
Висновки до Розділу II	65
РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	67
3.1 Результати описового аналізу емпіричних даних.	67
3.2 Порівняльний аналіз емпіричних даних із результатами сучасними досліджень	92
3.3 Порівняльний аналіз груп матерів та жінок без дітей	98
3.4 Дослідження взаємозв'язків між показниками благополуччя, емоційних станів, задоволеності потреб та соціально-демографічними чинниками респонденток	109

3.5 Побудова та аналіз структурно-регресійної моделі психологічного благополуччя жінок в умовах життєвої кризи	121
3.6 Практичні рекомендації	131
Висновки до Розділу III.....	136
ВИСНОВКИ	139
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ	142
ДОДАТКИ	154

ВСТУП

Актуальність дослідження.

Феномен психологічного благополуччя є предметом ґрунтовних досліджень у західній науці, де сформовано потужну теоретико-методологічну базу (Bradburn, 1969; Deci & Ryan, 2001; Diener, 1984; Ryff, 1989; Seligman, 2011). В українській психології проблематику життестійкості та психологічного благополуччя активно розробляли Олефір (2011, 2012, 2021, 2024), Каргіна (2018, 2019), Карсканова (2011, 2012, 2014), Яворовська (2011), Данильченко (2017, 2023), Кашлюк (2016) та Карамушка (2023).

Вивчення благополуччя набуває особливої ваги з огляду на науково доведений вплив цього феномену на фізичне здоров'я. Як свідчать огляди Hernandez та ін. (2017), Harzavily та Boogar (2024), Zuccarella-Hackl та ін. (2024), високий рівень благополуччя посилює відновлювальні процеси та імунну відповідь, а також знижує ризик серцево-судинних захворювань завдяки оптимізації роботи нервової та ендокринної систем і зменшенню запальних процесів.

В українських умовах тривалої травматизації благополуччя доцільно розглядати крізь призму визначення Титаренко (2018) – як «готовність особистості до життєтворення та самоздійснення у непередбачуваних умовах».

Досліджуючи специфіку адаптації під час бойових дій, Малімон, Пашкіна та Максимчук (2023) встановили, що люди з високим рівнем психологічного благополуччя частіше обирають стратегію прийняття відповідальності. Це підтверджує роль цього ресурсу, що дозволяє особистості зберігати суб'єктність та ефективно функціонувати навіть у кризових умовах. У матеріалах конференції «Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я в умовах невизначеності» (Одеса, 2025) Кононенко (2025) також підкреслює, що високий рівень благополуччя впливає на здатність долати труднощі та забезпечує вищу стресостійкість організму. Водночас Кантарьова та Кологринова (2025)

зауважують, що сучасна людина стикається з додатковими викликами: вони вказують на зниження рівня благополуччя під дією стрімких змін, інформаційного перевантаження та цифрової залежності.

В умовах таких суспільних трансформацій, що характеризуються високим рівнем невизначеності та стресу, материнство перестає бути лише біологічною функцією, трансформуючись у складний соціально-психологічний феномен, який вимагає від жінки значних ресурсів. Науковці Коваль та Грицик (2025) підкреслюють, що в реаліях війни психологічний стан дитини безпосередньо залежить від стану матері, яка виступає своєрідним «емоційним дзеркалом» та гарантом безпеки.

Сьогодні жінка-матір опиняється під подвійним, а іноді й потрійним тиском: вона забезпечує фізичну та психологічну безпеку дитини, часто бере на себе функції обох батьків через мобілізацію чоловіків, і при цьому намагається зберегти соціальну та професійну активність. Сучасна жінка часто стикається з внутрішнім конфліктом між бажанням самореалізації та високими стандартами «ідеального материнства». Цей конфлікт ролей стає джерелом хронічного стресу.

Варто зазначити, що дослідження материнства на українських теренах донедавна базувались на теоретичних підходах вчених країни-агресора, які за наявних обставин втрачають свою релевантність і не можуть бути використані як єдина основа для побудови подальших досліджень. Це зумовлює необхідність переосмислення феномену материнського благополуччя з урахуванням сучасних міжнародних напрацювань. у межах концепції позитивної психології та теорії самодетермінації, що дозволяє дослідити життєве процвітання жінки через призму балансу її особистісних потреб, внутрішньої автентичності та специфіки воєнного часу.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають фундаментальні положення позитивної психології та сучасні концепції психологічного здоров'я особистості. Ключовим підґрунтям дослідження виступає багатовимірна модель процвітання (PERMA) Seligman (2011), яка

розглядає благополуччя як динамічну інтеграцію п'яти елементів (позитивні емоції, залученість, стосунки, сенс, досягнення). Важливу роль у побудові концептуальної моделі відіграла Теорія самодетермінації (англ. Self-determination theory, SDT) Deci та Ryan (2001), згідно з якою фундаментом ментального здоров'я є задоволення базових психологічних потреб в автономії, компетентності та зв'язку з іншими. Також у роботі враховано класичні та сучасні підходи до розмежування гедоністичного та евдемонічного благополуччя, представлені у працях Ryff (1989), Diener (1984) та Bradburn (1969).

Психологія материнства розглядається крізь призму класичних та новітніх досліджень адаптації та рольової трансформації. Зокрема, процеси ранньої постнатальної адаптації та первинного входження в роль матері проаналізовано на основі робіт Shereshefsky та Yarrow (1973). Різноманітність материнського досвіду та соціальні контексти материнства висвітлено спираючись на працю Birns та Hay (1988). Специфіку материнського функціонування та його оцінку розкрито через підходи у роботах Barkin та ін. (2010), Barkin та Wisner (2013), а проблематику балансу між роботою та сім'єю – через дослідження Foucreault та ін. (2023). У вітчизняному контексті враховано доробок Перун (2009) щодо особливостей трансформації самосвідомості та ідентичності жінки. Емпірична складова роботи базується на адаптаціях діагностичного інструментарію, здійснених українськими вченими: Савченко та Лавриненко (2023), Олефір та Боснюк (2024), Галецькою, Кліманською та Перун (2023), Збродською та Долинською (2022).

Об'єкт дослідження: феномен психологічного благополуччя.

Предмет дослідження: чинники психологічного благополуччя матерів у періоди життєвих змін.

Мета: дослідити особливості психологічного благополуччя матерів, що проживають на території України, у періоди життєвих змін та визначити вагомість впливу на нього соціально-психологічних чинників.

Завдання роботи:

1. Теоретично проаналізувати наукові підходи до розуміння багатовимірного психологічного благополуччя у вітчизняній та міжнародній психологічній літературі.

2. Організувати та провести емпіричне дослідження особливостей психологічного благополуччя у вибірці жінок, які проживають на території України, застосовуючи комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, перекладених та адаптованих для цілей нашого дослідження.

3. Дослідити вплив та вагомість внеску чинників на рівень психологічного благополуччя матерів.

4. Розробити практичні рекомендації для проведення тренінгу з супроводу матерів та допомоги у відновленні благополуччя у періоди життєвих змін.

Методи дослідження:

- Теоретичні: аналіз, порівняння, синтез, узагальнення наукових джерел для з'ясування стану розробленості проблеми.

- Емпіричні: авторська анкета для збору соціально-демографічних даних; «Короткий багатовимірний опитувальник процвітання» (PERMA-Профайлер) в адаптації О. Савченко та Д. Лавриненко (2023); «Шкала задоволеності базових психологічних потреб» (BPNSS) в адаптації В. Олефіра та В. Боснюка (2024); «Шкала мотивації соціального схвалення» Д. Марлоу та М. Крауна (в адаптації Ю. Ханіна, українська версія); «Шкала депресії, тривожності та стресу» (DASS-21) в адаптації І. Галецької, М. Кліманської та М. Перун (2023); «Опитувальник батьківського вигорання» (РВА-UA) в адаптації І. Збродської, І. Roskam, О. Долинської та М. Mikolajczak (2022).

- Статистико-математичні: отримані дані проаналізовані та оброблені за допомогою програмного забезпечення jamovi (версія 2.6) із використанням описової статистики (дескриптивний аналіз параметрів розподілу), аналізу частотних розподілів (для дослідження рольових пріоритетів), розрахунку коефіцієнта надійності альфа-Кронбаха, перевірки даних на нормальність (критерій Шапіро-Уїлка), порівняльного аналізу груп (t -критерій Велча, U -

критерій Манна-Уїтні), кореляційного аналізу (коефіцієнт рангової кореляції Кендалла), аналізу загальних лінійних моделей (General Linear Models), коваріаційного аналізу (ANCOVA), а також ієрархічного регресійного аналізу із застосуванням робастного методу комп'ютерного бутстреп-моделювання (Bootstrap BCa).

Характеристика дослідницької вибірки. На першому етапі в опитуванні взяли участь 80 жінок віком від 18 до 53 років і старше. Критеріями включення були проживання на території України впродовж останнього року (для забезпечення гомогенності вибірки щодо зовнішнього стресового контексту), відсутність діагностованих психічних розладів та добровільна згода. Вибірка формувалася за принципом «снігової кулі» через онлайн-анкетування на платформі Google Forms. Після контролю протоколів та перевірки за Шкалою мотивації соціального схвалення 7 анкет було вилучено через високі показники соціальної бажаності. Остаточний обсяг очищеної вибірки склав 73 особи. Відповідно до мети дослідження її розділено на дві групи: основна група – матері, які здійснюють активне опікунство над дітьми ($n = 34$), та контрольна група – жінки, які не мають дітей ($n = 39$). Дослідження проводилося із дотриманням принципів анонімності та конфіденційності за умови надання інформованої згоди.

Теоретична значущість роботи: В роботі уточнено теоретичні уявлення про структуру психологічного благополуччя жінок у кризовий період, через визначення ієрархії та питомої ваги соціальних, емоційних та особистісних чинників в екстремально мінливому середовищі (період війни на території України), що створює підґрунтя для прицільних подальших досліджень даної проблематики.

Доповнення наукових даних про взаємозв'язок між рівнем батьківського вигорання (BPA) та показниками процвітання особистості (PERMA). Емпірично верифіковано конструктну автономність симптомів рольового виснаження матері (насамперед суб'єктивного переживання контрасту з колишнім батьківським «Я») від загальних негативних емоційних станів, що доводить

неможливість зведення кризи материнської ідентичності до звичайного повсякденного дистресу.

Емпірично верифіковано положення теорії самодетермінації (SDT) та доповнено стосовно матерів, що переживають життєві зміни. Поглиблено розуміння взаємозв'язків між компонентами процвітання (PERMA) та рівнями депресії, тривоги й стресу (DASS-21) у специфічному соціокультурному контексті, що дозволяє порівняти результати з міжнародними дослідженнями та виявити локальну специфіку.

Практична значущість роботи: Отримані дані можуть бути впроваджені в роботу консультативних та клінічних психологів, а також фахівців соціальної сфери України:

- В індивідуальному консультуванні виявлені чинники допоможуть диференціювати “мішені” для прямого психологічного впливу (пріоритети ролей, рівень вигорання, задоволеність психологічних потреб), важкі психологічні стани від об'єктивних контекстуальних чинників (матеріальний стан, кількість робочих годин, зовнішні умови життєвих змін) з метою розвитку адаптаційних ресурсів, залучення фахівців ментального здоров'я та швидкого відновлення благополуччя клієнтки.

- У груповій та тренінговій роботі, спрямованій на підвищення психологічної стійкості жінок, дані дослідження можуть доповнити зміст занять з тайм-менеджменту, профілактики батьківського вигорання та пошуку балансу між материнством, професійною діяльністю та особистою самореалізацією.

Дослідницькі питання:

1. Якими є особливості прояву компонентів психологічного благополуччя (позитивні емоції, залученість, стосунки, сенс, досягнення) та рівнів стресу, тривоги і депресії у жінок матерів, що проживають періоди життєвих змін?

2. Яка вагомість «материнських» чинників (зокрема батьківського вигорання) у прогнозуванні благополуччя матерів порівняно із загальними чинниками (стрес, тривога, депресія), що характерні для всієї вибірки?

3. Як батьківське вигорання і вибір пріоритетної соціальної ролі пов'язані з відчуттям процвітання у досліджуваній вибірці?
4. Яка ієрархія та питома вага чинників у прогнозуванні рівня психологічного благополуччя матерів (який є найбільш вагомим)?
5. Як взаємодіють емоційні стани (стрес, тривога, депресія) , задоволеність базових психологічних потреб та рівень благополуччя в обох досліджуваних групах?

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ МАТЕРИНСТВА ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Феномен психологічного благополуччя

Саме поняття благополуччя не є новим, йому приділяють увагу вчені і філософи впродовж століть. А от «психологічне благополуччя» доволі новий термін який виник у другій половині ХХ ст. Проте довгий час у психологічній науці домінуючою була патоцентрична модель, в межах якої досліджувались психічні розлади, дисфункції та дезадаптації, а благополуччя розглядалось як стан без цих негативних проявів. При такому підході позитивні аспекти людського існування (прагнення до життя, любов, дружба, гідність та благополуччя) ігнорувались. Ця тенденція відображала загальну орієнтацію медицини та психології на «виправлення поломок», а не на плекання потенціалу (Каргіна, 2019; Harasim, 2018).

У своїх роботах, що розглядали феномен благополуччя, Ryan та Deci (2001), Nuta та Waterman(2014), Waterman (1993) зазначали що підходи до визначення благополуччя прийнято розділяти на гедоністичні та евдемоністичні. Цей розподіл у намаганні зрозуміти концепцію благополуччя бере свій початок ще з античних філософських дискусій щодо природи щастя.

Термін «гедонізм» (від грец. ἡδονή (hēdonē), що означало «задоволення», «насолада» або «приємність») бере початок у філософській традиції Епікура (341–270 рр. до н.е.). Цей підхід постулює, що кінцевою метою життя є максимізація задоволення та мінімізація болю, а благополуччя є сумою моментів гедоністичної насолоди, в той час як якість життя оцінюється через баланс приємних і неприємних афектів (Ryan & Deci, 2001).

У сучасній психології цей напрям трансформувався у концепцію суб'єктивного благополуччя (Subjective Well-Being, SWB). Його компонентами, що виділяв N. Bradburn (Bradburn, 1969), були «Позитивний афект» (наявність

приємних емоцій) та «Негативний афект» (наявність неприємних емоцій), Пізніше Е. Дінер додав до них ще третій елемент «Задоволеність життям» (когнітивна, оцінна складова)(Ryff et al., 2021). Згідно цього підходу процес формування благополуччя складається з життєвих подій та обставин, емоційної реакції них, спогадів про свої відчуття і суджень про життя (Harasim, 2018).

На противагу гедонізму, течія евдемонізму бере свій початок від Арістотеля (384–322 рр. до н.е.) та його праці «Нікомахова етика», де впроваджується поняття евдемонії (грец. *εὐδαιμονία*, eudaimonia), яке може трактуватись як «процвітання» або «реалізація власного потенціалу/духу (даймона)» і полягає у проживанні доброчесного життя. Ця філософська традиція отримала подальший розвиток у гуманістичній та екзистенційній психології, яким притаманна ідея про те, що людина має свободу волі та внутрішній потенціал для досягнення свого оптимального функціонування. Евдемонічні теорії наголошують, що благополуччя – це більше, ніж просто задоволення бажань; воно виникає в процесі розвитку та реалізації істинної природи «Я» (Репецький, 2025; Ryff et al., 2021).

Провідною представницею цього напрямку вважається Керол Ріфф (Carol Ryff), яка дослідивши підходи авторів до суб'єктивного благополуччя, запропонувала свою Багатовимірну модель психологічного благополуччя (PWB). Вона виділяє шість основних складових: автономія (Autonomy – здатність до самостійного мислення, прийняття рішень та дотримання власних переконань без зовнішнього тиску); самоприйняття (Self-Acceptance – позитивне ставлення до себе, прийняття власних переваг і недоліків); управління середовищем (Environmental Mastery – відчуття майстерності та компетентності, здатність ефективно керувати життєвими вимогами); позитивні відносини з іншими (Positive Relations with Others – наявність теплих, довірливих стосунків та здатність до емпатії); мета у житті (Purpose in Life – відчуття сенсу та наявність життєвих цілей, що надають життю спрямованості); особистісне зростання (Personal Growth – почуття постійного розвитку, самореалізації та відкритості новому досвіду)(Ryff et al., 2021).

Прикладом інтегральних підходів є запропонована R. Ryan та E. Deci (2001) Теорія Самодетермінації (Self-determination theory, SDT). Згідно з якою, найвищого рівня благополуччя людина досягає через задоволення трьох фундаментальних психологічних потреб: автономії (Autonomy – відчуття, що поведінка людини є самовизначеною та узгодженою з її внутрішніми цінностями та інтересами); компетентності (Competence – відчуття ефективності у взаємодії зі світом, прагнення до майстерності та професійного/особистісного зростання) та спорідненості (Relatedness – відчуття близькості з іншими людьми, емоційної підтримки та залучення до спільноти або значущих соціальних стосунків).

Однією з найвпливовіших інтегральних концепцій є модель PERMA (М. Селігман, 2011), яка використовується для комплексного вимірювання благополуччя та процвітання (flourishing) особистості. Цей стан виникає не лише з відчуття суб'єктивного щастя, а і з функціонування у кількох життєво важливих сферах. Модель PERMA складається з п'яти взаємозалежних елементів: Р (Positive Emotion) – позитивні емоції (загальна схильність відчувати задоволення та радість); Е (Engagement) – залученість (поглибленість або захоплення діяльністю, коли відчувається стан «поток»); R (Relationships) – відносини (якісні, теплі взаємини з іншими людьми, підтримка та цінність у соціумі); М (Meaning) – сенс (спрямованість, розуміння призначення у житті, що більше власного «Я»); А (Accomplishment) – досягнення (відчуття майстерності, компетентності та успіху). Цю модель автори PERMA-Профайлер доповнили ще трьома компонентами: О (Overall wellbeing) – загальне благополуччя, NE (Negative emotion) – негативні емоції та Н (Physical health) – Фізичне здоров'я (Butler & Kern, 2016).

Серед вітчизняних науковців також є автори власних інтегральних моделей. Наприклад, Т. Данильченко (2017) пропонує детальну систематизацію соціальних потреб, які є джерелом благополуччя, класифікуючи їх за трьома ключовими напрямками: залученість, схвалення та підтримка. Особливістю авторського підходу є розгляд кожної потреби у двох площинах – внутрішній та зовнішній. Так, потреба у залученості варіюється від глибинного почуття любові

та прийняття (внутрішній вимір) до соціальної інтеграції (зовнішній). Соціальне схвалення охоплює спектр від внутрішнього відчуття власної компетентності до зовнішнього визнання та статусу. Третя група – соціальна підтримка – реалізується як через емоційне співпереживання (внутрішній аспект), так і через конкретну допомогу чи турботу (зовнішній аспект). Також дослідниця дійшла висновку, що соціально-демографічні фактори не мають вирішального впливу на суб'єктивне переживання соціального благополуччя.

Загалом сучасні дослідження визначають благополуччя інтегральним та відносно стійким багатокомпонентним феноменом, який відображає оптимальний стан функціонування особистості (Пахоль, 2017). Так, наприклад, Каргіна у своїй дисертації перелічує такі узагальнені структурні компоненти психологічного благополуччя: «психофізичний, соціально-економічний, етнокультурологічний, екзистенційний, світоглядний, ціннісний, емоційний, поведінковий, когнітивний та вольовий.» (Каргіна, 2018, с. 88). Такий погляд на феномен показує не лише суб'єктивне переживання благополуччя, а й охоплює всі рівні взаємодії людини зі світом.

До прикладу у своєму теоретичному аналізі М. Дворник (2020) розглядає психологічне благополуччя як динамічний ресурс особистості в перехідний період від війни до миру. Адаптуючи концепції К. Ріфф та М. Селігмана до українських реалій, дослідниця пропонує свою структуру благополуччя, що включає: «позитивні стосунки особистості, внесок у благополуччя інших, відчуття компетентності та спроможності здійснювати осмислену активність, наявність персональних цілей, самоповагу та оптимізм» (Дворник, 2020:83). Авторка наголошує, що за умов, коли держава не завжди здатна надати громадянам вичерпну підтримку, підтримання психологічного благополуччя має стати персональним завданням самої особистості та громадського сектору. У такому контексті благополуччя визначається як активна суб'єктна позиція громадянина, який розбудовує взаєморесурсні відносини із громадою та інтегрує власні цілі у загальносупільну користь і мету. Дослідниця підкреслює, що запропонована модель вимагає подальшої апробації в межах емпіричних

розвідок.

Вивчення благополуччя набуває особливої ваги з огляду на доведений вплив психологічного стану на фізичного здоров'я. У масштабному огляді R. Hernandez та ін. (2017) доводиться, що психологічне благополуччя є потужним фактором здоров'я, оскільки позитивне функціонування безпосередньо пов'язане з посиленням відновлювальних процесів та імунної відповіді, зниженням маркерів запалення та ризику хронічних недуг (діабету, серцево-судинних захворювань). Ці тези підтверджуються новітніми висновками Harzavily та Boogar (2024), а Zuccarella-Hackl та ін. (2024) вказують на конкретні механізми цього впливу: оптимізацію роботи нервової та ендокринної систем.

Втім, варто зазначити, що високий рівень благополуччя не є панацеєю від усіх життєвих викликів, особливо коли йдеться про тяжкі соматичні стани. Наприклад, у дослідженні Rivera-Picón та ін. (2022) вивчався рівень психологічного благополуччя у пацієнтів з ВІЛ. Автори наголошують, що хоча високий рівень резильєнтності та раціонального копінгу зазвичай пов'язаний з кращим прогнозом здоров'я, учасники з ВІЛ демонструють гірші показники у цих сферах. Тому дослідники рекомендують залучати мультидисциплінарні команди, навчати пацієнтів ефективним стратегіям подолання стресу та вживати заходів для подолання соціальної нерівності й стигми.

Таким чином, аналіз еволюції наукових поглядів на феномен психологічного благополуччя засвідчує послідовний перехід від патоцентричної моделі до складних інтегральних концепцій процвітання особистості. Поєднання гедоністичних та евдемоністичних вимірів у межах сучасних підходів, зокрема багатовимірної моделі PERMA та теорії самодетермінації, дозволяє розглядати цей стан як динамічну систему, що охоплює як емоційні переживання, так і рівень реалізації внутрішнього потенціалу людини. Зазначене теоретичне розмежування є принциповим для нашого дослідження, оскільки воно виступає безпосереднім методологічним підґрунтям для добору психодіагностичного інструментарію (опитувальників PERMA-Профайлер та BPNSS). Це дозволить у практичній частині роботи оцінити не просто ситуативний настрій респонденток,

а якість їхнього цілісного функціонування та ступінь задоволеності базових потреб в умовах життєвих змін

1.2. Психологічне благополуччя в умовах невизначеності

Особливої наукової ваги набуває аналіз динаміки психологічного благополуччя в умовах накладання двох глобальних криз – пандемії та війни. В умовах важких станів акцент з «процвітання» зміщується у сторону «резильєнтності». Як зазначає Т. Титаренко (2018), ця проблематика є критично важливою для країн, що мають досвід війни, оскільки травматичні події можуть стати не лише джерелом страждань, а й каталізатором посттравматичного зростання. Дослідниця наводить дані про те, що учасники бойових дій часто демонструють підвищення самоконтролю, незалежності та переоцінку життєвих цінностей. Ключовим механізмом досягнення благополуччя за таких обставин визначається «полівалентне ставлення» до травми – здатність інтегрувати негативний досвід у власний життєвий наратив, не заперечуючи його, а використовуючи як ресурс для переосмислення себе та пошуку нових сенсів. Серед факторів, що сприяють такій трансформації, виділяються комунікативна підтримка (почуття спільності), просоціальна поведінка (допомога іншим) та інтернальний локус контролю (взяття відповідальності за власне життя).

У цьому контексті релевантними є результати дослідження G. Wąsowicz та колег (2021) під-час пандемії, які продемонстрували зв'язок між показниками негативних емоційних станів (депресії, стресу і тривоги) та компонентами процвітання особистості по моделі PERMA. Парадоксальним виявилось те, що крім очевидної негативної кореляції між рівнем стресу і тривоги та компонентами процвітання особистості, також інсувала позитивна кореляція стосовно компонента «Досягнення». Це свідчить про те, що негативні емоції можуть стимулювати мобілізацію зусиль для виконання повсякденних обов'язків та реалізації цілей навіть у критичних умовах, що дозволяло учасникам зберігати функціональність. Механізмом, який опосередковано впливав на цей зв'язок виявилась психологічна гнучкість (Psychological

Flexibility), яка знижувалась при стресі і тривожних (частково при депресивних) станах, що в свою чергу вело до зниження показників по субшкалам позитивних емоцій, залученості, відносин та сенсу. Науковці стверджують, що негативний досвід є необхідним фундаментом для стабільного процвітання та особистісного зростання у часи криз. Благополуччя у цей період визначається не відсутністю негативних емоцій, а здатністю особистості діяти та досягати результатів всупереч психологічному дискомфорту.

У вітчизняному дослідженні Тітова та колег (2020) суб'єктивного сприйняття тяжкості впливу пандемії на психологічне благополуччя було встановлено, що сама по собі критична пандемія не визначила рівень психологічного комфорту, а вирішальним чинником виступила суб'єктивна оцінка загрози та обрані стратегії подолання. Особи, з суб'єктивно високою оцінкою впливу пандемії на їх благополуччя схильні до переживання невизначеності станів і причин тривоги та печалі, а також використовували переважно копінг-стратегії уникнення та відволікання. Ті ж, хто оцінює вплив пандемії як низький, мали чітко диференційовані очікування та страхи (зокрема стосовно стабільності економіки та безпеки рідних). Такі респонденти були схильні аналізувати обставини, не мали вираженої схильності до тривожних і депресивних станів, та використовували проблемно-орієнтовані способи подолання стресу, що визначило в цілому їх достатньо високий рівень психологічного благополуччя.(Titov et al., 2020).

Емпіричне дослідження І.Петухової, М. Заушнікової та І.Каськова (2023) впливу війни на населення показало суттєве зниження відчуття позитивної життєвої перспективи та загального рівня добробуту. Цікаво, що досліджувані, що перебували за кордоном, показували вищий рівень безнадійності на менший рівень суб'єктивного благополуччя, ніж ті, хто залишився в Україні. Це пояснюється необхідністю пристосування до нових умов життя, витратою внутрішніх ресурсів на адаптацію до чужого середовища. Дослідниці роблять висновок, що психологічне благополуччя насамперед зумовлене характером особистості, здатністю врівноважено реагувати на емоційні потрясіння,

відчуттям контролю над власними рішеннями та спроможністю зберігати оптимістичний погляд на майбутнє навіть у ситуації невизначеності. Проте за умов дефіциту внутрішніх ресурсів у період воєнних криз, вирішального значення набуває зовнішня соціально-психологічна підтримка. Пропонується реабілітація постраждалих що базується на салютогенному підході, зокрема на використанні моделі «BASIC Ph» (автор М. Lahad), яка через шість багатовимірних каналів копінгу дозволяє активувати здорові сторони особистості та запустити природні механізми її самовідновлення.

У порівняльному дослідженні Н. Савелюк (2022) було виявлено, що ситуація воєнного стану, попри свою екстремальність, стимулює підвищення когнітивної складності осмислення власного стану особистістю. Авторка емпірично зафіксувала, що війна призводить до зниження показників за шкалою «Управління оточенням» (через об'єктивну непередбачуваність подій), проте водночас мобілізує ресурси «Автономії». Ключовим висновком дослідження є те, що незалежно від характеру критичної ситуації (біологічна загроза чи воєнний стан), найпотужнішим стабілізуючим ресурсом залишається «Особистісне зростання» – прагнення до саморозвитку та відкритість новому досвіду, що дозволяє зберегти внутрішню стійкість навіть за несприятливих зовнішніх обставин.

Ці результати частково корелюють з результатами емпіричного дослідження благополуччя студентської молоді, представленими у праці О. М. Знанецькою, С. Ю. Скворцовим та М. А. Салюк (2024). Результати сучасних студентів порівнювали з опитуванням 2006-2007 років. Статистично значуще зниження було виявлено за такими ознаками як «позитивні відносини і управління оточенням» для чоловіків та «позитивні відносини, цілі у житті і самоприйняття» для жінок. Зазначається, що загальний рівень психологічного благополуччя 2007 року для чоловіків статистично не значуще відрізняється від рівня 2024 року, а от жінки виявились більш чутливими до впливу воєнних дій, продемонструвавши зниження за ключовими параметрами самовідчуття.

Додатковий науковий інтерес становить лонгітюдне дослідження

Данильченко (2023), де порівнювали значення психологічного і суб'єктивного благополуччя виміряного у 2018, 2022 та 2023 роках у мешканців Київської та Чернігівської областей, що проживають на територіях, де велись бойові дії або перебували під окупацією. Всупереч очікуванням статистично значущих відмінностей виявлено не було, а показники жінок виявились більш стабільними у порівнянні з чоловіками. У перше півріччя 2022 помітні зменшення емоційного прийняття у сім'ях, посилення прагнення до соціального схвалення та одностудності, парадоксальне збільшення показника суб'єктивного благополуччя та зниження психологічного благополуччя. Варто зазначити, що у післяокупаційний період опитані українці показали збільшення соціальної помітності – прагнення відчувати вплив і внесок на користь суспільства. А у 2023 році були зафіксовані збільшення по всіх шкалах психологічного благополуччя (особливо «Життєві цілі»). Що автори припускають може пояснюватись або посттравматичним зростанням, або захисними механізмами респондентів, що прагнули прикрасити картину реальності, яку самі коментували, а дослідники могли спостерігати у ході проведення дослідження.

Для глибшого розуміння специфіки українського досвіду у світлі російсько-української війни важливо розглянути міжнародний контекст, представлений у роботі А. Chudzicka-Czupala та співавт. (2025), які провели дослідження студентської молоді у Польщі і в Україні. Воно показало парадоксальні результати: хоча за рівнем стресу (49.31% проти 42.42%) і депресії (57.21% проти 36.99%) українські студенти мали в середньому нижчі показники за їх польських однолітків, рівень тривожності у наших співвітчизників був вищим (53.26% проти 59.81%). Також за результатами PERMA-профайлер по всіх позитивних шкалах українці показали вищі результати в цілому (по негативних шкалах самотність та негативні емоції результати протилежні). Дослідження копінг-стратегій, що використовували українські студенти, визначило вплив позитивного переосмислення та гумору на таких високі показники. Польські ж студенти мали як продуктивні (планування, активні дії, пошук інформації) так і деструктивні (самозвинувачення, відволікання, емоційне «виливання» (venting)

та поведінкове відсторонення) стратегії. Спільними для обох груп виявились стратегії уникнення, що були найсильнішими предикторами депресії та тривоги. Поганий фінансовий стан також значним чином вплинув на ці показники. У цьому дослідженні жінки показали вищі результати негативних емоційних станів у порівнянні з чоловіками.

Проблема психологічного благополуччя у вимушеній еміграції деталізована у наступному дослідженні Chudzicka-Czupala та колег (2026), де опитували тривалих емігрантів (перебування на території Польщі в середньому 27 місяців). У вибірці, де понад 91% складали жінки, респонденти показали помірний рівень психологічного напруження, з «легким» клінічним рівнем депресії, стресу і тривоги. Показники за позитивними шкалами PERMA-профайлер теж були помірними, проте за шкалою негативних емоцій рівень був підвищений. Біженці найчастіше використовують емоційно-орієнтований копінг та проблемно-орієнтований копінг. Ключові предиктори, що впливали на стан були: старший вік, наявність партнера та робота за фахом (для зниження рівня депресії); високий рівень освіти та наявність партнера (для зниження тривоги); робота, що відповідає кваліфікації (для підвищення рівня благополуччя). Це підтверджує, що професійна реалізація відповідно до кваліфікації є одним із найважливіших чинників соціально-психологічної адаптації жінок за кордоном.

Ці дані корелюють із висновками Г. Юрчинської та Л. Масельської (2024), які вивчали стан українських жінок у вимушеній міграції. Автори концептуалізують психологічне благополуччя в екстремальних умовах не як відсутність стресу, а як стан «динамічної рівноваги», що дозволяє жінці зберігати спокій та впевненість. Ключовим ресурсом для матерів у цей період стає «толерантність до невизначеності» – здатність адаптуватися та приймати рішення, коли майбутнє є непередбачуваним. Емпірично доведено, що жінки, які обирають активні стратегії подолання (копінг-стратегії, спрямовані на вирішення проблем та емоційне відреагування), демонструють вищий рівень благополуччя, тоді як стратегія уникнення проблем корелює з його зниженням. Це підкреслює, що для збереження ментального здоров'я матері критично

важливим є розвиток навичок діяти в умовах невизначеності, а не ігнорування травматичної реальності.

Завершальним етапом теоретичного огляду стану проблеми в умовах воєнного стану є розвідка О. Дем'янюк та О. Сторож (2025). Провівши теоретичне дослідження актуальних джерел, дослідниці доводять, що ситуація воєнної невизначеності найбільш негативно впливає на такі аспекти благополуччя, як автономність, контроль над життєвим простором та та життєві перспективи (цілі в житті). В той же час, міжособистісна взаємодія та робота над самоприйняттям є потужними зонами потенційного посткризового зростання особистості. Дослідниці підкреслюють, що плекання резильєнтності, розвиток самодетермінаційних здібностей та толерантності до непередбачуваних змін дозволяє жінці швидше адаптуватись та трансформувати виклики у новий досвід. У підсумку зазначається, що подальше дослідження факторів психологічного благополуччя та посттравматичного зростання жінок може допомогти в розробці ефективних психологічних інтервенцій (Дем'янюк & Сторож, 2025).

Аналіз кваліфікаційних робіт останніх років свідчить про стійкий інтерес до психологічного здоров'я та окремих його чинників, де особлива увага приділяється благополуччю окремих груп: студентів, фахівців соціологічних професій та внутрішньо переміщених осіб. Розгляд особливостей функціонування психіки в умовах масштабних суспільних трансформацій, пандемії та воєнних загроз показує, що зміст благополуччя суттєво змінюється, а головними ресурсами його утримання стають резильєнтність, толерантність до невизначеності й здатність до когнітивного осмислення травматичного досвіду. Зафіксована у сучасних вітчизняних та зарубіжних лонгітюдних розвідках динаміка психоемоційних станів унаочнює накопичувальний ефект хронічного стресу й депресивного виснаження населення, до якого жінки виявляють особливу чутливість. Окреслені наукові закономірності задають специфічний макросоціальний контекст для нашого дослідження та обґрунтовують вибір квазіекспериментального порівняльного дизайну, покликаного в емпіричному

розділі чітко відділити універсальний кризовий фон у країні від специфічного рольового навантаження, з яким стикаються окремі категорії жінок.

1.3. Чинники психологічного благополуччя

Аналіз зарубіжних та вітчизняних дослідників Ю. Кашлюк (2016) пропонує розподіл чинників психологічного благополуччя залежно від підходу у чотири змістові блоки: соціально-економічні, соціокультурні, біологічні та психологічні. Зокрема матеріальний достаток і стабільність середовища (за Н. Бредберном та Е. Дінером) створюють підґрунтя для позитивних емоцій, дають можливість прояву компетенцій, творчості, досягнень, проте не гарантують зворотного ефекту, тобто зменшення тривоги або відчуття горя. Соціокультурний контекст впливає на окремі компоненти загального психологічного благополуччя, формує ставлення до себе та інших. Біологічні передумови (генетика, стан здоров'я) хоча і створюють умови для життєдіяльності, але їх негативний вплив може бути мінімізований за рахунок суб'єктивних механізмів — самосприйняття, гнучкої саморегуляції та сформованого «бар'єра психічної адаптації». Психологічні чинники визначаються ступенем задоволення базових психологічних потреб (згідно з Р. Раяном та Е. Десі) в автономії, компетентності та близькості з іншими, а також наявністю значущих життєвих цілей, досягнення яких забезпечує конгруентність діяльності внутрішнім цінностям і сенсу буття особистості. (Кашлюк, 2016)

Ця багатокомпонентна структура знаходить продовження в узагальненні сучасних тенденцій у вивченні психологічного благополуччя Т. Можаровської (2021), яка зазначає, що наукові пошуки розділені за джерелом походження факторів у двох основних напрямках: зовнішньому (позаособистісній) та внутрішньому (особистісній). Першу групу складають фактори, що задаються середовищем та соціальним оточенням: природно-біологічні дані (вік, стать, енергійність як чинник здоров'я і т.д.); соціальні умови (якість взаємин у сім'ї та ширшому соціумі, результати соціальної діяльності, соціальне порівняння) та матеріально-економічні (дохід, якість відпочинку, житлові умови). Прикметно,

що матеріальний вимір у цій моделі визначається не лише рівнем об'єктивного доходу, а й суб'єктивною оцінкою реального достатку як ресурсу для задоволення вітальних потреб та підґрунтя для духовного розвитку. Другу групу складають внутрішні детермінанти, такі як емоційна сфера, сімейне життя, психологічне здоров'я.

На основі теоретичного аналізу дослідниця пропонує інтегративну модель, яка включає п'ять ключових вимірів благополуччя: особистісний (суб'єктивне відчуття комфорту), соціальний (якість міжособистісної взаємодії), матеріальний (можливість задоволення вітальних потреб), фізичний (потенціал здоров'я та стресостійкість організму) та духовний (ціннісно-смісловне ставлення до себе та спільноти). Цей поділ на п'ять ключових факторів підтримують у своїй статті і О.Сторож та О. Дем'янюк(2024). Такий підхід дозволяє розглядати благополуччя як динамічний баланс, де суб'єктивна значущість кожного виміру для конкретної жінки визначає загальний рівень її процвітання (Можаровська, 2021).

Якщо модель вимірів описує загальні сфери благополуччя, то подальша деталізація внутрішньої детермінації благополуччя представлена у дослідженні Н. Каргіної (2018), де авторка проводить чітку межу між власне чинниками (безпосередніми детермінантами) та ресурсами (засобами підтримки) цього стану. До системи чинників дослідниця відносить комплекс інтелектуальних та індивідуально-психологічних особливостей, таких як рівень інтелекту, саморозуміння, відповідальність, залученість, свідомість та радикалізм; при цьому враховується і вплив часових установок, зокрема фаталістичного теперішнього. Водночас ресурсна база психологічного благополуччя, згідно з авторкою, охоплює глибокі екзистенційні та когнітивні структури: смисложиттєві орієнтації, віру в справедливий світ, почуття зв'язності та екзистенційну сповненість. Такий підхід дозволяє розглядати благополуччя як результат взаємодії стійких рис особистості та гнучких внутрішніх засобів – самодостатності, оптимізму, життєстійкості та самоконтролю, які забезпечують цілісність ідентичності особистості (Каргіна, 2018).

Особливої гостроти питання актуалізації цих ресурсів набуває в умовах сучасних макросоціальних викликів, що висвітлено у доповіді О. Брюховецької (2025). Дослідниця пропонує розширену класифікацію, виокремлюючи професійні чинники (задоволеність працею, наявність супервізії та баланс між роботою й особистим життям) як невід'ємну складову загальної стабільності особистості. Важливим внеском авторки є акцент на сучасних копінг-технологіях, таких як майндфулнес, розвиток емоційного інтелекту та навички рефлексії, що розглядаються не просто як способи зняття напруги, а як інструменти активного підтримання внутрішньої рівноваги. О. Брюховецька підкреслює, що в умовах макросоціальних криз саме поєднання професійної реалізації та якісної соціальної підтримки (з боку родини та друзів) створює необхідний ресурс для збереження психічного здоров'я та запобігання вигоранню (Брюховецька, 2025).

Це узгоджується з висновком А. Харченко, Н. Гончарової та, Н. Юдіної, (2024) у їх аналізі сучасних вітчизняних досліджень, який визначає, що психологічне благополуччя жінок є динамічним конструктом, складові якого суттєво змінюються залежно від соціально-економічного контексту та особистісних трансформацій, тому це визначає необхідність постійного дослідження цього явища в залежності від контекстів. Авторки виокремлюють такі актуальні напрями досліджень: «детермінантів, своєрідності у різні вікові періоди, а також залежність від форми зайнятості, шлюбного статусу, індексу сексуальності, статусу біженця.»(А. Харченко, Н. Гончарова, Н. Юдіна, 2024: 208).

Окрему увагу в межах вивчення внутрішньої зумовленості благополуччя в умовах криз (зокрема під час війни) приділяють ролі особистих ресурсів як «генератора активності» і повернення суб'єктності особі О. Кобець та Ю. Кузьменко (2022). Аналізуючи концепції позитивної психології (зокрема С. Любомірські), дослідники зазначають, що внесок об'єктивних зовнішніх обставин у відчуття щастя становить лише близько 10%, тоді як переважна частка залежить від внутрішніх показників особистості (резильєнтності, саморегуляції

та активної позиції). Саме внутрішня база визначає вибір активних копінг-стратегій навіть за несприятливих зовнішніх умов, які виступають медіатором у зниження рівня депресії у стресових умовах.

Поряд із загальносоціальними чинниками, суттєвий вплив на стан жінки має вікова специфіка, яка визначає ієрархію її потреб на різних етапах життя. Наприклад емпіричне дослідження С. Кондратюк та І. Жилкіної (2020) доповнює розуміння благополуччя жінок у період ранньої дорослості (20–35 років), для яких цей етап є часом самостійного прийняття відповідальності та узгодження власних мрій із реальністю. Авторки зазначають, що для цієї групи (усі респондентки були одружені та працевлаштовані) найбільш значущими параметрами у структурі благополуччя є «особистісне зростання», «позитивні стосунки з оточенням» та «самоприйняття». Це свідчить про те, що успішна самореалізація життєвої перспективи в теперішньому та здатність до безперервного саморозвитку виступають ключовими умовами подолання труднощів особистісного становлення в цей період. (Кондратюк & Жилкіна, 2020)

Натомість трансформація чинників благополуччя на пізніших етапах життєвого шляху розкрита у дослідженні Л. Міщихи та В. Кравченко (2022), які вивчали жінок у період середньої дорослості (40–55 років). Встановлено, що в цьому віці домінуючими детермінантами стабільного стану стають фізичне та психічне здоров'я, сімейне благополуччя, а також суб'єктивне відчуття привабливості й молодості. Прикметно, що серед чинників, які перешкоджають благополуччю в середньому віці, дослідниці виокремлюють не лише соціальну ізоляцію чи брак професійних перспектив, а й відсутність дітей. Водночас поєднання таких рис, як мудрість, відповідальність та вміння не зациклюватися на невдачах, допомагає жінкам підтримувати внутрішній баланс і здатність насолоджуватися життям. (Міщиха & Кравченко, 2022).

Узагальнюючи виокремлені в науковій літературі детермінанти, можна стверджувати, що стабільність благополуччя жінки визначається балансом та характером взаємодії між зовнішніми (соціально-економічними, віковими, професійними) обставинами життєдіяльності та внутрішніми (особистісними,

емоційними) регуляційними ресурсами. Ця інтегративна класифікація покладається в основу побудови нашої подальшої дослідницької моделі. Орієнтація на структурування факторів за критерієм їхнього походження (зовнішні обставини середовища проти внутрішньої автентичності та саморегуляції) дозволить на етапі статистичного аналізу математично виміряти й порівняти питому вагу кожної групи чинників, визначивши найбільш вагомі предиктори утримання благополуччя особистості під час кризи.

1.4. Материнство , як багатовимірний біопсихосоціальний конструкт

Сучасна наука розглядає материнство як багатовимірний біопсихосоціальний конструкт, що формується на перетині генетичних передумов, фізіологічних процесів та впливу соціокультурного середовища. Як зазначає М. Перун (2009, с. 226) «Материнство – це складний психосоціальний феномен, який має фізіологічні механізми, еволюційну історію, культурні та індивідуальні особливості». Це явище не можна звести лише до вроджених інстинктів чи еволюційних механізмів. Насправді материнська поведінка є синтезом біологічного потягу та засвоєних суспільних норм, що переломлюються через індивідуальні психологічні особливості жінки.

У науці материнство розглядається з точки зору різних теоретичних підходів. Так, згідно еволюційно-біологічного підходу, що спирається зокрема на дослідження К. Лоренца (1935) у галузі етології тварин, поведінка матері базується на біологічних інстинктивних механізмах, що пояснюються «імпринтингом» (запам'ятовуванням), активацією гормональних змін під час вагітності і лактації. В той час як Дж. Боулбі (1969, 1988) розвиває ідею вродженої потреби дитини у прихильності. У цьому підході підкреслюється, що взаємодія дорослого та немовляти ґрунтується на взаємодоповнювальних біологічних механізмах реагування, хоча імпринтинг у строгому сенсі не властивий людині (Vicedo, 2009).

Проте біологічний детермінізм виявляється недостатнім для повного розуміння феномену материнства, адже він не пояснює механізмів формування

глибокої емоційної прив'язаності у жінок, які не проходили через вагітність та пологи, зокрема в усиновлювачок. Цю теоретичну прогалину заповнює культурно-історичний підхід, який трактує материнство не як набір інстинктів, а як динамічний соціальний інститут, зміст якого трансформується залежно від цінностей конкретної епохи. Відповідно, уявлення про «належну» матір є не природною даністю, а соціальним конструктором. Найбільш ґрунтовний аналіз сучасних вимог до жінок здійснила соціологиня Шерон Гейс (Hays, 1996) запропонувавши концепцію «інтенсивного материнства». Згідно з її дослідженнями, сучасна культура формує ідеологію, яка вимагає від матері повної самопожертви: виховання має бути виключно дитиноцентричним, емоційно поглинаючим та таким, що потребує колосальних часових і фінансових інвестицій. Такий підхід створює парадоксальну ситуацію, де нормативні очікування суспільства часто перевищують реальні ресурси жінки, провокуючи внутрішній конфлікт та психологічне напруження жінки.

Характер взаємодії з дитиною вивчали представники різних шкіл психоаналізу. Наприклад, З. Фрейд (1905, 1923) розмежовував вплив батьків залежно від стадії розвитку: на ранній (оральній) стадії ключовою фігурою виступає матір, а у дошкільному віці (фалічна стадія) – поступово стає батько (уособленням Закону та Супер-Его). Мелані Кляйн (1932, 1936, 1946), розвиваючи теорію об'єктних відносин, значно змістила акцент на ранні взаємини матері і дитини, підкреслювала переважний вплив матері та вважала його центральними для психічного розвитку.

Розуміння материнства розширили й інші видатні теоретики. Ерік Еріксон у праці «Іграшки та причини» (1977) розглядав ранні форми взаємодії матері і немовляти (посмішка, наслідування, ритмічні дії) як перші елементи ритуалізації досвіду, та стверджував, що вони закладають основу майбутніх соціальних ритуалів. Еріх Фромм у роботі «Мистецтво любити» (1956) протиставив материнську любов (безумовну) батьківській (умовній), підкреслюючи їхні різні психологічні функції у розвитку дитини. Карл Густав Юнг (1936, 1954) розглядав це явище ще глибше – через систему архетипів,

описуючи його світлі та тіньові аспекти: від турботливості до поглинаючої надмірності, від розчинення в дитині до емоційної холодності.

Важливий переворот здійснив Дональд Віннікот (1953, 1964, 1965), ввівши поняття «досить хорошої матері» (good enough mother). Він дозволив матері бути недосконалою (як в емоціях так і відповідності нав'язаному ідеалу), стверджуючи, що матері достатньо бути чутливою до потреб дитини, довіряти власній інтуїції та забезпечувати дозовану фрустрацію для зустрічі дитини з реальністю, створюючи в той час безпечне емоційне середовище «holding»(холдинг).

Уже в 1988 ідея про те, що не існує єдино правильного способу бути матір'ю, описується у книзі «Різні обличчя материнства» (Birns & Nay, 1988). Як зазначають Б. Бірнс та Д. Хей, материнство – це соціальний конструкт, який має багато «облич», і роль, яку обирає жінка, варіюється в залежності від класу, культури, обставин (працюючі матері, самотні матері тощо). Суспільство покладає на жінку безліч очікувань, які створюють додатковий тиск, особливо якщо нав'язана роль не відповідає її власній індивідуальності. Дослідження авторок екстраполює ідею Д. Віннікота про «холдинг»: подібно до того, як матір має «тримати простір» для безпеки дитини, суспільство повинно забезпечувати аналогічний «холдинг» для самої матері. Проте книга демонструє, що соціум часто не справляється з цією функцією, залишаючи жінку без необхідної підтримки.

Аналізуючи материнство як соціальний феномен у своїй дисертації, О. Стрельник (2017, с. 119–120) стверджує, що сучасне українське суспільство також функціонує в парадигмі «інтенсивного материнства», де догляд за дитиною перестає бути суто природним процесом, а трансформується у кваліфіковану діяльність, що «вимагає не тільки любові до дитини, а також особливих знань, умінь та компетенцій; турбота про дітей перетворюється на особливий тип “емоційної роботи”; піклування про дітей вже не є виключно “природним” процесом скерованим любов'ю до дитини чи традиціями виховання, а вимагає рефлексії та прийняття рішень тощо»(Стрельник, 2017, с.

26). Така висока планка суспільних очікувань, за висновками дослідниці, неминуче призводить до рольового конфлікту: намагаючись поєднати стандарти «ідеальної матері» з професійною реалізацією, жінка потрапляє у пастку подвійного навантаження.

Про тиск очікувань від матерів свідчать наприклад результати дисертаційної роботи Морган Фраун (2023), яка досліджувала психологічне благополуччя працюючих матерів. Опитувані найчастіше (85%) вказували, що відчувають материнську провину, почуття перевантаженості (70%), виснаження (70%) та фрустрацію (69%). На відміну від втоми і фрустрації, які посилились через пандемію COVID-19, материнська провина не залежала від зовнішніх криз. В той час, коли матері демонстрували високий рівень задоволеності власне материнством, вони водночас відчували провину, що приділяють недостатньо часу або дітям або роботі. Матері, що мали гнучкий графік (або віддалену роботу), відмітили, що це допомогло їм відчувати менше провини, проте для деяких такий графік лише посилив це відчуття через розмивання меж між ролями. Згадана провина діяла як депресивний фактор, який знижував задоволеність роботою, працездатність та ефективність в організації. Дослідниця робить висновок, що суспільство не просто приймає провину працюючої матері, а фактично очікує її. це культурна проблема.

У сучасній психологічній науці материнство як психосоціальний феномен аналізують за двома пріоритетними векторами. Перший напрямок розглядає його крізь призму потреб дитини, акцентуючи увагу на здатності матері створити належні умови для виховання та розвитку нащадків. Другий вектор зосереджений на суб'єктивному світі самої жінки: тут материнство вивчається як важливий етап особистісної та гендерної ідентифікації, а також оцінюється рівень задоволеності жінки цією новою соціальною роллю. У науковій літературі широко висвітлено питання особистісних змін жінки при переході до материнства, умов виникнення девіацій та моделей психологічного супроводу (Перун, 2009).

Суб'єктивне благополуччя матері досліджується переважно у таких

напрямах: задоволеність пологами (Коç & Özkan, 2018); психологічна готовність до нової ролі (Канюка, 2017; Козира та Легка, 2022; Денисенко та Демешкан, 2024; Никоненко та Самохвалова, 2025); оцінка власної компетентності протягом першого року життя дитини (Марій, 2012); власне ставлення до материнства (Сидоренко та Грисенко, 2020).

Дослідники Дж. Баркін та К. Віснер (Barkin & Wisner, 2010) виявили, що наявні методики часто фокусувалися лише на окремих компонентах і не давали комплексної картини функціонування матері. На їх думку, така оцінка повинна включати сім сфер: соціальну підтримку, психологічне благополуччя, турботу про себе, взаємодію матері та дитини, догляд за немовлям, менеджмент (організацію побуту) та адаптацію до нової ролі. Варто зазначити, що часто жінки самі не сприймають комплексність цієї ролі. У подальшій роботі Дж. Баркін та К. Віснер (2013), присвяченій ролі турботи про себе, було визначено, що матері часто керуються протилежними ідеологіями: «турбота про себе як пріоритет» (жінки вважали, що їх фізичне та емоційне здоров'я є запорукою ефективного материнства) та «материнство як самопожертва» (повна відмова від власних інтересів, відчуття провини, коли приділяли собі час).

Так само автори статті «Хто є мамою для мам? Фактори, що впливають на благополуччя матерів» (S. Luthar & L. Ciciolla, 2015) намагалися з'ясувати, що є важливішим для благополуччя матері: те, як вона «справляється з дітьми (батьківський стрес), чи те, яку підтримку вона отримує?». Результати показали, що саме якість особистісної підтримки (чоловіка, друзів) пояснює набагато більше у благополуччі жінки, ніж фактори, що пов'язані безпосередньо з вихованням дітей чи поведінкою дитини. Матері, що віддають ресурс на догляд за дитиною, самі потребують того, щоб про них піклуватися («повинні відчувати себе доглянутими»). Серед факторів, що цьому сприяють, було виділено «відчуття безумовної любові, що є кому втішити під час дистресу, автентичність у стосунках та задоволеність дружбою». Прикметно, що задоволеність стосунками впливала більше ніж шлюб сам по собі.

До подібних висновків прийшли і автори що досліджували навантаження

сучасної жінки на роботі та поєднання партнерських і материнських ролей. Дослідження А. Фукрео та співавт. (Foucreault et al., 2022) свідчить, що психологічне благополуччя матерів визначається не стільки обсягом материнських обов'язків або фактом зайнятості, скільки якістю соціальної підтримки, зокрема з боку партнера. За наявності емоційної та інструментальної підтримки поєднання материнства й професійної діяльності може виступати ресурсом самореалізації та підвищення суб'єктивного благополуччя.

Саме тому при проведенні нашого емпіричного дослідження в соціально-демографічному блоці фіксувався фактичний статус стосунків, а не юридичний (сімейний) статус.

Сам процес набуття ролі матері, особливо при народженні першої дитини, є потужним викликом адаптації до нових умов. Одними з перших це описали П. Шерешевські та Л. Ярроу (Shereshefsky & Yarrow, 1973). Вчені зазначають, що вже у період вагітності жінка відчуває втрату рівноваги своїх ідентичностей («Я – незалежна жінка», «Я – дружина»), тоді як нова роль «Я – мати» ще не сформована. Дослідники описували, що факторами успішного подолання цієї кризи є: власна особистість (сила Я, ego strength) жінки (ті, що були впевненими, гнучкими та мали високу самооцінку до вагітності – легше переживали стрес); стосунки з партнером (якість шлюбу та підтримка є критичними, бо у разі їх відсутності криза може перетворитись на дезадаптацію); стосунки з матір'ю (теплі стосунки із власною матір'ю допомагали вибудувати позитивну рольову модель).

Аналізуючи динаміку материнського благополуччя, важливо враховувати віковий етап розвитку дитини. У пізнішому дослідженні ці ж авторки (S. Luthar & L. Ciciolla, 2016) виявили нелінійну залежність благополуччя матерів в залежності від віку наймолодшої дитини. Найнижчі показники за кількома параметрами (задоволеність життям, батьківський стрес, материнська провина, відчуття порожнечі) були зафіксовані у матерів дітей підліткового віку (середній шкільний вік). Цей вік у дитини збігається з багатьма змінами у житті: в самій дитині (гормональна та особистісна перебудова, сепарація від батьків), у школі

(більш конкурентне середовище, підготовка до подальших етапів навчання) та у самій матері (перші ознаки старіння, можливе кар'єрне плато). Матері шкільнят не отримують такої ж підтримки у соціумі, як матері дітей молодшого віку. Жінка намагається виступати посередником між дитиною і дорослим світом (школа, підлітки), але підліток, прагнучи самостійності, часто відкидає цю допомогу, що може негативно впливати на материнське відчуття Компетентності та Спорідненості.

Резюмуючи теоретичний огляд психології материнства, варто наголосити, що цей конструкт постає як складна соціокультурна практика та провідна сфера рольової ідентичності, яка в сучасних реаліях функціонує в парадигмі «інтенсивного материнства». Тиск суспільних очікувань щодо повної самопожертви та дитиноцентризму за умов об'єктивного дефіциту партнерської підтримки створює серйозні передумови для рольового конфлікту, хронічної провини та розвитку батьківського вигорання. Сформовані теоретичні положення безпосередньо зумовлюють дизайн нашого емпіричного дослідження, де за допомогою спеціалізованого інструментарію (РВА-UA) та авторського блоку питань про ієрархію соціальних ролей буде детально досліджено специфічні «материнські» деструктори та визначено їхній унікальний внесок у зниження чи підтримку процвітання жінки порівняно із загальнопопуляційними чинниками.

Висновки до Розділу I

Аналіз наукових джерел дозволяє простежити чітку еволюцію у підходах до розуміння психологічного благополуччя. Дослідники поступово відійшли від патоцентричної моделі, яка фокусувалася лише на усуненні розладів чи дезадаптації. Сучасний підхід орієнтований на інтегральні концепції та моделі процвітання особистості. У їхніх межах благополуччя розглядається як динамічне явище, що об'єднує гедоністичні показники, такі як задоволеність життям, та евдемоністичні аспекти, зокрема автономію, наявність життєвих цілей та реалізацію внутрішнього потенціалу. Такі підходи, як модель PERMA

чи теорія самодетермінації, визначають цей стан як стійкий багатокомпонентний феномен, що відображає якість функціонування людини в усіх сферах її життя.

У ситуаціях тривалих криз та хронічної травматизації зміст благополуччя суттєво змінюється, а акцент переноситься на резильєнтність та адаптивність особистості. Попри те, що зовнішні загрози об'єктивно обмежують можливість контролювати життєвий простір, вони водночас стимулюють мобілізацію внутрішніх сил. Прагнення до особистісного зростання та збереження автономії стають ключовими стабілізаторами ментального здоров'я, які дозволяють людині діяти та залишатися функціональною навіть в умовах повної невизначеності.

Аналіз проблеми материнства доводить, що цей конструкт є складним біопсихосоціальним явищем і не може зводитися лише до біологічних інстинктів. Сьогодні жінки стикаються з серйозним тиском суспільних очікувань, сформованих культурою інтенсивного материнства. Необхідність відповідати стандартам повної самопожертви та дитиноцентризму створює умови для внутрішнього рольового конфлікту, який стає джерелом стресу, постійного почуття провини та батьківського вигорання.

При цьому на психологічний стан матері більше впливає не суб'єктивна важкість догляду за дітьми, а її внутрішні ресурси та якість підтримки з боку близького оточення. Задоволеність базових потреб в автономії, зв'язку та компетентності, разом із наявністю емоційного холдингу в родині, допомагають жінці успішно поєднувати побутову та професійну сфери, суттєво знижуючи ризики розвитку депресивних станів.

Усе це зумовлює гостру потребу переосмислення чинників благополуччя українських жінок. Очевидною є необхідність повної відмови від теоретичної бази дослідників країни-агресора, яка втратила свою актуальність і релевантність у нинішніх реаліях. Накладання подвійного тиску воєнного часу, соціальних трансформацій та хронічного стресу вимагає ретельного вивчення того, як саме пов'язані між собою емоційні стани, батьківське вигорання та загальне процвітання особистості. Отримані дані мають стати основою для розробки

практичних програм психологічного супроводу та швидкого відновлення ресурсів жінок.

РОЗДІЛ II. ДИЗАЙН ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАТЕРІВ У ПЕРІОДИ ЖИТТЄВИХ ЗМІН

2.1. Організація, етапи та методичне забезпечення проведення емпіричного дослідження

Основною метою було виміряти психологічне благополуччя жінок, що проживають зараз на території України. Дослідити залежність цього показника від інших зібраних у ході дослідження даних, таких як базова задоволеність психологічних потреб, рівня психоемоційного напруження, особливостей рольової ідентичності, батьківського вигорання та виявити чи є специфічні характеристики для поточних умов тривалих життєвих змін.

Для того щоб вирішити поставлені задачі ми обрали квазіекспериментальний порівняльний дизайн дослідження. Оскільки чинник материнства не підлягає штучному маніпулюванню (шляхом рандомізації), такий підхід є більш коректним, він дозволяє порівнювати показники у двох природно сформованих контрастних групах.

Група жінок без дітей у нашому дослідженні виступає контрольною, що дає відділити загальний макросоціальний контекст війни від навантаження, що характерне тільки для матерів.

У нашому дослідженні критеріальною змінною виступає Загальний показник психологічного благополуччя (процвітання) та його окремі компоненти за моделлю PERMA. Як потенціальні психологічні предиктори, що вимірюються, виступають ступінь задоволеності базових психологічних потреб, рівень негативних емоційних станів, рівень батьківського вигорання. Соціально-демографічні та контекстуальні чинники: материнство, характеристики материнського досвіду (вік і кількість дітей), умови життєдіяльності (наявність партнерської підтримки, фінансовий стан, професійне навантаження та

психологічна культура. Ієрархія домінуючих соціальних ролей та їх суб'єктивна якісна оцінка також можуть бути рольовими предикторами залежної змінної.

На першому етапі аналізу порівнюються групи матерів та жінок без дітей, щоб зафіксувати відмінності і врахувати на подальших етапах аналізу. На наступному проводиться кореляційний аналіз вимірних і зафіксованих показників з загальним рівнем благополуччя та його компонентами. А на заключному етапі аналізу будується регресійна модель, яка дозволить визначити, які саме з перелічених чинників мають найбільшу питому вагу у формуванні благополуччя матері.

Для дослідження було обрано наступні методики:

1. Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA-Profiler» (The PERMA-Profiler) створений Дж. Батлер та М. Керн (Butler & Kern, 2016) та адаптований О. Савченко та Д. Лавриненко (2023).

Вибір моделі PERMA як основного інструменту діагностики є теоретично та емпірично обґрунтованим рішенням, що спирається на необхідність комплексного аналізу багатовимірної природи процвітання.

По-перше, спираючись на фундаментальні розробки авторів методики (Butler & Kern, 2016), ми розглядаємо благополуччя не як одновимірний конструкт (щастя/нещастя), а як динамічну сукупність п'яти незалежних доменів: позитивних емоцій, залученості, стосунків, сенсу та досягнень. Такий профільний підхід дозволяє виявити специфічні ресурсні та дефіцитарні зони у стані матерів, що неможливо при використанні загальних шкал задоволеності життям.

Хоча модель К. Ріфф (PWB) також пропонує деталізований аналіз шести аспектів функціонування (самоприйняття, автономія, позитивні стосунки з іншими, управління оточенням, мета в житті, особистісне зростання), ми відмовилися від її використання з декількох причин:

По-перше, Модель К. Ріфф фокусується переважно на евдемонічних аспектах (сенс, зростання), залишаючи поза увагою гедонічний компонент (емоції, задоволення). Для матерів, які часто стикаються з емоційним

вигоранням, вимірювання рівня «Позитивних емоцій» (Р) є критично важливим, і модель PERMA включає цей компонент як базовий, водночас зберігаючи фокус на «Сенсі» (М) та «Досягненнях» (А), що перегукується зі шкалами К. Ріфф. Як зазначається в огляді Ф. Гудман та співавт. (F. Goodman et al., 2018), модель Селігмана теоретично сконструйована саме для того, щоб інтегрувати компоненти суб'єктивного благополуччя (SWB, емоції) та психологічного благополуччя (PWB, потенціал) в єдину структуру.

По-друге, доступна адаптація опитувальника К. Ріфф (версія С. Карсканової, 2011) є значною за обсягом (84 твердження), що ускладнює її використання в пакеті з іншими методиками в умовах добровільного онлайн-опитування. Методика PERMA-Профайлер є більш компактною, дозволяючи при цьому оцінити широкий спектр показників без перевтоми респонденток.

По-третє, ефективність моделі PERMA підтверджується найсучаснішими порівняльними дослідженнями. Зокрема, у праці S. John-Loh (2025) емпірично доведено, що саме ця модель демонструє найсильнішу прогностичну силу для таких показників, як психологічна стійкість, задоволеність, залученість та зниження рівня стресу в умовах високого навантаження, перевершуючи за ефективністю гедоністичні моделі. На противагу цьому, суто гедоністичні моделі (орієнтовані лише на позитивні емоції) показали обмежену ефективність, забезпечуючи лише короточасне полегшення, але не прогнозуючи довготривалу стабільність. Оскільки материнство пов'язане з тривалими навантаженнями, використання моделі PERMA дозволяє оцінити саме ресурси стійкості, а не лише ситуативний настрій.

І нарешті, психометрична якість обраного інструментарію (PERMA-Профайлер) підтверджена новітнім мета-аналізом надійності, проведеним Карабаджак Челік (Çelik, 2025). Узагальнення даних численних досліджень засвідчило високу внутрішню узгодженість та стабільність методики, що гарантує точність отриманих результатів при діагностиці благополуччя.

Опитувальник містить 23 пункти розподілені по 8 субшкалах. Основний каркас складають 15 тверджень (по 3 на кожен домен), що вимірюють 5

компонентів процвітання за М. Селігманом: позитивні емоції, залученість, стосунки, сенс та досягнення. Додатково до методики включено 8 пунктів що утворюють допоміжні субшкали: негативні емоції, самотність, фізичне здоров'я та загальну суб'єктивну оцінку щастя. Загальний показник PERMA є середнім арифметичним значень за основними шкалами та додаткового пункту про суб'єктивну оцінку власного щастя. Показники допоміжних субшкал доповнюють профіль.

Під час проведення опитування респондентам пропонується оцінити кожне твердження за 11 бальною шкалою (від 0 – «зовсім ні» до 10 – «повністю»), що дає доволі точну фіксацію нюансів переживань. Результат за кожною субшкалою підраховується як середне арифметичне відповідей, що входять.

Згідно даних авторів української адаптації (Савченко & Лавриненко, 2023) внутрішня узгодженість методики на момент публікації статті становила: для субшкал від 0,72 до 0,86 а загальний показник благополуччя $\alpha = 0,931$. На нашій вибірці показник α Кронбаха для субшкал був від 0,554 до 0,924, а для загальної шкали склав 0,918 (див Таблицю 2.1.) . Значення для загального показника ω Макдональда було 0,928, проте порівняти зі значенням авторів методики немає можливості.

Таблиця 2.1.

**Показники внутрішньої узгодженості на тестовій вибірці для
опитувальника «PERMA-Профайлер»**

Субшкала методики	Кількість пунктів	Альфа Кронбаха (α)	Омега Макдональда (ω)
Позитивні емоції (P)	3	0,791	0,841
Залученість (E)	3	0,581	0,678
Стосунки (R)	3	0,802	0,832
Сенс життя (M)	3	0,88	0,89
Досягнення (A)	3	0,73	0,763
Негативні емоції (N)	3	0,554	0,596
Здоров'я (H)	3	0,924	0,928
Загальний індекс PERMA	23	0,916	–

2. Наступна методика – Шкала задоволеності базових психологічних потреб (The Basic Psychological Need Satisfaction Scale – BPNSS), розроблена Е. Деці та Р. Раян (2000) в адаптації В.Олефіра та В. Боснюка (2024).

Використання цієї методики дозволить дослідити феномен благополуччя з точки зору різних підходів. Згідно уже згаданої теорії самодетермінації (Deci & Ryan, 2000), в основі благополуччя лежить концепція базових психологічних потреб, які автори вважають вродженими та універсальними: Автономія, Компетентність, Спорідненість. Шкала містить 21 твердження (у адаптації В.Олефіра та В. Боснюка виокремили найбільш стабільну структуру з 16 пунктів) за трьома субшкалами, що відповідають цим потребам:

- Автономія (Autonomy): Ця шкала вимірює потребу в автономії, яка означає «прагнення індивіда самостійно контролювати власні дії та поведінку, бути їх незалежним ініціатором, відчувати вибір та власну детермінацію своєї активності».
- Компетентність (Competence): Ця шкала оцінює потребу в компетентності, під якою розуміють «прагнення індивіда відчувати себе ефективним діячем, здатним справлятися із завданнями різного рівня складності»
- Спорідненість (Relatedness): Ця шкала вимірює третю базову потребу, яка стосується «якості взаємовідносин». Вона включає прагнення до встановлення надійних відносин з іншими людьми, які задовольняють індивіда, ґрунтуються на почутті прихильності та дають відчуття прийняття, близькості, підтримки.

Респондентам пропонується оцінити кожне з тверджень за семибальною шкалою Лайкерта (від 1 – «зовсім не так» до 7 – «абсолютно так»). Обробка результатів включає інвертування зворотних пунктів (3,4,10,13 та 15) та підрахунок середнього значення за кожною шкалою.

Згідно з даними авторів адаптації (Олефір & Боснюк, 2024) загальна надійність методики на українській вибірці висока ($\omega = 0,87$), а надійність субшкал варіює від 0,65 до 0,80, що є достатнім рівнем.

На нашій вибірці показники надійності за коефіцієнтами α Кронбаха та ω Макдональда для субшкал виявилися дещо нижчими за загальноприйнятий поріг 0,7 та склали: автономія ($\alpha = 0,681$ та $\omega = 0,694$), компетентність ($\alpha = 0,685$ та $\omega = 0,694$), спорідненість (зв'язаність) $\alpha = 0,586$ та $\omega = 0,653$. Проте надійність для всіх питань виявилась високою ($\alpha = 0,83$ та $\omega = 0,842$), Загалом інструмент демонструє прийнятну надійність для проведення порівняльного та кореляційного аналізу в межах нашого дослідження.

Ми припускаємо, що саме по собі материнство може трансформувати незвичні способи задоволення базових психологічних потреб жінки. Наприклад, відчуття ефективності виконання побутових задач в опанованій новій соціальній ролі може впливати на рівень «Компетенції», яке в свою чергу впливатиме на «Досягнення» по PERMA-Профайлер. Або ж у моменти вікових криз дитини навпаки – негативно корелювати. Також було припущення, що показник через ідеологію інтенсивного материнства жінка може відчувати обмеженість своєї потреби у автономії. Таким чином, використовуючи BPNSS, ми намагаємось дослідити чи роль матері виступає джерелом додаткового ресурсу чи фактором фрустрації.

3. Шкала депресії, тривожності стресу (DASS-21) в адаптації І. Галецької, М. Кліманської та М.Перун (2023). Застосовується для визначення інтенсивності трьох негативних емоційних станів. Цей варіант опитувальника є скороченою версією повного опитувальника DASS на 42 питання. Складається з 21 твердження, які формують три шкали (по 7 пунктів у кожній) та дозволяють диференціювати ці різні стани :

- шкала депресії фокусується на загальному зниженні життєвого тону, виявляє почуття безнадії, пригніченість, схильність до самознецінення, ангедонію, відсутність інтересу та задоволення від звичних справ.
- шкала тривоги спрямована на фізіологічні прояви страху і паніки: на тілесні реакції занепокоєння (тремтіння, прискорене серцебиття, сухість у роті, напруження м'язів, проблеми з диханням), а також суб'єктивне хвилювання і втрату контролю.

- шкала стресу вимірює рівень нервового напруження, наскільки важко розслабитись, чи є надмірна дратівливість, нетерплячість або вразливість, фіксує бурхливі реакції на дрібні перешкоди, а також загальне відчуття перезбудження.

Процедура оцінювання вимагає від респондента рефлексії власного стану протягом останнього тижня у відповідях на 21 твердження за 4-бальною шкалою, орієнтуючись на те, наскільки часто вони відчували описані стани (від 0 – «ніколи» до 3 – «майже завжди»). Фінальні показники визначаються шляхом простого підсумовування балів окремо за кожною з трьох шкал: депресії, тривоги та стресу. Для порівняння результатів із повними нормами методики DASS-42 отримані суми за шкалами множаться на два.

Таблиця 2.2.

Показники внутрішньої узгодженості на тестовій вибірці для
опитувальника DASS-21

Показник/ Шкала	Депресія	Тривога	Стрес	Загальний показник
α Кронбаха	0,879	0,825	0,860	0,929
ω Макдональда	0,881	0,829	0,865	0,931

Згідно з даними авторів адаптації української версії методики (Галецька та ін., 2023) внутрішня узгодженість доволі висока. Показники α Кронбаха та ω Макдональда для загального показника складають 0,926 та 0,926, а для шкал: депресії (альфа 0,849, омега 0,850), тривоги (альфа 0,839, омега 0,842) та стресу (альфа 0,875, омега 0,877). На нашій вибірці показники теж доволі високі (див. Табл. 2.2.) .

Порівняння у двох групах цього показника дозволить визначити загальну ситуацію в країні, яка тисне на всіх або ж виокремити специфіку, яка характерна тільки для матерів в Україні. Також дозволяє перевірити чи відсутність симптомів депресії, тривоги та стресу відповідає високому рівню психологічного благополуччя, дає можливість відокремити батьківське вигорання від клінічних станів, які можуть на нього впливати.

4. Опитувальник батьківського вигорання розроблений І. Roskam, М. Бріандою та М. Mikolajczak (2018) (РВА-UA) в адаптації українською І. Збродської, І. Roskam, Л. Долинської та М. Mikolajczak (2022). Застосовувався виключно до основної досліджуваної групи (матері) з метою визначення специфічного виснаження, зумовленого виконанням батьківської ролі. В опитувальнику 23 твердження, що розподіляються за чотирма субшкалами:

- емоційне виснаження (Emotional Exhaustion, 9 пунктів) – відображає відчуття повної втрати сил та енергії через виконання батьківських обов'язків;
- емоційне відсторонення від дитини (Emotional Distancing, 3 пункти) – фіксує захисну реакцію від перевантаження у вигляді психологічного дистанціювання від дитини;
- перенасичення батьківством (Saturation or Feelings of Being Fed Up with parenting, 5 пунктів) – дозволяє оцінити втрату задоволення від батьківської ролі та відчуття ліміту власних можливостей;
- контраст із попереднім батьківським «Я» (Contrast with Previous Parental Self, 6 пунктів) – відповідає за усвідомлення негативних змін у своєму ставленні до дитини та погіршення власної компетенції як матері .

Респондентам пропонується оцінити частоту виникнення описаних станів за семи-бальною шкалою (від 0 – «ніколи», 1 – «декілька разів на рік» до 6 – «щодня»). Загальний бал вираховується як сума балів по всіх відповідях. Діагностичним порогом для наявності батьківського вигорання для української вибірки є бал вище 92.

Згідно статті про адаптацію методики українською мовою, вимірювана методика РВА-UA демонструвала відмінну надійність коефіцієнт α Кронбаха для загального бала складає 0,97). Результати перевірки надійності на нашій тестовій вибірці (жінки з дітьми) підтвердили виняткову внутрішню узгодженість: α Кронбаха = 0,969; ω Макдональда = 0,971. (Таблиця 2.3.)

Таблиця 2.3.

**Показники внутрішньої узгодженості на тестовій вибірці для
опитувальника РВА-UA**

Субшкала методики	Кількість пунктів	Альфа Кронбаха (α)	Омега Макдональда (ω)
Емоційне виснаження	9	0,947	0,949
Емоційне відсторонення від дитини	3	0,69	0,708
Втрата задоволення від батьківства	5	0,902	0,909
Контраст із колишнім батьківським «Я»	6	0,921	0,931
Загальний індекс вигорання (РВА)	23	0,968	0,969

Використання цього опитувальника дозволяє відокремити загальний життєвий дистрес від виснаження, що спричинене саме виконанням материнської ролі. В сучасних умовах війни жінок супроводжує подвійне навантаження : необхідність піклуватись про безпеку дітей і їх емоційний добробут у такі складні часи і водночас справлятися із власним емоційним напруженням, викликаним подіями у країні.

5. Шкала мотивації соціального схвалення (Marlowe-Crowne Social Desirability Scale, MCSDS), розроблена D. Crowne та D. Marlowe (1960). В роботі використано український переклад адаптації Ю. Л. Ханіна, 1976)

Оскільки тема материнства є соціально чутливою і часто супроводжується тиском суспільних очікувань («ідеальна мати»), існує ризик що респондентки будуть прикрашати свої відповіді, щоб відповідати нормативним уявленням про успішне батьківство. Для контролю цього ефекту та підвищення достовірності даних до комплексу методик включено шкалу Марлоу-Крауна (скорочена версія). Це дозволяє виявити та, за необхідності, виключити з аналізу протоколи з надмірно високим рівнем нещирості (тенденції до соціального схвалення).

Опитувальник містить перелік тверджень, що описують повсякденні ситуації та мають соціальне забарвлення, з якими респонденту пропонується погодитись або ні. Підрахунок включає обернення негативних питань, та

підрахунок загальної суми балів. Високий показник свідчить про високу мотивацію отримати схвалення оточуючих і ймовірну нещирість у відповідях на питання інших опитувальників.

Оригінальна методика Д. Кроуна та Д.Марлоу (1960) демонструвала високу внутрішню надійність (коефіцієнт *Kuder-Richardson* формула 20 = 0,88, α Кронбаха від 0,72) та стабільність результатів. (Loo & Karran, 2000)

На етапі первинної обробки даних нашої вибірки ($N = 80$) показники надійності склали α Кронбаха = 0,665 та ω Макдональда = 0,674. Після виключення масиву 7 анкет з високим рівнем соціального схвалення (що було необхідно для забезпечення валідності основних результатів) показники внутрішньої узгодженості шкали на фінальній вибірці ($n = 73$) закономірно знизились ($\alpha = 0,561$ та $\omega = 0,567$). Так як дана методика використовувалась для контролю нещирості, а не як основна психологічна змінна, такі показники можуть бути прийнятними для виконання завдань дослідження.

Також респонденткам пропонувався авторський блок питань, що досліджувала соціально-рольову ідентичність жінок, який складався з двох блоків - суб'єктивної структури соціальних ролей та якісної оцінки обраних ролей як життєвого шляху.

У першому блоці респонденткам пропонувалось обрати та ранжувати 3 ролі з поміж наступних: Дружина/Партнерка, Професіонал/Спеціалістка, Донька/Сестра, Подруга, Особистість/Я). перелік цих ролей базується на концепції багатовимірної ідентичності сучасної жінки. Метод ранжування дозволяє виявити структуру ієрархії цих ролей. Це необхідно для того щоб зрозуміти чи є материнство центральним ядром особистості (навколо якого будується благополуччя) чи лише частина ширшої системи. Також можна дослідити чи надмірна концентрація на одній ролі призводить до вигорання або зниження благополуччя.

У другому блоці авторських питань жінками пропонувалось за 5-бальною шкалою (від 1 – «зовсім не згоден» до 5 – «повністю згоден») оцінити обрану ними пріоритетну роль за наступними характеристиками: свідомість і

добровільність, відсутність зовнішнього примусу, відчуття автентичності у обраній ролі, можливість до самореалізації.

2.2. Характеристика вибірки

На початковому етапі дослідження було зібрано 80 анкет. Для забезпечення достовірності результатів крім основних опитувальників респондентки відповідали також на питання шкали соціальної бажаності Марлоу-Крауна. За результатами аналізу 7 учасниць (8.7% від загальної кількості) мали дуже високий показник мотивації соціального схвалення (від 14 до 20 балів), що могло свідчити про нещирість їх відповідей, тому ці анкети були виключені з подальшої обробки.

Таким чином фінальну вибірку дослідження склали 73 жінки у віковому діапазоні від 18 до 53 і старше років. Вибірка формувалася методом «снігової кулі» серед студенток психології та їх оточення із використанням дистанційного анкетування на платформі Google Forms. Збір даних проводився у період з листопада 2025 по березень 2026 року.

Критеріями включення до вибірки виступали: проживання на території України впродовж останнього року (для забезпечення однорідності макросоціального стресового контексту), відсутність самостійно зазначених діагностованих клінічно виражених психічних розладів та добровільна згода на участь. Участь у дослідженні була анонімною та конфіденційною, процедура передбачала надання інформованої згоди.

Відповідно до мети дослідження та обраного порівняльного дизайну, вибірка була розділена на дві групи за критерієм наявності або активного опікунства над дітьми, які проживають з респонденткою:

- Основна група («Матері», $n = 34$): жінки, які проживають із дітьми та/або здійснюють активне опікунство над ними.
- Контрольна група («Жінки без дітей», $n = 39$): жінки, які не мають дітей, або матері, чиї діти не проживають разом із ними на постійній основі.

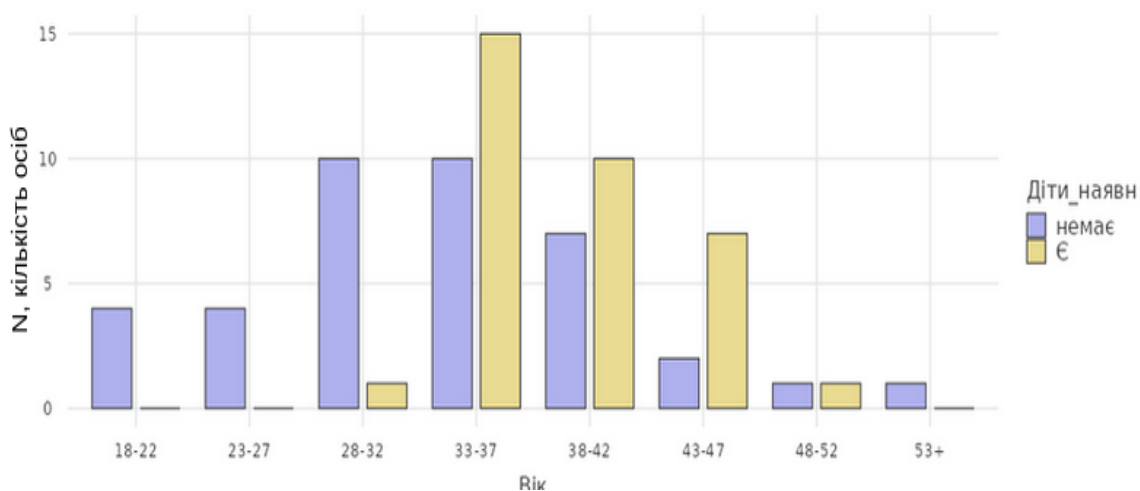


Рис. 2.1. Розподіл респонденток за віком у двох групах

Аналіз вікової структури виявив очікувані відмінності між групами (див. Рис. 2.1.). У Контрольній групі найбільша частка респонденток належить до молодших вікових діапазонів: 28–32 роки (25,6%) та 33–37 років (25,6%). Також тут суттєво представлені наймолодші вікові категорії (18–27 років), які становлять сумарно 20,5%.

В Основній групі розподіл зміщений у бік старших категорій. Найбільша концентрація припадає на вік 33–37 років (44,1%). При цьому у віковому діапазоні 18–27 років представниці цієї групи відсутні. Отже, віковий склад груп не є повністю однорідним: група матерів є старшою, що є закономірним демографічним явищем з огляду на вік першої вагітності, яке необхідно враховувати під час інтерпретації результатів.

Аналіз статусу стосунків у вибірці показав, що значна частина респонденток – як ті, що здійснюють опіку над дітьми (27 осіб, або 79,4%), так і учасниці групи без дітей (19 осіб, 48,7%) – перебувають у постійних стосунках із спільним проживанням. Це вказує на високий потенціал доступної соціальної підтримки у досліджуваних групах, що може виступати важливим чинником психологічного благополуччя. При цьому майже третина загальної вибірки (22 особи: 18 у контрольній групі (46,2%) та 4 в основній (11,8%)) не мають постійного партнера/партнерки. Решта вибірки припадає на жінок, які проживають окремо зі своїм партнером або перебувають у непостійних

стосунках. Варто зауважити що такий розподіл є неоднорідним і має бути врахований при подальшому аналізі та інтерпретації даних.

На додаток було проаналізовано кількість та вік дітей. Основна група розділилася на 15 жінок з однією та 19 жінок з двома дітьми. Також у контрольній групі була 1 жінки з двома дорослими дітьми. Загалом респондентками стали матері 55 дітей (53 дитини в основній групі та 2 в контрольній).

Вікова структура дітей у Основній групі (див рис 2.2.) ($n = 53$) показує домінування шкільного віку (сумарно 73,6%), де домінує передпідлітковий період 10 - 13 років (32,1% дітей групи). Наступні за кількістю категорії 14 - 17 років (22,6%) та 6 - 9 років (18,9%). Частка дітей раннього та дошкільного віку (1-5 років) становить 18,9%, а повнолітніх дітей (18+) – 7,5%.

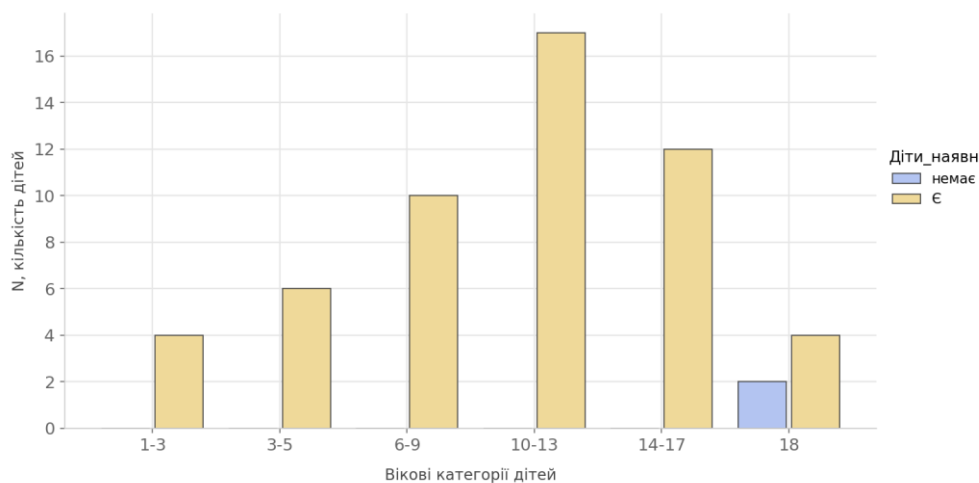


Рис. 2.2. Розподіл дітей респонденток за віком

Представленість різних вікових етапів дозволяє комплексно оцінити вплив віку дітей на благополуччя жінки: від фізіологічної залученості у догляді за малюками до емоційної підтримки підлітків у періоди нормативних криз. Це важливо для аналізу таких параметрів благополуччя, як «Автономія» та «Компетентність» (за Е. Десі та Р. Раяном).

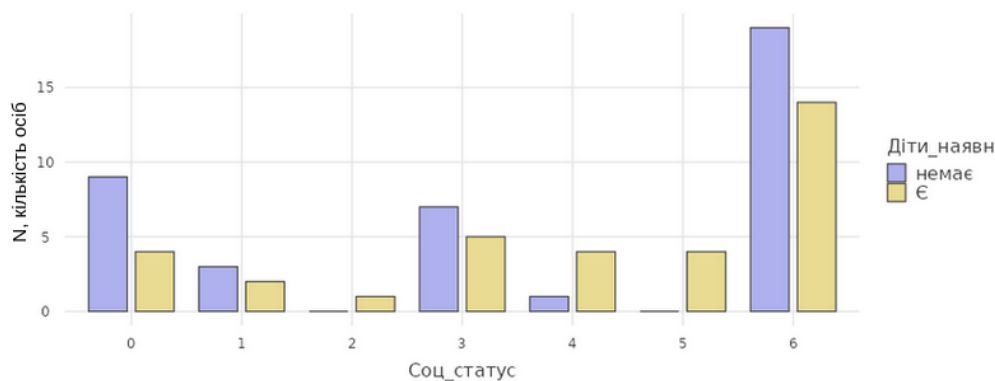


Рис. 2.3. Розподіл респонденток за поточним основним соціально-професійний статусом або видом зайнятості у двох групах. Примітка: 0 – Студентка; 1 – Тимчасово безробітна; 2 – У відпустці по догляду за дитиною; 3 – Фріланс / Підприємництво; 4 – Часткова зайнятість; 5 – Домогосподарка; 6 – Повна зайнятість

Аналіз професійної зайнятості (див рис 2.3.) виявив відмінності у групах.

У Контрольній групі (жінки без дітей, $n=39$) в основному були респондентки з повною зайнятістю (19 респонденток, 48,7%). Другою за чисельністю категорією були студентки (9 осіб, 23,1%). Також представлені фрілансерки та тимчасово непрацюючі – 7 (17,9%) та 3 (7,7%) особи відповідно.

А от у Основній групі (матері, $n=34$) набагато більша диференціація зайнятості. Хоча повна зайнятість залишається найпоширенішою (14 осіб, 41,2%), частка її менше у порівнянні з групою без дітей. Натомість тут з'являються категорії, орієнтовані на поєднання роботи з сімейними обов'язками або повний фокус на родині: домогосподарки (4 особи, 11,8%), жінки у відпустці по догляду за дитиною (1 особа, 2,9%). Кількість студенток в цій групі становить 4 особи (11,8%).

Такий розподіл підтверджує подвійне навантаження матерів та тенденцію до гнучкіших форм зайнятості для гармонізації родинної та професійної сфер.

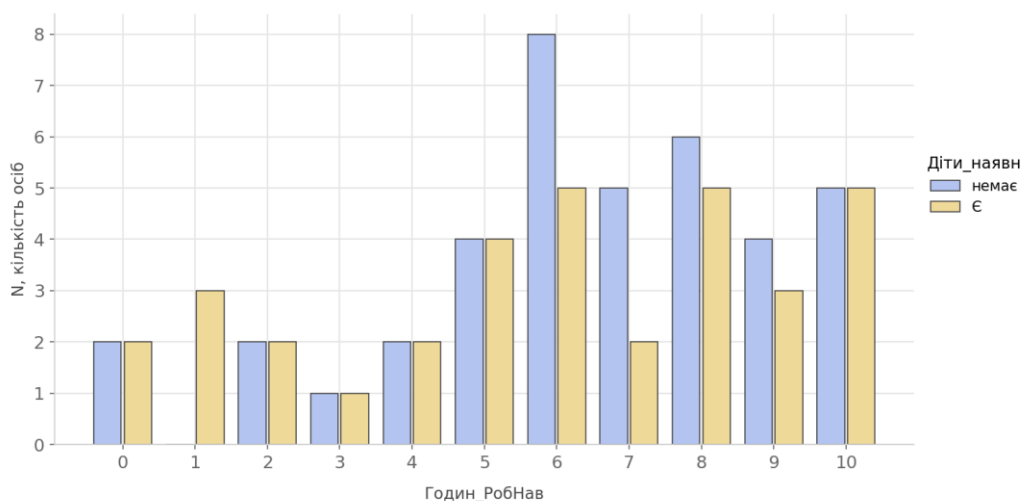


Рис. 2.4. Розподіл годин навантаження (робота і навчання) у групах

За розподілом годин навантаження як робочих так і навчальних (див Рис. 2.4.) групи також продемонстрували відмінності у ділянці графіку, що відповідає за повний робочий день (близько 60% групи). У Контрольній групі більше жінок зазначили що робочі години на ділянці графіку від 6 годин. А от у Основній групі розподіл більш варіативний та неоднорідний, що ілюструє вимушену або свідому зміну активності через виконання материнської ролі. Таким чином відсутність дітей асоціюється з більш стабільним та типовим графіком навантаження.

Суб'єктивна оцінка фінансового становища не показала помітні відмінності між групами (Рис 2.5). В обох групах понад половина жінок оцінюють свій фінансовий стан «вище середнього» (55,9 % серед матерів та 53,8% у контрольній групі). У Контрольній групі трохи більша кількість жінок, які мають низьку оцінку фінансового стану (15,4% проти 11,8% у матерів). Це можна пояснити молодшою вибіркою у контрольній групі.

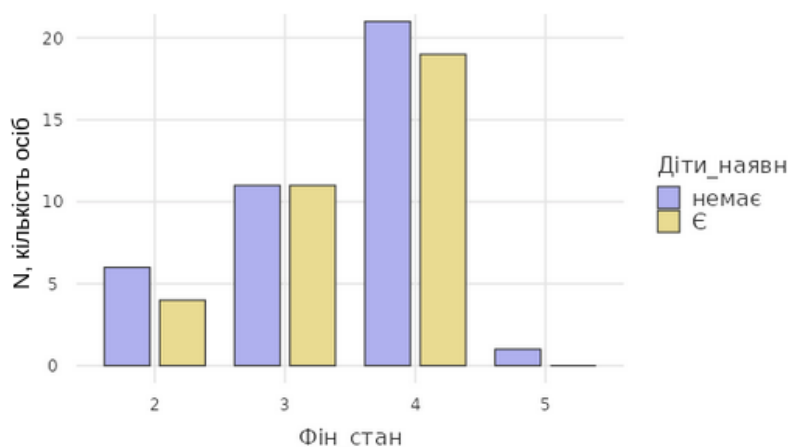


Рис. 2.5. Розподіл респонденток за суб'єктивною оцінкою матеріального добробуту в групах порівняння

Примітка: 2 – коштів вистачає лише на харчування; 3 – вистачає на харчування та одяг; 4 – можемо купувати коштовні речі (техніку тощо), але заощаджуємо на більшому; 5 – можемо дозволити собі все

Досвід психологічної допомоги (див Табл. 2.4.) є важливим для оцінки психологічної культури вибірки. Більшість респонденток мають досвід роботи з психологом, це дозволяє припустити вищий рівень саморефлексії у учасниць опитування.

Проте варто зазначити виразну розбіжність між групами: серед матерів значна частина (14 жінок, 41,2%) ніколи не зверталась за психологічною допомогою, на противагу контрольній групі, де цей показник нижчий (11 жінок, 28,2%). Окрім того, матері у процентному співвідношенні мають нижчі показники у категоріях, що передбачають тривалу психотерапію (17,6% проти 25,6%).

Таблиця. 2.4.

Досвід роботи з психологом або психотерапевтом

	Немає досвіду	до 10 зустрічей	10-20 зустрічей	6-12 місяців	Тривала терапія	РАЗОМ
Основна	14 (41,2%)	8 23,5%)	3 (8,8%)	3 (8,8%)	6 (17,6%)	34 (100%)
Контрольна	11 (28,2%)	10 (25,6 %)	4 (10,3%)	4 (10,3%)	10 (25,6%)	39 (100%)

Після завершення збору статистичних даних та опису загальних характеристик вибірки постала необхідність перевірки еквівалентності (однорідності) порівняльних груп за наступними параметрами: вік, статус стосунків соціальний статус, кількість годин роботи/навчання, фінансовий статус, досвід психотерапії. Виявлені на попередньому етапі демографічні відмінності вимагали проведення додаткового статистичного аналізу для встановлення того, чи можуть ці показники виступати коваріатами чи факторами у подальшому вивченні впливу чинників на психологічне благополуччя. Оскільки групи не були сформовані шляхом рандомізації (квазі-експериментальний дизайн), існує ризик систематичних відмінностей.

2.3. Психометричні характеристики методик

Для проведення повноцінного факторного аналізу обраних методик тестової вибірки недостатньо, бо для найкращих результатів має бути 5–10 респондентів на кожне питання опитувальника. Тобто для опитувальника з 23 питань мінімальною була би кількість у 115 респондентів. Такого детального аналізу вимагала б адаптація методики, але не це було метою нашого дослідження, тому для методик з декількома шкалами було вирішено провести конфірматорний факторний аналіз.

Спочатку перевірили за критерієм Кайзера-Мейєра-Олкіна (КМО) адекватність вибірки для проведення факторного аналізу методики PERMA-Profiler. Більшість питань профайлера мали значення міри адекватності вибірки більше 0,8, що вважається дуже хорошим результатом, проте питання 5, 14 та 17 мали низьке значення критерію адекватності вибірки. Загальне значення КМО у 0,843 дозволяло подальше проведення факторного аналізу методики на нашій тестовій вибірці. (повну таблицю див. Додаток А).

Таблиця 2.5.

**Факторні навантаження питань основних факторів « PERMA-
Профайлер» на тестовій вибірці.**

Факто р	Пункт	Рівень значущості, p	Стандартизован а оцінка, λ	λ у авторів адаптації (вересень/грудень 2022р)
Р	PERMA3	$< 0,001$	0,876	0,824 / 0,741
	PERMA13	$< 0,001$	0,914	0,750 / 0,722
	PERMA22	$< 0,001$	0,589	0,682 / 0,584
Е	PERMA2	$< 0,001$	0,716	0,663 / 0,757
	PERMA10	$< 0,001$	0,815	0,612 / 0,727
	PERMA17	0,149	0,169	0,464 / 0,554
R	PERMA8	$< 0,001$	0,590	0,738 / 0,490
	PERMA19	$< 0,001$	0,998	0,761 / 0,679
	PERMA21	$< 0,001$	0,763	0,649 / 0,694
М	PERMA7	$< 0,001$	0,755	0,706 / 0,753
	PERMA9	$< 0,001$	0,869	0,674 / 0,768
	PERMA20	$< 0,001$	0,929	0,744 / 0,808
А	PERMA1	$< 0,001$	1,000	0,699 / 0,745
	PERMA5	$< 0,001$	0,642	0,749 / 0,653
	PERMA15	0,036	0,304	0,480 / 0,572

Конфірматорний факторний аналіз по п'яти основних шкалах «PERMA-Профілер», адаптованого О. Савченко та Д. Лавриненко (2023), показав високі і значущі ($p < 0,001$) стандартизовані факторні навантаження по більшості питань, крім питань 15 та 17, що отримали статистично незначущі низькі показники (див Таблицю 2.5.), ці питання і у авторів адаптації мали нижчі за інші питання факторні навантаження. Це підтверджує висновок авторів адаптації про необхідність переформулювання цих питань.

Можна побачити, що шкали позитивних емоцій (Р) та сенсу (М) мають найвищі факторні навантаження, тобто найбільшу стійкість у досліджуваній

вибірці. А пункти 1 та 19 мають навантаження близько 1, фактично стаючи «якірними» індикаторами своїх субшкар.

Додатковим підтвердженням конструктивної валідності методики є аналіз факторних коваріацій (див. Таблицю 2.6.). Стандартизовані оцінки зв'язку між основними шкалами варіюються від 0,478 (помірна, між досягненням та позитивними емоціями) до 0,799 (сильна, між залученістю та досягненням), та є статистично значущими.

Таблиця 2.6.

Факторні коваріації основних шкал «PERMA-Профайлера»

Шкали		Нестандартизована оцінка	Стандартна помилка, SE	Z-критерій	p	Стандартизована оцінка, r
P	E	0,747	0,0824	9,07	<0,001	0,747
	R	0,562	0,0946	5,94	<0,001	0,562
	M	0,647	0,0832	7,77	<0,001	0,647
	A	0,478	0,1013	4,72	<0,001	0,478
E	R	0,605	0,0954	6,35	<0,001	0,605
	M	1,036	0,0440	23,56	<0,001	1,036
	A	0,799	0,0761	10,50	<0,001	0,799
R	M	0,682	0,0715	9,53	<0,001	0,682
	A	0,489	0,1073	4,56	<0,001	0,489
M	A	0,692	0,0804	8,61	<0,001	0,692

Це свідчить , що обрані компоненти благополуччя утворюють єдину статичну структуру. Аномально високий показник між залученістю (E) та сенсом (M) є типовим «Neuwood case», що виникає саме через обмежений обсяг вибірки та підтверджує чутливість моделі до кількості респондентів.

Загалом можна стверджувати, що внутрішня структура обраної методики працює стабільно навіть на маленькій вибірці. Водночас про недостатню кількість респондентів для повної математичної перевірки запропонованої моделі також свідчить індекси порівняльної відповідності нашої моделі факторного аналізу: $CFI < 0,90$, (прийнятною вважається модель зі

значенням $> 0,90$, а хорошою – $> 0,95$) та висока помилка апроксимації $RMSEA > 0,10$, яка є дуже чутливою до кількості респондентів. Показник невідповідності моделі $\chi^2 = 167$ є високим і статистично значущим ($p < 0,001$) і більш строгим до відхилень і чутливим до недостатньої кількості респондентів. Дивиться порівняння значень зі значеннями авторів адаптації у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

**Індекси придатності теоретичної моделі за результатами
конфірматорного факторного аналізу**

Показник		Тестова вибірка ($N=73$)	Вибірка в адаптації ($N=160$)
Індекс порівняльної відповідності, CFI		0,876	0,935
Індекс Такера-Льюїса, TLI		0,837	0,914
Середньоквадратична помилка апроксимації, $RMSEA$		0,112	0,084
$RMSEA$ 90% довірчий інтервал	Нижня межа	0,0959	–
	Верхня межа	0,148	–
Показник невідповідності моделі, χ^2		167 ($p < 0,001$)	129.8

Отже, хоча формальні показники показують на «неприйнятність» моделі, це зумовлено не помилковістю теоретичної структури, а поєднанням її математичної складності та недостатнього обсягу вибірки. Як зазначають автори української адаптації О.В. Савченко та Д.Г. Лавриненко, модель PERMA є досить багатовимірною, що робить її індекси дуже чутливими до кількості респондентів, та зазначали про необхідність перевірки адаптації на більшій вибірці.

Наступний факторний аналіз на тестовій вибірці був проведений для Шкали задоволеності базових психологічних потреб (The Basic Psychological Need Satisfaction Scale – BPNSS). Перевірка Кайзера-Майєра-Олкіна показала загальне значення 0,764 (див. додаток Б), що вважається добрим рівнем для подальшого

факторного аналізу. Найслабшим пункт 0,605 все ще має значення, яке перевищує критичний поріг (0,50–0,60).

Таблиця 2.8.

Факторні навантаження питань Шкали задоволеності базових психологічних потреб (BPNSS) на тестовій вибірці та Б-ЕМСР моделі вибірки при адаптації

Фактор	Індикатор/Пункт	Рівень значущості, p	Стандартизована оцінка, λ	$ \lambda $ для моделі Б-ЕМСР адаптації
Автономія	BPNSS1	<0,001	0,595	0,46
	BPNSS4 ^{об}	<0,001	-0,682	0,58
	BPNSS8	0,009	0,336	0,54
	BPNSS10 ^{об}	<0,001	-0,734	0,49
	BPNSS14	<0,001	0,412	0,58
Компетенція	BPNSS3 ^{об}	<0,001	-0,607	0,38
	BPNSS5	0,007	0,347	0,42
	BPNSS9	<0,001	0,447	0,41
	BPNSS12	<0,001	0,582	0,52
	BPNSS13 ^{об}	<0,001	-0,428	0,38
	BPNSS15 ^{об}	<0,001	-0,715	0,49
Зв'язаність з іншими	BPNSS2	<0,001	0,562	0,46
	BPNSS6	<0,001	0,479	0,59
	BPNSS7 ^{об}	0,002	-0,394	0,43
	BPNSS11	<0,001	0,527	0,34
	BPNSS16	<0,001	0,610	0,51

^{об} - Обернені питання шкали.

Порівняльний аналіз (див. Таблиця 2.8.) факторних навантажень питань нашої вибірки із результатами Б-ЕМСР моделі (біфакторної експлораторної моделі структурними рівняннями) української адаптації (Олефір & Боснюк, 2024: 29) показує що сила навантаження деяких питань у нашій вибірці вийшла навіть більшою, але загальна структура зберігається. Прямі та обернені пункти (згідно з ключем автора адаптації) мають протилежні знаки факторних навантажень, що доводить дискримінативну валідність питань всередині шкал.

Аналіз взаємозв'язків між факторами задоволеності базових психологічних потреб (див. таблиця 2.9.) демонструє високу інтегрованість методики. Мають

місце сильні позитивні зв'язки між Автономією та Зв'язаністю з іншими, що свідчить про те що для досліджуваних жінок ці поняття тісно переплітаються.

Автори адаптації наводять наступні значення кореляцій на їх вибірці для моделі Конфірматорного факторного аналізу: Автономія-Компетентність – 0,79, Автономія- Спорідненість з іншими – 0,79, Компетенція - Спорідненість з іншими – 0,65.

Таблиця 2.9.

**Факторні коваріації субшкал Шкали задоволеності базових
психологічних потреб» (BPNSS)**

Шкали		Нестандартизована оцінка	Стандартна помилка, <i>SE</i>	Z-критерій	Рівень значущості, <i>p</i>	Стандартизована оцінка, <i>r</i>
Автономія	Компетентність	0,730	0,109	6,71	<0,001	0,730
	Спорідненість з іншими	0,899	0,106	8,49	<0,001	0,899
Компетентність	Спорідненість з іншими	0,863	0,103	8,40	<0,001	0,863

Тест для цієї методики на точну відповідність моделі $\chi^2 = 141$ є статистично значущим ($p = 0,005$), що показує відсутність повної відповідності фактичних даних ідеальній моделі. Середньоквадратична помилка апроксимації для опитувальника (RMSEA) BPNSS складає 0,0734, що нижче 0,08 і вважається прийнятим рівнем відповідності моделі структурі даних, попри малу вибірку. Проте CFI (0,841) та TLI (0,811) все ще нижче бажаних 0,90 і тут недостатня вибірка впливає на результат. Для порівняння у адаптаційному дослідженні (Олефір & Боснюк, 2024, с 29) (див таблицю 2.10.) Значення на нашій тестовій вибірці, доволі близькі до даних авторів.

Таблиця 2.10.

**Індекси відповідності факторної структури методики на тестовій та
адаптаційній вибірках опитувальника BPNSS**

Показник		Тестова вибірка (<i>N</i> =73)	Вибірка в адаптації (<i>N</i> =548)
Індекс порівняльної відповідності, <i>CFI</i>		0,841	0,84
Індекс Такера-Льюїса, <i>TLI</i>		0,811	0,81
Середньоквадратична помилка апроксимації, <i>RMSEA</i>		0,0734	0,09
<i>RMSEA</i> 90% довірчий інтервал	Нижня межа	0,0411	0,041
	Верхня межа	0,101	0,104
Показник невідповідності моделі, χ^2		141 (<i>p</i> =0,005)	613,66

Наступним етапом був конфірмаційний факторний аналіз Опитувальника батьківського вигорання (РВА). Загальний показник адекватності вибірки Кайзера-Майєра-Олкіна (КМО) склав 0,768, що свідчить про добру придатність для подальшого проведення факторного аналізу. Окремі пункти показують значення міри адекватності (*MSA*) вище критичного порогу 0,60 (від 0,615 для РВА14 до 0,889 для РВА15)(див Додаток В).

Порівняльний аналіз (див. Таблиця 2.11.) факторних навантажень питань Опитувальник Батьківського вигорання (РВА) нашої вибірки (матерів у вибірці було 34 людини) із результатами авторів адаптації показав загалом високі (більшість $\lambda > 0,70$; $p < 0,001$) статистично значущі навантаження і відповідає структурі авторів адаптації. Це підтверджує, що на рівні окремих пунктів методика демонструє високу конвергентну валідність.

Таблиця 2.11.

Факторне навантаження питань Опитувальника Батьківського вигорання

Фактор	Індикатор/ Пункт	Рівень значущості, p	Стандартизована оцінка, λ	λ у авторів адаптації
Емоційне виснаження	PBA1	< 0,001	0,768	0,62
	PBA3	< 0,001	0,903	0,82
	PBA4	< 0,001	0,804	0,81
	PBA8	< 0,001	0,773	0,80
	PBA9	< 0,001	0,927	0,88
	PBA10	< 0,001	0,858	0,83
	PBA15	< 0,001	0,838	0,85
	PBA21	< 0,001	0,791	0,79
	PBA23	< 0,001	0,752	0,88
Емоційне відсторонення	PBA14	< 0,001	0,652	0,66
	PBA20	< 0,001	0,702	0,75
	PBA22	< 0,001	0,674	0,83
Втрата задоволення	PBA6	< 0,001	0,911	0,82
	PBA7	< 0,001	0,956	0,84
	PBA11	< 0,001	0,702	0,78
	PBA12	< 0,001	0,777	0,81
	PBA16	< 0,001	0,771	0,84
Контраст попереднім Я	PBA2	< 0,001	0,751	0,78
	PBA5	< 0,001	0,969	0,73
	PBA13	< 0,001	0,937	0,81
	PBA17	< 0,001	0,887	0,84
	PBA18	< 0,001	0,692	0,84
	PBA19	< 0,001	0,745	0,85

Шкали опитувальника батьківського вигорання на тестовій вибірці показали наступні взаємозв'язки.(див таблицю 2.12.). Усі фактори мають сильні позитивні кореляції. Найбільш тісний зв'язок між емоційним виснаженням та втратою задоволення від батьківства. (0,920).Такі високі значення коваріацій роблять правомірним використання не лише окремих субшкал, а й інтегрального загального показника батьківського вигорання.

Таблиця 2.12.

**Факторні коваріації РВА на тестовій вибірці і моделі першого порядку
у адаптації**

Шкала		Рівень значущості, p	Стандарт. оцінка, r	r у адаптації
Емоційне виснаження	Ем.відсторонення	<0,001	0,811	0,90
	Втрата задоволення	<0,001	0,920	0,96
	Контрас з попер. Я	<0,001	0,761	0,87
Емоційне відсторонення	Втрата задоволення	<0,001	0,721	0,90
	Контрас з попер. Я	<0,001	0,627	0,89
Втрата задоволення	Контрас з попер. Я	<0,001	0,825	0,93

Проте індекси глобальної відповідності моделі (Таблиця 2.13.) ($CFI = 0,604$; $RMSEA = 0,237$) виявилися незадовільними порівняно з еталонними даними української валідизації РВА-UA ($CFI = 0,90$; $RMSEA = 0,06$). А помилка апроксимації $RMSEA = 0,237$ завелика, що підтверджує невідповідність розміру нашої тестової вибірки ($N = 34$) для перевірки чотирьохфакторної моделі з 23 питаннями, яка для розрахунку моделі за $df = 224$ ступенями свободи мала б складати від 200 до 300 осіб. Але спираючись на високі і рівномірні факторні навантаження можна стверджувати, що методика працює і на малій групі респонденток.

Факторний аналіз Шкали Депресії Тривоги та Стресу (DASS-21) було проведено після перевірки адекватності вибірки для аналізу (див. Додаток Г). Загальний показник КМО 0,860 вважається дуже хорошим, тобто структура відповідей є чіткою, а питання сильно корелюють між собою, що підходить для факторного аналізу. Окремі пункти шкали мають $MSA > 0,74$, що значно вище критичного порогу.

Таблиця 2.13.

**Індекси глобальної відповідності моделі першого порядку для
опитувальника батьківського вигорання (РВА) для тестової вибірки і
вибірки у адаптації**

Показник		Тестова вибірка (<i>n</i> = 34)	Вибірка в адаптації (<i>n</i> = 1896)
Індекс порівняльної відповідності, <i>CFI</i>		0,604	0,99
Індекс Такера-Льюїса, <i>TLI</i>		0,553	0,99
Середньоквадратична помилка апроксимації, <i>RMSEA</i>		0,237	0,03
<i>RMSEA</i> 90% довірчий інтервал	Нижня межа	0,216	0,031
	Верхня межа	0,258	0,037
Показник невідповідності моделі, χ^2		651 (<i>p</i> < 0,001)	707,25 (<i>p</i> < 0,001)

Факторне навантаження питань (Таблиця 2.14.) статистично значущі та в основному перевищують 0,60, а деякі сягають 0,82–0,85 . Варто зазначити два питання з факторним навантаженням нижче 0,6 це 14 та 18 ,а саме: «Я нетерпляче ставився/лась до всього, що заважало мені займатися тим, що роблю» та «Я відчуваю, що я занадто чутлива/ий», можливо, суб'єктивно ці твердження були сприйняті респондентками як індивідуальні особливості характеру, а не як симптоми стресового стану.

Таблиця 2.14.

**Факторне навантаження питань Шкали Депресії, Тривоги та Стресу
(DASS-21)**

Фактор	Індикатор/Пункт	Рівень значущості, <i>p</i>	Стандартизована оцінка, λ
Стрес	DASS1	<0,001	0,723
	DASS6	<0,001	0,597
	DASS8	<0,001	0,798

	DASS11	<0,001	0,822
	DASS12	<0,001	0,853
	DASS14	<0,001	0,459
	DASS18	<0,001	0,527
Тривога	DASS2	<0,001	0,498
	DASS4	<0,001	0,720
	DASS7	<0,001	0,705
	DASS9	<0,001	0,625
	DASS15	<0,001	0,705
	DASS19	<0,001	0,637
	DASS20	<0,001	0,607
Депресія	DASS3	<0,001	0,763
	DASS5	<0,001	0,606
	DASS10	<0,001	0,827
	DASS13	<0,001	0,674
	DASS16	<0,001	0,646
	DASS17	<0,001	0,676
	DASS21	<0,001	0,789

Високі статистично значущі показники коваріації (Таблиця 2.15.) підтверджують, що шкали пов'язані між собою. Можна сказати про деяку синхронність стресу і тривоги. Можна стверджувати що DASS-21 ефективно виокремлює специфічні аспекти психологічного стану, при цьому зберігаючи цілісність загального психологічного неблагополуччя.

Таблиця 2.15.

Факторні коваріації Шкали Депресії Тривоги та Стресу (DASS-21)

Фактор		Рівень значущості, p	Стандартизована оцінка, r
Стрес	Тривога	<0,001	0,909
	Депресія	<0,001	0,618
Тривога	Депресія	<0,001	0,779

Автори адаптації на жаль не представили факторного навантаження питань. Проте доступні індекси глобальної відповідності моделі. (Див Таблицю 2.16.). Можна відзначити що отриманий індекс порівняльної відповідності на нашій вибірці дуже близький по показника авторів адаптації на вибірці $N=235$.

Середньоквадратична помилка менше прийнятної (тобто більше 0,08) і вища ніж у авторів адаптації. Але для такої малої вибірки це добрий показник моделі, що адекватно описує дані, з деякими відхиленнями, особливо враховуючи що ми не застосовували корекції залишкових помилок, як автори адаптації.

Таблиця 2.16.

Індекси глобальної відповідності моделі конфірматорного факторного аналізу на тестовій вибірці та вибірці публікації

Показник	Тестова вибірка ($N=73$)	Публікація ($N=235$)
Індекс порівняльної відповідності, <i>CFI</i>	0,843	0,877 (до 0,926*)
Індекс Такера-Льюїса, <i>TLI</i>	0,822	—
Середньоквадратична помилка апроксимації, <i>RMSEA</i>	0,096	0,078 (до 0,065*)
$\chi^2 [df]$	311 [186]	—

*Значення після внесення індексів модифікації.

Висновки до Розділу II

У роботі було обрано квазіекспериментальний порівняльний дизайн дослідження, щоб відокремити вплив загального психосоціального фону в країні від чинників характерних тільки для материнства. Сформований комплекс психодіагностичних методик (PERMA-profiler, BPNSS, DASS-21, PBA-UA) забезпечує багатомірне вивчення благополуччя як інтегрального конструкту. Авторська анкета дозволяє оцінити параметри рольової ідентичності жінки, яка може впливати на загальний рівень благополуччя, що посилює наукову новизну дослідження.

Характеристика вибірки після процедури очищення даних від анкет з високим рівнем соціальної бажаності склала 73 жінки (34 матері та 39 жінок без дітей). Перевірка груп на еквівалентність за допомогою *U*-критерію Манна-Вітні показала їх однорідність за більшістю показників. Виявлені значні відмінності за віком та статусом стосунків ($p < 0,05$) є закономірними і будуть враховані на подальших етапах дослідження.

Аналіз психометричних якостей обраного інструментарію на тестовій вибіці показав високу надійність та внутрішню узгодженість. Коефіцієнти α Кронбаха та ω Макдональда для основних методик (зокрема PERMA – 0,918; BPNSS – 0,83; PBA-UA – 0,97; DASS-21 – 0,929) відповідають високим стандартам психодіагностики.

Результати конфірматорного факторного аналізу інструментарію показали загалом прийнятну конструктну валідність обраних методик для досліджуваної вибірки. Попри те що для низки інструментів показники глобальної відповідності моделі дещо відхиляються від ідеальних значень, що було зумовлено математичною складністю багатовимірних моделей і обмеженим обсягом вибірки. Водночас високі факторіальні навантаження питань і факторіальні коваріації підтверджують стійкість внутрішньої структури опитувальників, що підтверджує доцільність їх використання в межах даного дослідження.

РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Результати описового аналізу емпіричних даних.

Первинна обробка результатів дозволила окреслити загальну картину психологічного стану та благополуччя респонденток на даний час в Україні, а також провести порівняльний аналіз для виявлення специфіки досліджуваних параметрів саме у групі матерів.

Результати математичної перевірки засвідчили (таблиця 3.1.), що загальний показник благополуччя та майже всі його шкали мають ненормальний розподіл даних ($p < 0,05$). Єдиним винятком є субшкала «Негативні емоції»(N).

Таблиця 3.1.

Описова статистика за основними субшкалами методики «PERMA- Профайлер» для всієї вибірки ($n = 73$)

		Р	Е	Р	М	А	Н	Н	Л	PERMA
Середнє, M		6,33	7,07	6,74	7,00	6,59	5,64	6,63	4,27	6,72
Медіана, Me		6,33	7,33	7,00	7,67	6,67	6,00	7,00	5,00	6,83
SD		1,72	1,55	2,20	2,14	1,48	1,66	2,10	2,94	1,49
Min		2,00	1,33	1,33	1,33	2,33	2,33	0,67	0,000	2,39
Max		9,67	9,33	10,00	10,00	8,67	8,67	10,00	10,00	9,17
Перцент.	25й	5,33	6,00	5,00	5,33	5,67	4,33	5,00	2,00	5,94
	75й	7,67	8,33	8,67	8,67	7,67	6,67	8,33	6,00	7,83
К.Асиметрії (A)		-0,58	-0,91	-0,48	-0,78	-0,90	-0,15	-0,62	0,19	-0,86
К.Ексцесу(E)		0,23	1,59	-0,62	0,04	0,51	-0,83	0,09	-1,12	0,78
Крит. Шапіро- Вілکا	$\underline{W}$	0,965	0,937	0,948	0,936	0,933	0,971	0,960	0,938	0,944
	p	0,040	0,001	0,004	0,001	<0,001	0,089	0,020	0,001	0,003

З огляду на ненормальний розподіл для більш точного опису тенденцій окрім середнього арифметичного та стандартного відхилення, було використано показники медіани, коефіцієнт асиметрії, ексцесу та межі 25-го та 75-го перцентилів.

Загальний інтегральний показник благополуччя для всієї вибірки ($n = 73$) є досить високим ($M = 6,72$; $SD = 1,49$) проти нормативних показників загальноукраїнської вибірки під час адаптації методики О. В. Савченко ($M = 6,26$; $SD = 0,12$) 2023 року. На загальному графіку методики PERMA (Рис 3.1.) чітко простежується асиметрія: основна маса відповідей скупчена у правому боці шкали в діапазоні помірно високих значень. 50% респонденток набрали бали в межах 5.94 – 7.83 (25й – 75й перцентиль), що вказує на те, що попри кризовий період, загальний рівень благополуччя більшості опитаних жінок залишається оптимістичним.

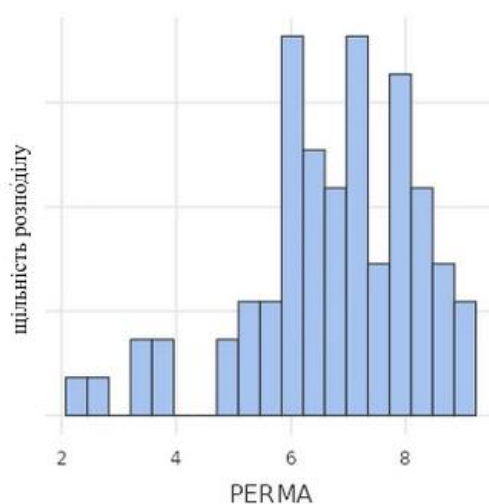


Рис 3.1. Щільність розподілу інтегрального показника за методикою «PERMA-Профайлер» для загальної вибірки ($n = 73$)

Зіставлення отриманих результатів (таблиця 3.1.), із тестовими нормами української адаптації виявило цікаву тенденцію: середні значення абсолютно всіх субшкал нашої вибірки впевнено утримуються у межах нормативного діапазону «середнього рівня». Попри загальну однорідність, детальний аналіз

дозволяє побачити внутрішню архітектуру цього благополуччя та виокремити його ключові акценти.

Аналіз показників за окремими субшкалами (Рис 3.2.) дозволив виокремити компоненти, які є найбільш та найменш вираженими.

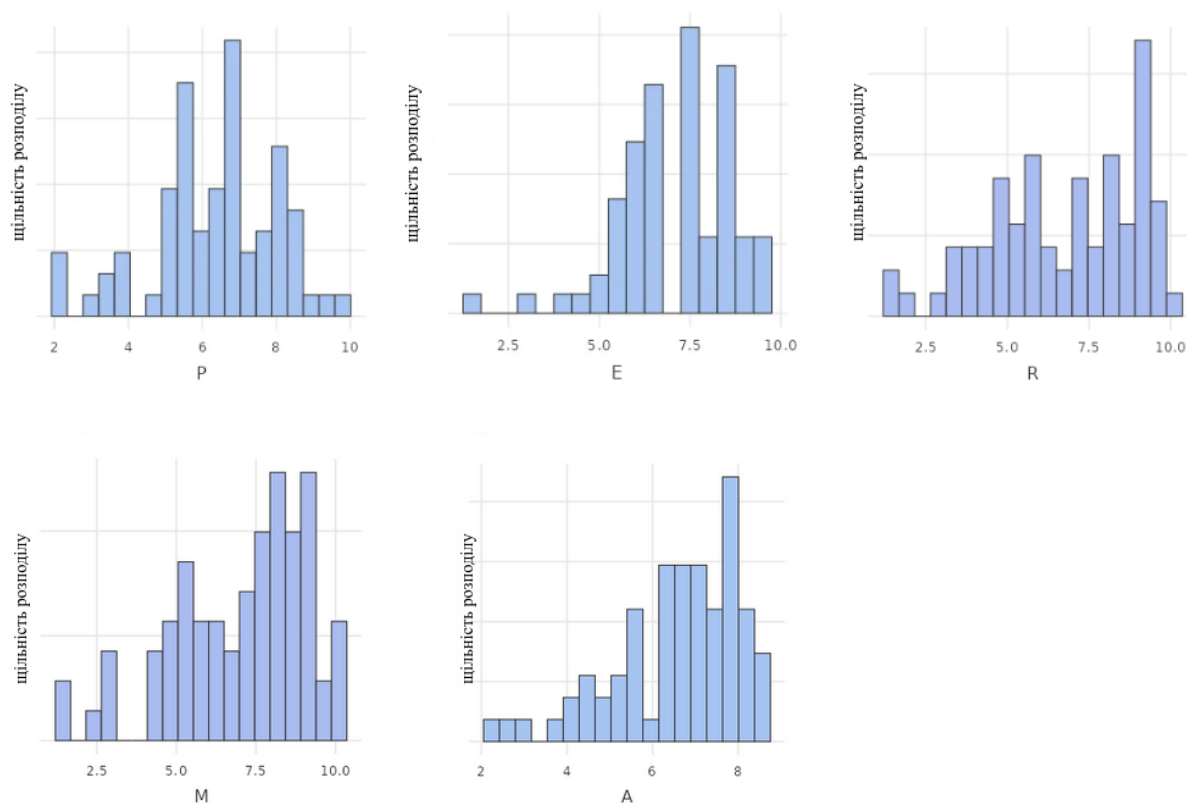


Рис 3.2. Щільність розподілу балів за основними субшкалами методики «PERMA-Профайлер» для загальної вибірки: Р – «Позитивні емоції», Е – «Залученість», R – «Стосунки», М – «Сенс», А – «Досягнення»

Найвищі середні бали зафіксовано за субшкалами «Залученість»(Е) та «Сенс»(М). Показники залученості ($M = 7,07$; $SD = 1,55$) мають позитивний ексцес 1,59 та негативну симетрію, що вказує на гостровершинність розподілу і тенденцію до одностайності жінок у прагненні бути глибоко включеною у поточну справи та повсякденну діяльність. Ці показники збігаються з середнім значення вибірки при адаптації ($M = 6,99$; $SD = 0,14$).

Субшкала «Сенс» демонструє рівень $M = 7,00$ ($SD = 2,14$), що відповідає середній нормі (4,66–7,74), проте показник медіани ($Me = 7,67$) майже впритул

наближається до межі високого рівня ($\geq 7,75$) і це свідчить про те, що майже половина опитаних жінок демонструє чітко сформовані життєві орієнтири, розглядаючи свою повсякденну діяльність як цінну та осмислену, що є потужним психологічним ресурсом у кризовий період. У адаптаційний вибірці показники по субшкалі «Сенс» були трохи нижчими ($M = 6,21$; $SD = 0,16$).

Показники доменів «Стосунки» (R) ($M = 6,74$; $SD = 2,20$), «Здоров'я» (H) ($M = 6,63$; $SD = 2,10$), «Досягнення» (A) ($M = 6,59$; $SD = 1,48$) та «Позитивні емоції» (P) ($M = 6,33$; $SD = 1,712$) демонструють стабільний середній рівень. При порівнянні цих значень із результатами, отриманими у ході адаптації 2023 року (R: $M = 6,57$, $SD = 0,17$; H: $M = 6,11$, $SD = 0,15$; A: $M = 6,34$, $SD = 0,13$; $M = 6,17$; $SD = 0,15$), виявлено що в цілому показники нашої вибірки є дещо вищими та більш сприятливими.

Це може бути зумовленим більшим періодом з початку повномасштабного вторгнення і адаптацією жінок до нових умов. Проте графіки «Стосунки» та «Позитивні емоції» не мають одного чітко вираженого піку, що вказує на серйозну розбіжність у реальному життєвому досвіді респонденток: у вибірці представлена як група жінок з дуже надійною та теплою підтримкою від оточення, так і жінки, чий соціальні зв'язки під час кризи суттєво постраждали. Цей розподіл відстежувався і раніше при соціально-демографічному описі вибірки.

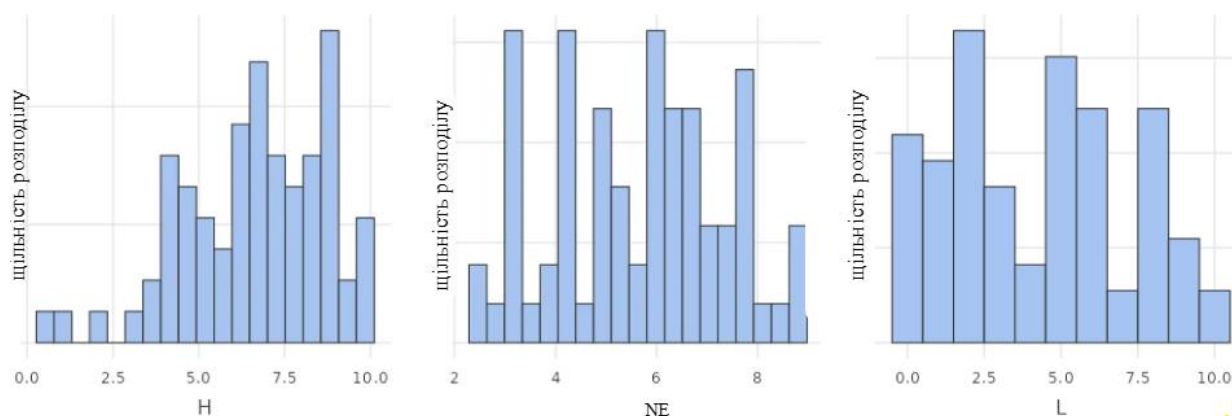


Рис 3.3. Щільність розподілу балів за допоміжними субшкалами методики «PERMA-Профайлер» для загальної вибірки: H – «Здоров'я», NE – «Негативні емоції», L – «Самотність»

Субшкали, що виступають негативними деструкторами благополуччя, також підтверджують цю тенденцію (Рис 3.3.). Рівень «Негативних емоцій» (NE) у досліджуваних становить $M = 5,64$; $SD = 1,66$, що майже повністю збігається з середнім значенням авторської вибірки ($M = 5,66$; $SD = 0,14$). У той же час показники самотності виявився найнижчими з усіх доменів (на нашій вибірці: $M = 4,27$, $SD = 2,94$), та в середньому формально кращими (нижчими) за результати, отримані під час адаптації методики ($M = 4,85$, $SD = 0,23$). Однак критично низький ексцес цих шкал та наявність на графіках кількох окремих піків доводить, що за низьким загальними балами приховується глибока поляризація вибірки: у той час як одна частина матерів не стикається з негативними емоціями і самотністю, тоді як інша – переживає виражений стан соціальної ізоляції. Це перегукується з результатами розглянутими раніше для позитивних емоцій та стосунків.

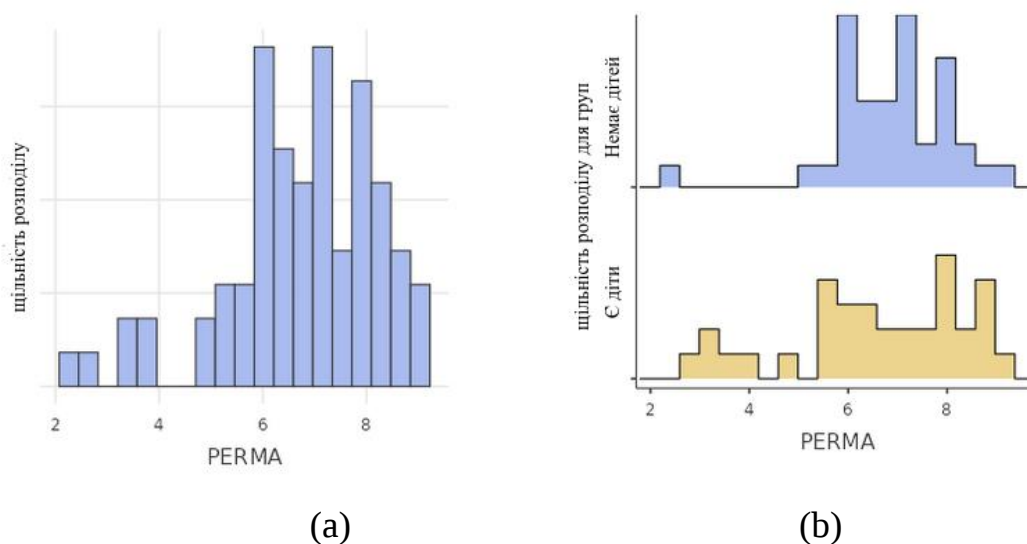


Рис 3.4. Щільність розподілу інтегральних балів психологічного благополуччя за методикою «PERMA-Профайлер»:

(а) Загальна вибірка ($n = 73$), (б) групи Матері ($n = 34$) і жінки без дітей ($n = 39$).

З метою глибшого розуміння природи цієї поляризації та перевірки центрального завдання нашого дослідження, загальну вибірку було поділено на

дві групи за критерієм наявності дітей: жінки, які не мають дітей ($n = 39$), та матері ($n = 34$). (Рис 3.4.). Такий розподіл дозволив з'ясувати, чим саме відрізняється структура психологічного благополуччя особистості в умовах життєвої кризи при наявності і відсутності опіки над дітьми (див. Таблиця 3.2. повну таблицю див. Додаток Д).

Таблиця 3.2.

Описова статистика інтегрального балу PERMA психологічного благополуччя «PERMA-Профайлер» для групи Матері ($n = 34$) і жінки без дітей($n = 39$)

		немає дітей	матері
кіль-ть респонденток, n		39	34
Середнє арифметичне, M		6,85	6,58
Медіана, Me		7,06	6,78
Стандартне відхил., SD		1,20	1,77
Min		2,39	2,72
Max		9,17	9,00
Перценти́лі	25й	6,08	5,61
	75й	7,67	7,93
коеф. Асиметрії		-1,1277	-0,6040
коеф. Ексцесу,		3,839	-0,518
Критерій Шاپіро-Уїлка	W	0,922	0,937
	p	0,010	0,051

Аналіз даних Таблиці 3.2. показує що інтегральний показник PERMA у жінок без дітей є дещо вищим ($M = 6,85$; $Me = 7,06$), ніж у матерів ($M = 6,58$; $Me = 6,78$). Проте як показує показник стандартного відхилення у матерів розкид балів значно вищий ($SD = 1,77$ проти $SD = 1,20$ у групі жінок без дітей). Крім того, за критерієм Шاپіро-Уїлка розподіл інтегрального благополуччя матерів став нормальним ($p = 0,051$), тоді як у групі жінок без дітей він залишається виражено асиметричним ($p = 0,011$). Це свідчить про те, що материнський досвід

під час кризи є значно менш однорідним: криза емоційно дестабілізує матерів у дуже різний спосіб, розширюючи діапазон їхніх суб'єктивних оцінок.

Детальний розбір результатів по субшкалах PERMA-Профайлер (див Додаток Д) унаочнює, які сфери життя матерів мають найбільше поляризації. Це безпосередньо узгоджується з головною метою нашого дослідження, спрямованою на виявлення специфічних особливостей психологічного благополуччя українських жінок у періоди гострих життєвих змін.

При аналізі сфери стосунків – показників субшкал стосунків (R) та самотності (L), виявляється, що саме сфера міжособистісної взаємодії матерів демонструє найвищу нестабільність. (див Додаток Д та рис 3.5)

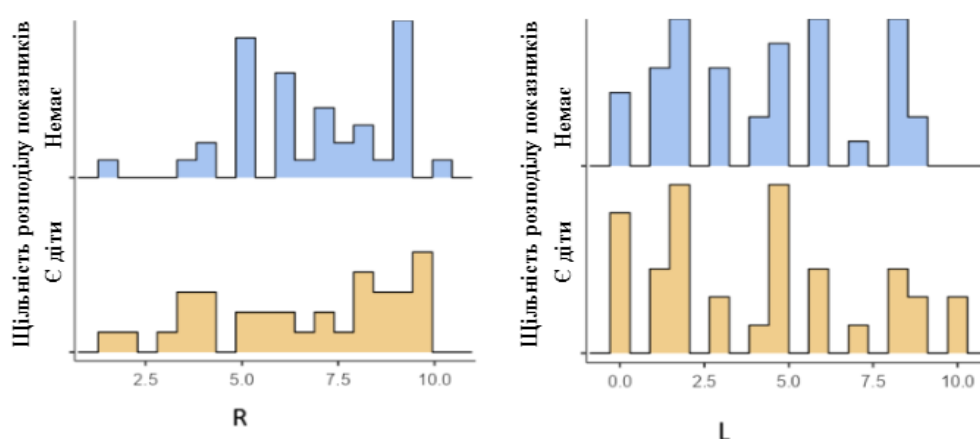


Рис 3.5. Щільність розподілу балів по субшкалах «PERMA-Профайлер» R – стосунки та L – самотність для груп матері та жінки без дітей.

Стандартне відхилення шкали стосунків у матерів сягає $SD = 2,49$ (проти $SD = 1,95$ у групі без дітей), а ексцес є глибоко від'ємним (Ексцес = $-1,08$). Аналогічна картина спостерігається і для самотності (L), де $SD = 3,16$, а Ексцес = $-1,07$. Така ідентична геометрія плосковершинного розподілу вказує на те, що група матерів в умовах кризи фактично розпалася на два протилежні табори: одні мають надпотужну соціальну й сімейну підтримку, яка повністю нівелює почуття ізоляції, тоді як інші опинилися в ситуації гострого дефіциту допомоги, що суттєво поглиблює їхню самотність. У жінок без дітей сфера стосунків є

значно стабільнішою, а характер розподілу даних наближається до нормального ($p = 0,064$).

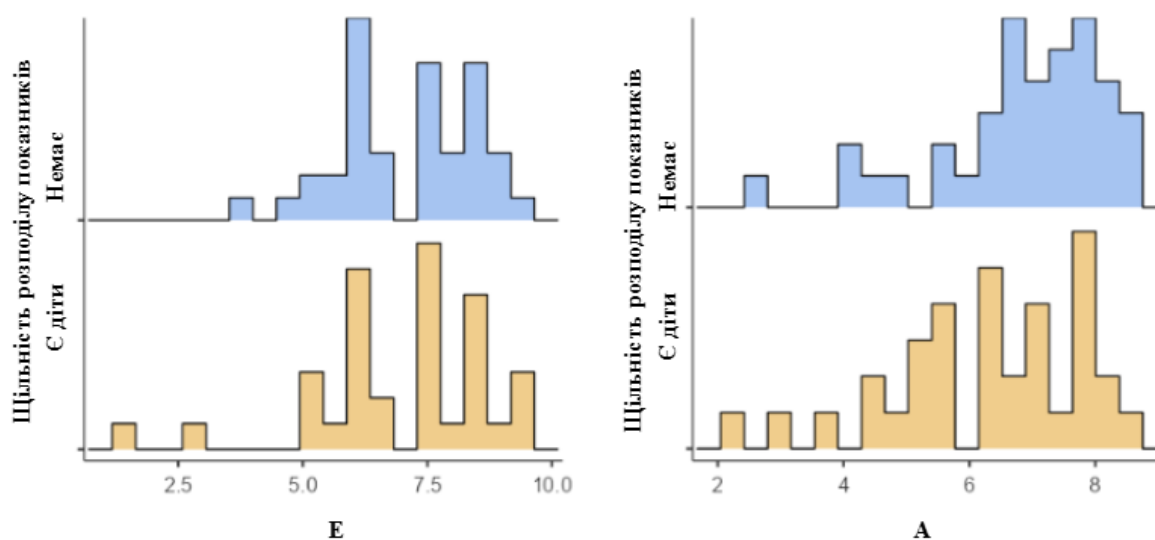


Рис 3.6. Щільність розподілу балів по субшкалах «PERMA-Профайлера» Е – Залученість та А – досягнення для груп матерів та жінки без дітей

Поряд із цим, домени залученості (Е) та досягнень (А) у матерів продемонстрували унікальну форму розподілу (див Рис 3.6 та Додаток Д), що фіксує високу лівосторонню асиметрію (Ексцес = -1,18) та гострий позитивний пік (Ексцес = 2,13) за субшкалою залученості. Це означає, що матері є максимально і беззастережно одностайними у своїй щоденній активності, де 75-й перцентиль сягає значення 8,33. Жінки з дітьми виявляються повністю зануреними в потік поточних кризових завдань та щоденну турботу про родину. Проте така вимушена надвисока залученість, очевидно, обмежує можливості для їхньої індивідуальної самореалізації, адже субшкала «Досягнення» (А) у матерів є помітно нижчою ($M = 6,26$) порівняно з респондентками без дітей ($M = 6,87$).

Важливі розбіжності фіксуються також у показниках емоційного тла: позитивних емоцій (Р), негативних емоцій (NE) та сприйняття сенсу життя (М) (Рис 3.7. та Додаток Д). Рівень негативних емоцій (NE) у матерів є дещо вищим ($M = 5,77$ проти $M = 5,52$ у групі без дітей), а позитивних емоцій (Р) – нижчим

($M = 6,14$ проти $M = 6,50$), причому розкид балів позитивного афекту серед матерів є максимальним ($SD = 1,99$).

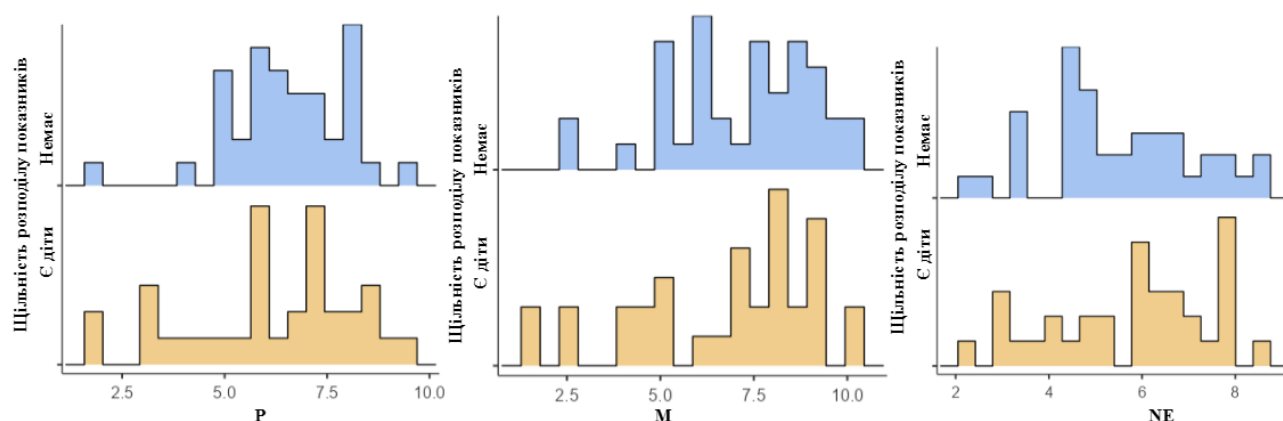


Рис 3.7. Щільність розподілу балів по субшкалах «PERMA-Профайлера : Р – позитивних емоцій, NE – негативних емоцій та М – сприйняття сенсу життя груп матері та жінки без дітей

Водночас субшкала «Сенс життя» (М) залишається надійною ментальною опорою для обох аналізованих груп: її медіани утримуються на дуже високих позначках ($Me = 7,67$ для жінок без дітей та $Me = 7,50$ для матерів). Це підтверджує загальну ціннісну стійкість та екзистенційну збереженість респонденток перед обличчям тривалих кризових подій, незалежно від їхнього материнського статусу.

Якщо зіставити отримані результати з нормативними критеріями О. В. Савченко, то видно що в поточних умовах показники як матерів, так і жінок без дітей стабільно утримуються в межах середньої норми. Жоден із аналізованих доменів благополуччя (якщо аналізувати величини 25го перцентиля) не просів до критично низьких значень, що свідчить про високий загальний адаптаційний потенціал вибірки. Наступним кроком емпіричного аналізу стало дослідження вираженості негативних емоційних станів респонденток (депресії, тривожності та стресу) за допомогою методики DASS-21.

Перевірка розподілу на нормальність за критерієм Шапіро-Уїлка показала, що розподіл балів тільки за шкалою «Стрес» відповідає закону нормального

розподілу, тоді як шкали «Тривожність» та «Депресія» суттєво відхиляються від норми ($p < 0,001$), що потребує залучення медіани на показників асиметрії для їх коректної інтерпретації.

Загалом емоційне тло респонденток у досліджуваній вибірці виявилось порівняно сприятливим. При зіставленні з нормативними даними української апробації методики (І. Галецька, М. Кліманська, М. Перун, де $N = 235$), середні значення всіх трьох емоційних станів у наших жінок є нижчими за орієнтири, наведені у інструкції до опитувальника.

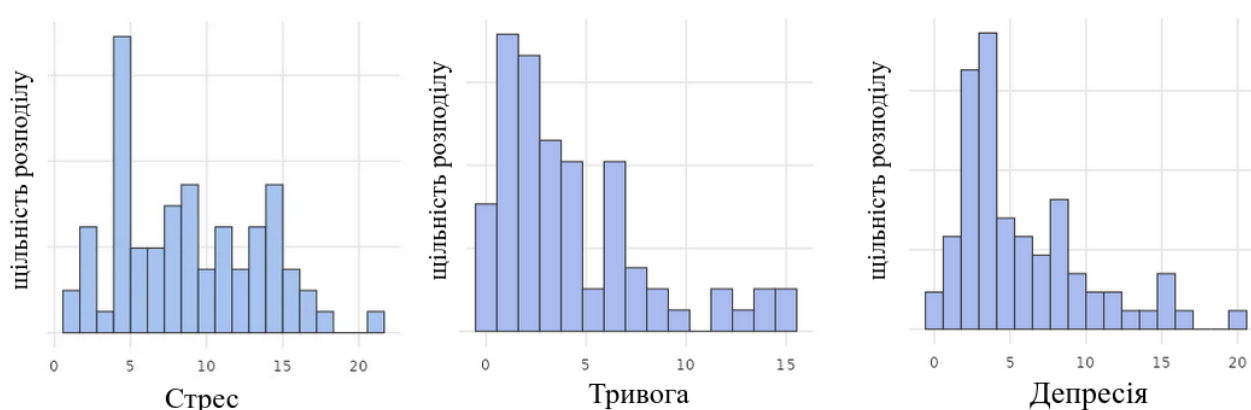


Рис 3.8. Щільність розподілу балів субшкал методики DASS-21 для загальної вибірки ($n = 73$).

Аналіз даних шкали Стресу (див Таблицю 3.3. та Рис 3.8.) фіксує середнє значення ($M = 8,88$; $SD = 4,68$), та медіану ($Me = 9,00$) у межах «легкого» рівня стресу (нормативне значення для якого становить 8-9). Графік розподілу є відносно симетричним, та має виражений від'ємний ексцес, що свідчить про те, що досвід переживання стресового навантаження у вибірці досить рівномірно розподілений.

Половина опитаних жінок (у діапазоні від 25-го до 75-го перцентіля) утримує показники між «нормальним» (від 5,00 балів) та «помірним» (до 13,00) стресовим рівнем. У авторському дослідженні 2025 року ($n = 235$) середнє значення склало $M = 9,89$ ($SD = 5,37$), що є вищим за наші показники.

Таблиця 3.3.

**Дескриптивний аналіз показників шкал DASS-21 для всієї вибірки
($n = 73$)**

		Стрес	Тривога	Депресія
Середнє		8,88	4,14	5,71
<i>Me</i>		9,00	3,00	4,00
<i>SD</i>		4,68	3,88	4,38
Min		1	0	0
Max		21	15	20
Перцентилі	25й	5,00	1,00	2,00
	75й	13,0	6,00	8,00
коеф. Асиметрії		0,30	1,40	1,18
коеф. Ексцесу		-0,65	1,29	1,01
Критерій Шاپіро-Уїлка	<i>W</i>	0,971	0,832	0,889
	<i>p</i>	0,092	<0,001	<0,001

Така розбіжність може бути зумовлена кількома факторами. По-перше авторська нормативна вибірка є суттєво більшою за обсягом, і ймовірно, охоплювала значно більшу географію розселення респондентів по території України, включаючи регіони з різним рівнем безпекової загрози. По-друге, дещо нижчі показники стресу у нашому дослідженні можуть фіксувати ефект тривалої психологічної адаптації населення до умов життєвих криз.

Іншу геометрію мають графіки розподілу шкал тривоги та депресії. Для обох доменів характерна висока асиметрія та додатній ексцес. За шкалою тривоги $Me = 3,00$, а за шкалою депресії – $Me = 4,00$, що відповідає верхній межі нормального ступеня тяжкості станів. Тобто більшість результатів опитаних жінок скупчені саме у лівому благополучному секторі. Наявність нерівномірного розподілу (довгих «хвостів» на графіках) завищує середнє значення, переводячи показники у зону «легкого» емоційного порушення ($M = 5,71$ для депресії та $M = 4,14$ для тривоги).

Нагадаємо, що у авторів української адаптації середні значення були трохи вищими і складалі: Тривожність – $M = 5,99$, $SD = 4,97$; Стрес – $M = 9,89$,

$SD = 5,37$. Окрім того що ми проводили збір трохи в інший період часу, тут може виявлятися суто ефект самовідбору, бо онлайн опитувальники проходять люди, у яких на даний час є для цього емоційний та когнітивний ресурс, це може дещо відрізнятися від вибірки з масовим нормуванням зрізом авторів.

Аналіз графіків фіксує поодинокі, але критично високі значення (максимуми сягають 15 балів для тривоги та 20 балів для депресії). Показники 75-го перцентиля (6,00 для тривоги та 8,00 для депресії) наочно демонструють, що понад 25% респонденток усе ж виходять за межі норми, потрапляючи в зону «помірного» та «важкого» емоційного рівня станів. Це підтверджує, що попри тенденцію до адаптації емоційного тла у більшості вибірки, кризові обставини продовжують виступати потужним негативним чинником для чверті опитаних жінок.

При розгляді показників окремо для двох груп респонденток тестової (матерів, $n = 34$) та контрольної (жінки без дітей, $n = 39$) (Рис 3.9 та Додаток Е).

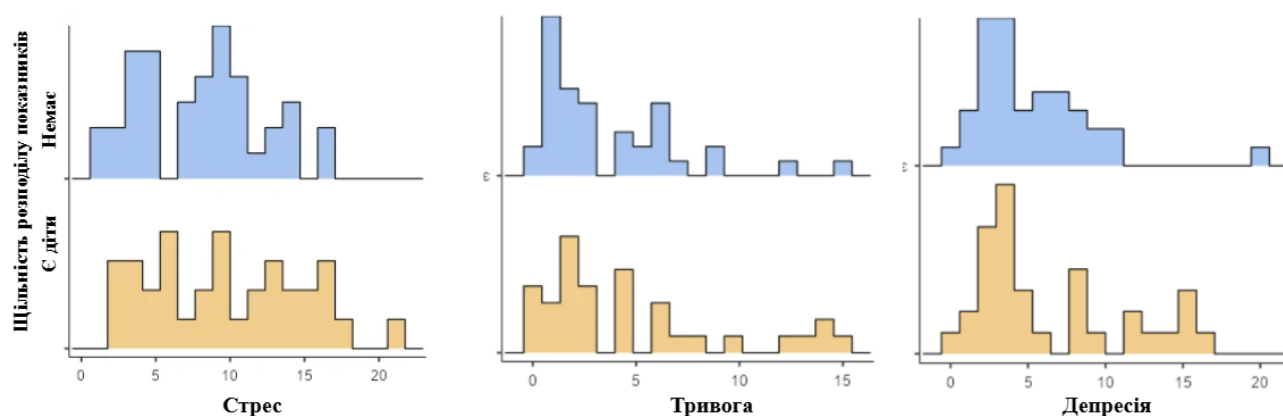


Рис 3.9. Щільність розподілу балів по шкалах методики DASS-21 для груп матерів та жінок без дітей

Дескриптивні показники та параметри розподілу шкал методики DASS-21 для зазначених груп представлено в таблиці у Додатку Е. Первинна перевірка даних за допомогою критерію Шапіро-Уїлка підтвердила, що в обох групах закон нормального розподілу справджується лише для показників стресу ($p = 0,301$ для жінок без дітей та $p = 0,239$ для матерів). Натомість розподіли балів тривожності та депресії в обох категоріях респонденток мають виражений ненормальний

характер ($p < 0,001$), що вимагає особливої уваги до показників медіани та перцентильного інтервалу при співвіднесенні результатів із клінічними рівнями методики.

Порівняльний аналіз шкали стресу виявив помітне зростання психоемоційного напруження у групі жінок, які виховують дітей. У респонденток без дітей середній бал ($M = 8,10$) та медіана ($Me = 8,00$) чітко фіксують «легкий» рівень стресу (норма якого становить 8–9 балів). Натомість у матерів ці показники є вищими ($M = 9,76$; $Me = 9,00$), що свідчить про зміщення їхнього повсякденного емоційного тла до верхньої межі легкого стресу, безпосередньо на поріг «помірного» рівня (10–12 балів). Обидві групи демонструють подібний плосковершинний характер розподілу з вираженим від'ємним ексцесом ($-0,873$ та $-0,878$ відповідно), тобто всередині груп досвід переживання стресу є досить різноманітним. Проте показники 75-го перцентиля наочно демонструють, що у чверті опитаних матерів рівень стресу перевищує 13,8 балів, що відповідає вже «важкому» ступеню (13–16 балів), тоді як у жінок без дітей цей показник зупиняється на позначці 11,0 балів («помірний» рівень). Це підтверджує, що кризові умови створюють для матерів значно вище додаткове навантаження.

Суттєві розбіжності у внутрішній структурі емоційних станів було виявлено під час аналізу шкали тривожності для груп. Цікаво, що медіанні значення в обох групах є абсолютно однаковими й перебувають на рівні $Me = 3,00$, що відповідає верхній межі клінічної «норми» (0–3 бали). Більшість жінок в обох підгрупах залишаються емоційно збереженими. Проте середнє арифметичне значення у матерів є помітно вищим і становить $M = 4,71$, переходячи у зону «легкої» тривожності (4–5 балів), тоді як у жінок без дітей воно утримується в межах норми ($M = 3,64$). Причину цього явища добре видно завдяки зміні геометрії розподілу даних. У жінок без дітей графік має гостру форму з високим позитивним ексцесом (Ексцес = 2,88) та асиметрією (Асиметрія = 1,61), що вказує на сильну одностайність більшості респонденток у зоні благополуччя. У матерів же цей гострий пік норми суттєво розмивається,

ексцес стрімко падає майже до нуля ($\text{Ексцес} = 0,283$), а розкид балів збільшується ($SD = 4,42$). Це свідчить про те, що група матерів втрачає стабільність через появу вагової частки жінок, чії індивідуальні показники тривоги зміщуються у бік «помірного» (6–7 балів) та «важкого» (8–9 балів) рівнів.

Аналогічна тенденція до розмивання зони емоційного благополуччя простежується і за шкалою депресії. У респонденток без дітей медіана становить $Me = 4,00$ (абсолютна «норма», що охоплює діапазон 0–4 бали), а середнє значення лише трохи перевищує її ($M = 5,13$), потрапляючи на «легкий» рівень (5–6 балів). У групі матерів спостерігається чітке погіршення показників: медіана піднімається до $Me = 4,50$, тобто балансує на межі норми та легкого ступеня, а середнє арифметичне фіксується на позначці $M = 6,38$, що вже є верхньою межею «легкого» емоційного порушення. Головною ознакою депресивного тла матерів є зміна форми розподілу даних. Якщо у жінок без дітей графік є чітко гостровершинним ($\text{Ексцес} = 4,91$), фіксуючи лише поодинокі випадки депресивних станів, то у матерів ексцес стає від'ємним ($\text{Ексцес} = -0,684$). Цей перехід у мінусову зону наочно підтверджує внутрішню поляризацію групи матерів. Вона втрачає однорідність і розпадається: одна частина жінок утримує нормальний стан, тоді як інша помітна частина зміщується в зону клінічно виражених проявів, про що свідчить високе стандартне відхилення ($SD = 4,94$) та значення 75-го перцентиля, який сягає 8,75 балів, що відповідає «помірному» депресивному рівню (7–10 балів).

Таким чином, диференціація вибірки на тестову (матері) та контрольну (жінки без дітей) групи дозволила чітко розмежувати загальний кризовий фон у країні від специфічного емоційного навантаження, зумовленого саме материнським статусом. Отримані за методикою DASS-21 дані свідчать, що поточна життєва криза створює певний універсальний «базовий» рівень психоемоційного напруження – це помітно за порівняно схожим проявом легкого хронічного стресу в обох категоріях респонденток.

Проте аналіз показників тривожності та депресії доводить, що емоційний стан матерів має свою виражену специфіку і не зводиться лише до загального

фону популяційного. У той час як жінки без дітей демонструють психологічну згуртованість навколо показників норми (на що вказують високі, гострі піки розподілу на графіках), у групі матерів цей захисний бар'єр розмивається. Через необхідність поєднувати власну адаптацію до кризи з турботою про дітей, група матерів втрачає емоційну однорідність і поляризується, внаслідок чого вагома частина жінок зміщується в бік помірних та важких клінічних проявів негативних емоційних станів. Виокремлення цих негативних емоційних станів було необхідним кроком, щоб чітко відділити поточний дистрес від загального показника психологічного благополуччя особистості. Надалі вони можуть виступати прямим чинником розвитку батьківського вигорання, що обґрунтовує необхідність подальшого аналізу того, як ці деструктори взаємодіють із внутрішніми ресурсами та потребами жінок.

Цікаво було дослідити також задоволеність базових психологічних потреб (автономії, компетентності та спорідненості (зв'язаності)) за допомогою методики BPNSS у загальній вибірці ($n = 73$) та при поділі на групи.

Варто зауважити, що на відміну від попередніх інструментів, у публікації з української адаптації методики BPNSS (В. Олефір, В. Боснюк) не передбачено жорстких тестових норм чи розподілу на рівні (низький, середній, високий). З огляду на це, інтерпретація отриманих результатів вибудовувалася навколо двох орієнтирів: теоретичного середнього значення шкали (де бал 4,0 є нейтральною точкою аналізу) та безпосереднього порівняння показників тестової та контрольної груп. Первинний огляд даних для всієї вибірки (Таблиця 3.4.) показав, що рівень задоволеності базових психологічних потреб опитуваних жінок помірно високий.

Перевірка за критерієм Шапіро-Уїлка показала, що як розподіл загального балу ($p = 0,536$) так і всіх трьох субшкал (автономії – $p = 0,179$, компетентності – $p = 0,149$, взаємозв'язку – $p = 0,091$) відповідають закону нормального розподілу. Тому можна спиратись на середні арифметичні значення (M) та стандартне відхилення (SD).

Описова статистика показників субшкал методики «Шкала задоволеності базових психологічних потреб» (BPNSS) для всієї вибірки ($n = 73$)

	BPNSS	Автономія	Компетентність	Спорідненість
Середнє, M	14,8	4,75	4,69	5,37
Медіана, Me	15,1	5,00	4,67	5,40
Станд.відх., SD	2,07	0,905	0,851	0,717
Мінімальне	10,2	2,80	2,83	3,20
Максимальне	19,8	7,00	6,83	6,80
25й перцентиль	13,3	4,20	4,00	4,80
75й перцентиль	16,3	5,40	5,33	6,00
Симетрія	0,006	-0,205	0,139	-0,371
Екссес	-0,622	-0,435	-0,715	-0,180
Шапіро–Уїлка W	0,985	0,976	0,975	0,971
Шапіро–Уїлка p	0,536	0,179	0,149	0,091

Загальний інтегральний показник задоволеності потреб для всієї вибірки зафіксовано на рівні $M = 14,80$ ($Me = 15,10$; $SD = 2,07$) із 21 можливого бала. При аналізі окремих доменів виявлено, що найбільш реалізованою в усій вибірці є потреба у взаємозв'язку з іншими людьми ($M = 5,37$; $SD = 0,71$). Водночас показники автономії ($M = 4,75$; $SD = 0,90$) та компетентності ($M = 4,69$; $SD = 0,85$) виявилися дещо нижчими. Чи це зумовлено тиском кризових обставин чи чимось іншим можна буде дослідити пізніше у кореляційному аналізі даних.

Детальний аналіз субшкал (Рис 3.10. та Додаток Ж) дозволяє чітко локалізувати точки найбільшого дефіциту. Найвідчутніший розрив між групами зафіксовано за субшкалою задоволеності потреби в «Автономії», де жінки без дітей мають показник $M = 4,94$ ($SD = 0,88$), а матері – $M = 4,54$ ($SD = 0,89$).

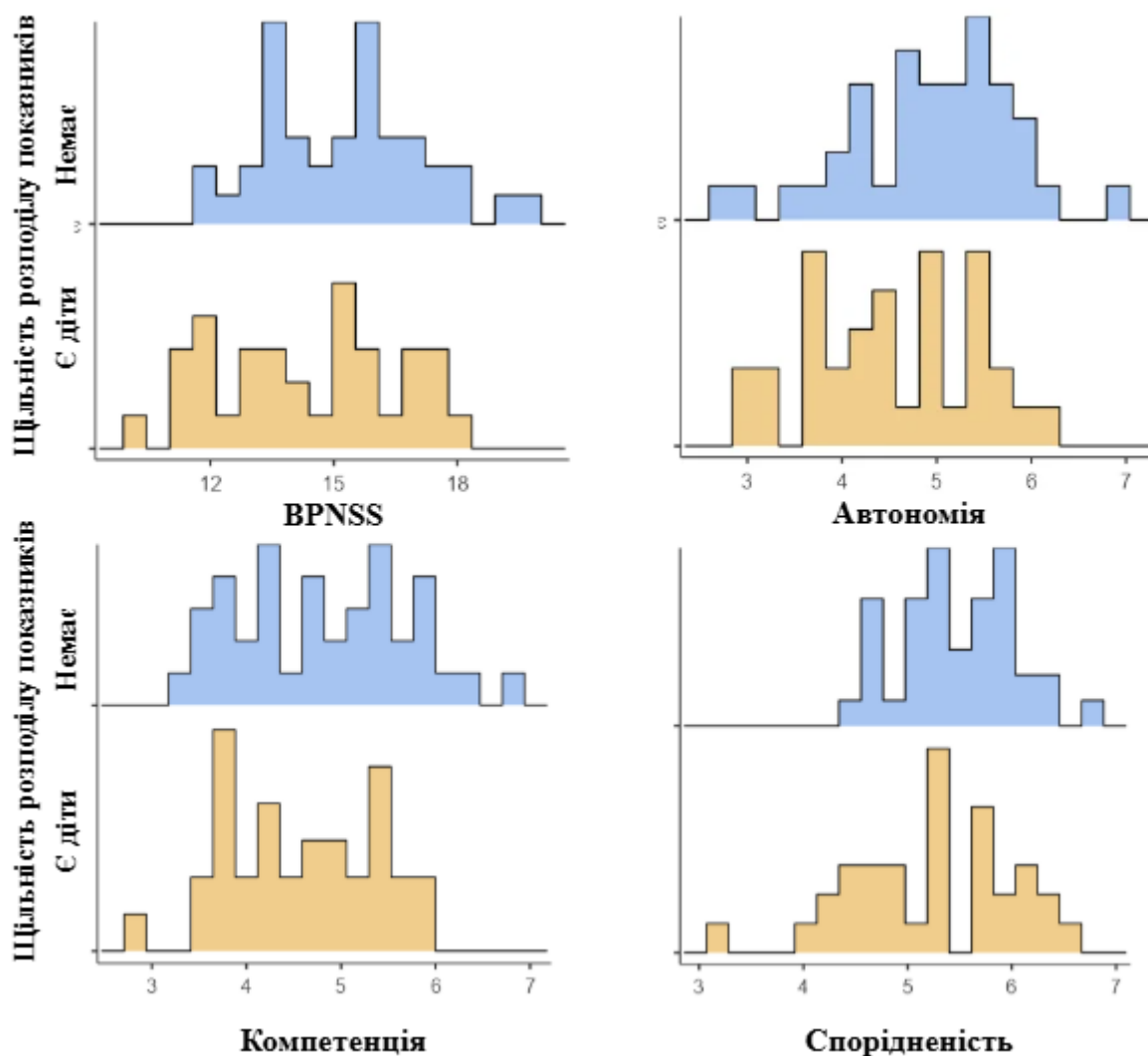


Рис 3.10. Щільність розподілу загального балу та балів по субшкалах методики BPNSS для груп матерів та жінок без дітей

Таке зниження може бути обґрунтованим виконанням материнських обов'язків, що вимагає від жінки постійного підпорядкування власних бажань і планів потребам безпеки та життєдіяльності дитини, що суттєво обмежує її відчуття особистої свободи.

Схожа динаміка характерна і для задоволеності потреби в «Компетентності», яка у матерів є нижчою ($M = 4,56$; $SD = 0,78$) порівняно з жінками без дітей ($M = 4,81$; $SD = 0,89$). Це вказує на те, що повсякденні виклики та хронічна невизначеність кризового періоду можуть бути підґрунтям сумнівів у матерів щодо власної ефективності та успішності в реалізації життєвих завдань.

Задоволеність потреби у «Взаємозв'язку» виявилася найвищою за значеннями в обох групах, проте й тут показники матерів є дещо нижчими ($M = 5,25$; $SD = 0,81$) порівняно з контрольною групою ($M = 5,48$; $SD = 0,60$). Важливо відзначити, що розкид балів (SD) задоволеності цієї потреби у матерів є вищим. Це додатково підтверджує виявлений нами раніше (під час аналізу методик PERMA-Профайлер та DASS-21) ефект внутрішньої поляризації групи матерів: близькі стосунки під час кризи залишаються для них провідним ресурсом, проте сама можливість підтримувати ці зв'язки в умовах підвищеного навантаження є нестабільною, через що частина жінок з дітьми все ж гостро відчуває брак якісного підтримуючого спілкування. Логічно припустити, що причини такої неоднорідності криються у додаткових соціально-демографічних чинниках – насамперед у сімейному статусі (зокрема, у самотніх матерів задоволеність цієї потреби є значно вразливішою через подвійне навантаження) та рівні зайнятості жінок. Оскільки на етапі описової статистики ми фіксуємо лише сам факт розшарування вибірки, детальне вивчення цих чинників та їхній безпосередній вплив на благополуччя заплановано перевірити далі за допомогою кореляційного аналізу. З огляду на зафіксоване просідання задоволеності автономії та компетентності на тлі загального емоційного напруження, логічним кроком дослідження є перехід до аналізу специфічних проявів батьківського вигорання у групі матерів.

Оскільки дослідження батьківського вигорання за своєю специфікою стосується виключно осіб, які мають дітей, то дослідження і аналіз результатів Опитувальника Батьківського вигорання (РВА) було проведено лише для підгрупи матерів ($n = 34$). (Таблиця 3.5.)

Первинна перевірка характеру розподілу за критерієм Шапіро-Уїлка продемонструвала, що як загальний інтегральний показник батьківського вигорання ($W = 0,894$; $p = 0,003$), так і всі його чотири компоненти суттєво відхиляються від закону нормального розподілу ($p < 0,01$). Це а також високий коефіцієнт правосторонньої асиметрії, вказує на виражену неоднорідність відповідей та потребує аналізу «хвостів» розподілу. (Рис 3.11)

Таблиця 3.5.

**Описова статистика показників інтегрального балу та субшкал
методики «Опитувальник батьківського вигорання» (РВА-UA) для групи
матерів ($n = 34$).**

	РВА	Емоційне виснаження	Емоційне Відсторон. від дитини	Втрата задоволення від батьк..	контраст із попер. батьк. Я
Середнє арифм., M	34,0	15,2	5,12	6,41	7,24
Медіана, Me	27,5	11,5	4,00	4,00	3,50
Стандартне відхилення, SD	29,0	12,7	3,86	6,53	8,57
Мінімум	0,00	0	0	0	0
Максимум	110	45	16	25	30
25-й перцент., p^{25}	12,0	4,50	2,00	1,00	1,25
75-й перцент., p^{75}	51,8	27,3	7,00	9,00	7,00
Асиметрія	1,06	0,738	01,08	1,23	1,40
SD Асиметрії	0,403	0,403	0,403	0,403	0,403
Ексцес	0,737	-0,363	0,916	0,879	0,941
SD Ексцесу	0,788	0,788	0,788	0,788	0,788
Критерій Шاپіро–Уїлка, W	0,894	0,904	0,908	0,855	0,776
Шاپіро–Уїлка p	0,003	0,006	0,007	<0,001	<0,001

Аналіз інтегрального показника вигорання (Таблиця 3.5.) показав, що медіана вибірки становить $Me = 27,50$ балів, що згідно з тестовими нормами відноситься до безпечної зони, де вигорання відсутнє (0–30 балів), у той час як , середнє арифметичне – $M = 34,00$ трохи зміщено у зону «низького ризику вигорання» (31–45 балів). Таке розходження разом зі колосальним стандартним відхиленням ($SD = 29,0$), наочно фіксує надзвичайну неоднорідність материнської підвибірки. Значення 75-го перцентиля перебуває у межах «помірного ризику» батьківського вигорання. Тобто чверть вибірки попри збереженість емоційної сфери у більшості матерів, перебувають у стані

близькому до «високого ризику» (61-75) або уже знаходяться у стані гострого батьківського вигорання (2 особи мають бал вище 85).

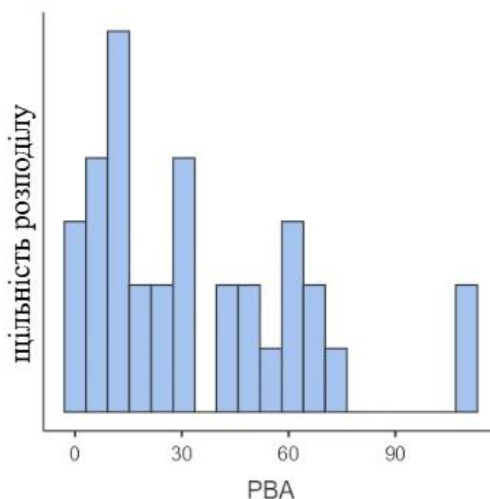


Рис 3.11. Щільність розподілу загального балу «Опитувальника батьківського вигорання» (РВА-UA)

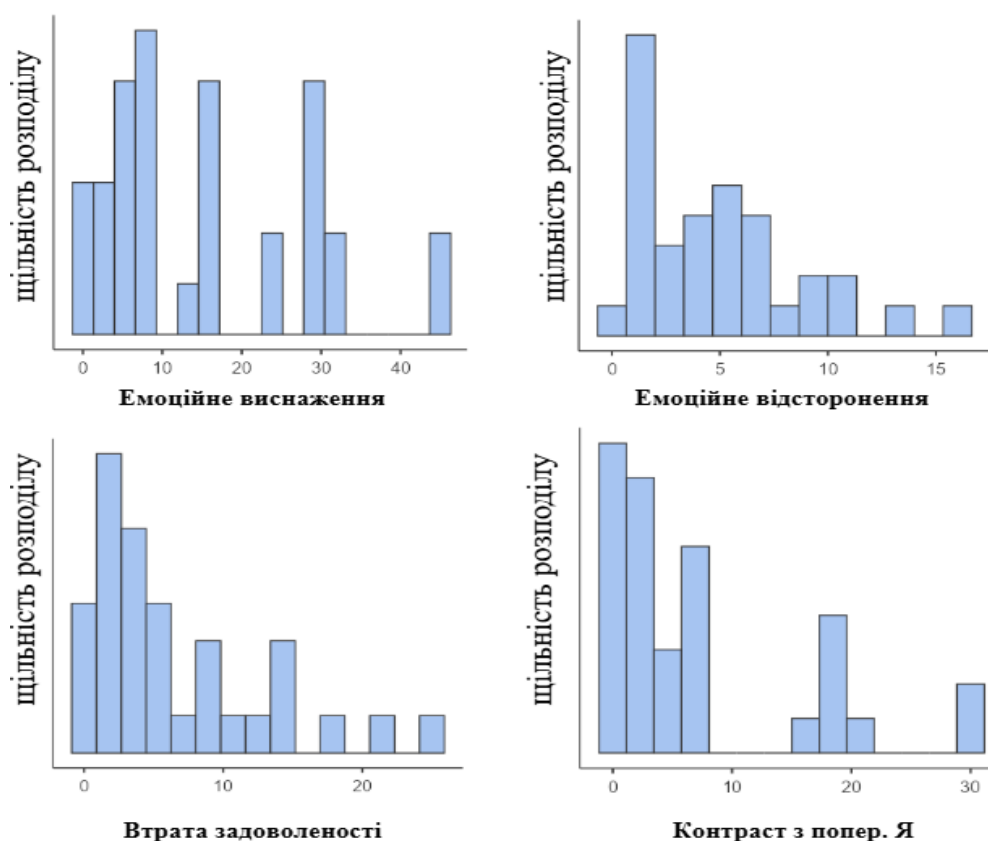


Рис 3.12. Щільність розподілу балів «Опитувальника батьківського вигорання» (РВА-UA) за субшкалами: емоційне виснаження, емоційне відсторонення від дитини, перенасичення батьківством, контраст із попереднім батьківським «Я»

Детальний аналіз окремих компонентів батьківського вигорання (див. Рис 3.12. та Таблицю 3.5.) дозволяє глибше зрозуміти внутрішню структуру цього процесу і виявити конкретні точки дефіциту або перенасичення. Найбільш вираженим за абсолютним значенням виявився домен емоційного виснаження де середній бал становить $M = 15.2$, а медіана – $Me = 11.5$. Хоча ці цифри далекі від пікових (можливий максимум за шкалою – 54 бали), але при значному розкиді даних ($SD = 12.7$) 75й перцентиль фіксує позначку в 27,3 бали, а максимум сягає 45 балів. Графік розподілу за цією субшкалою має відносно пласку форму, багато піків, що підтверджується від'ємним ексцесом (-0.363), і вказує на розмитість даних. Це означає що кожна четверта опитувана матір, має відчуття хронічної втоми та браку сил від щоденної турботи про дітей.

Натомість субшкала емоційного відсторонення від дитини демонструє значно вищу концентрацію відповідей у зоні низьких значень ($Me = 4.00$; Асиметрія = 1.08), а 75% вибірки утримують показники у межах 7,00 балів (при максимумі по шкалі у 18), що свідчить про теплий емоційний контакт із дітьми, який в умовах зовнішньої загрози виступає природнім захисним механізмом як для матерів так і їх дітей. Проте наявність довгого «хвоста» унаочнює наявність групи жінок, які через вичерпання ресурсу (мають також високі бали по субшкалі емоційного виснаження) захищаються психологічним відстороненням від дитини – максимум тут сягає майже граничних 16 балів.

Показники по субшкалі «перенасичення батьківством» (або Втрата задоволення від батьківства як позначено у таблиці і на Рис 3.12.) подібні по попередньої: низька медіана ($Me = 4,00$) та середнє ($M = 6,41$) свідчать, що більшість жінок отримують радість від материнства. Однак «хвіст» графіка тягнеться до позначки у 25 балів (із 30 можливих), а асиметрія становить 1,23. Це вказує на те, що для певної частини матерів щоденний побут і батьківська рутина стали нестерпним тягарем. Цікаво, що аналіз індивідуальних профілів респонденток показує чіткий взаємозв'язок між цими симптомами: жінки, які опинилися в цьому «хвості» через високе перенасичення своєю роллю,

паралельно відчують і критичний брак сил. Зокрема, 7 із 8 матерів із цієї групи мають показники емоційного виснаження вище 25 балів. Це наочно доводить, що втрата задоволення від батьківства не виникає сама по собі – вона практично завжди йде пліч-о-пліч із глибоким фізичним та ментальним знесиленням, утворюючи стійке ядро майбутнього вигорання.

Розподіл результатів за субшкалою контрасту з попереднім батьківським «Я» має найвищу асиметрію (1,40), що має прояв у надзвичайно гострому лівосторонньому шпилі на графіку. Медіана тут мінімальна з-поміж усіх шкал – $Me = 3,50$ бали. Це означає що більшість жінок відчують, що вони залишаються хорошими мамами й не втратили себе. Але поодинокі випадки сягають критичних 30 балів (максимально можлива кількість балів – 36), вони відчують наскільки сильно вони змінилися у своїх батьківських проявах порівняно з минулим. При цьому детальний аналіз показує, що 6 із 8 респонденток із цього «хвоста» мають від 28 до 45 балів за шкалою емоційного виснаження. Причому це здебільшого ті самі жінки: 6 із них належать до групи перенасичення батьківством, а 4 – паралельно переживають емоційне відсторонення від дитини.

Важливим компонентом первинного аналізу стало вивчення суб'єктивної ієрархії соціальних ролей жінок за допомогою авторської анкети. Респонденткам пропонувалося обрати три найважливіші для них ролі на поточний момент життя та розподілити їх за пріоритетом (від 1-го до 3-го місця). Зведена характеристика вибору ролей у групах матерів ($n = 34$) та жінок без дітей ($n = 39$) представлена в Таблиці 3.6.

Аналіз частотного розподілу першого, найвищого пріоритету виявив фундаментальну розбіжність у структурі ідентичності двох груп. У групі жінок без дітей спостерігається виражена одностайність, оскільки майже вісімдесят відсотків респонденток цієї підгрупи поставили на перше місце роль власного «Я». Це свідчить про чітку спрямованість на процеси індивідуалізації, саморозвитку та збереження автономії як провідного життєвого орієнтиру в кризовий період.

Таблиця 3.6.

**Описова статистика розподілу пріоритетних ролей у групах матерів
(*n* = 34) та жінок без дітей (*n* = 39)**

Соціальна роль	Діти	1-й пріоритет	2-й пріоритет	3-й пріоритет
Мати	немає	0 (0,0%)	1 (2,6%)	1 (2,6%)
	Є	14 (41,2%)	7 (20,6%)	11 (32,4%)
Партнерка / Дружина	немає	5 (12,8%)	9 (23,1%)	6 (15,4%)
	Є	1 (2,9%)	15 (44,1%)	8 (23,5%)
Професіонал / Спеціалістка	немає	2 (5,1%)	14 (35,9%)	13 (33,3%)
	Є	7 (20,6%)	3 (8,8%)	4 (11,8%)
Донька / Сестра	немає	0 (0,0%)	4 (10,3%)	9 (23,1%)
	Є	2 (5,9%)	2 (5,9%)	0 (0,0%)
Подруга	немає	1 (2,6%)	4 (10,3%)	9 (23,1%)
	Є	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (2,9%)
Я – особистість	немає	31 (79,5%)	7 (17,9%)	1 (2,6%)
	Є	10 (29,4%)	7 (20,6%)	10 (29,4%)

Примітка: відсотки розраховані від обсягу відповідної груп

Натомість у підгрупі матерів структура першого пріоритету є внутрішньо конкурентною та розділеною. Найбільша частина матерів (41,2 %) усередині своєї групи, обрала домінуючою роль матері. Проте інша значна частина жінок із дітьми виявила тенденцію до захисту еґо-ідентичності, вивівши на перше місце роль особистості (29,4%) або професійну зайнятість (20,6%). Такий розподіл підтверджує виявлену раніше неоднорідність групи матерів, показуючи, що для однієї частини жінок материнство стало центральним поглинаючим ядром, тоді як для іншої воно активно конкурує з іншими сферами самореалізації.

Аналіз другого пріоритету чітко показує вектори зміщення повсякденної активності жінок, коли перший етап вибору вже здійснено. Для респонденток без дітей другим за значущістю фокусом виступає професійна сфера, яку зазначили 35,9% опитаних, що підтверджує їхню високу залученість у кар'єру та навчання, яка раніше фіксувалася через показники тривалості робочого часу. Для матерів у другому пріоритеті беззаперечно домінує роль партнерки чи дружини, яку обрала 44,1% жінок цієї підгрупи. Це вказує на те, що після безпосередньої

турботи про дітей матері спрямовують залишок ресурсів на збереження партнерських стосунків, розглядаючи їх як провідне джерело безпеки та емоційної підтримки в родині.

Особливий інтерес викликає третій пріоритет, який фіксує менш очевидні, але важливі компенсуючі потреби респонденток. Жінки без дітей досить рівномірно розподіляють третє місце між професійною роллю (33,3%), роллю доньки чи сестри (23,1%) та підтримкою дружніх зв'язків (23,1%), що ілюструє різноманітність та збереженість їхніх соціальних контактів поза межами дому. У матерів третє місце знову розділилося між двома основними полюсами: роллю матері (32,4%) та роллю особистості (29,4%). Це означає, що ті матері, які не вивели ці компоненти на перше місце, обов'язково підтягують їх у трійку лідерів на заключному етапі оцінки. На противагу цьому, соціальні ролі доньки, сестри чи подруги у матерів практично повністю витіснені на периферію життєвого простору. Це підтверджує їхній гострий дефіцит часу та сил на підтримку будь-яких горизонтальних зв'язків поза межами ядерної родини. Поодинокі вибори ролі матері жінками без дітей можуть бути зумовлені наявністю дорослих дітей, які проживають окремо, або специфікою суб'єктивного сприйняття родинних обов'язків, що суттєво не змінює загальну виявлену тенденцію.

Таким чином, результати частотного аналізу підтверджують, що структура рольової ідентичності матерів є значно складнішою та внутрішньо суперечливою. Якщо для жінок без дітей життєвий простір чітко сфокусований на послідовній лінійці від власного «Я» до професії та стосунків, то матері вимушені постійно балансувати в ситуації подвійної домінанти між материнськими обов'язками, партнерством та спробами зберегти особистісну автономію. Це створює серйозне підґрунтя для внутрішньоособистісних рольових конфліктів та закономірно знижує загальний рівень їхнього психологічного благополуччя, що ми детально дослідимо під час подальшого кореляційного аналізу.

Оскільки попередньо респонденткам пропонувалося визначити пріоритетність своїх ключових соціальних ролей (матері, дружини, доньки,

подруги, професіонала чи особистості), логічним продовженням цих питань стало впровадження чотирьох авторських тверджень які дозволили отримати суб'єктивну оцінку респондентками їх життєвого шляху та обраних ролей. Аналіз зазначених пунктів анкети був спрямований на інтегральну оцінку таких світоглядних маркерів, як усвідомленість життєвого вибору, відчуття свободи від внутрішнього чи зовнішнього примусу щодо свого статусу, збереження особистісної автентичності у кожній із ролей та наявність достатніх умов для самореалізації (повна таблиця у Додатку 3).

Аналіз першого твердження – «Мій теперішній життєвий статус (наявність чи відсутність дітей) є моїм добровільним та усвідомленим вибором» – виявив найяскравішу розбіжність між групами. Серед матерів зафіксовано абсолютну однастайність: варіант «повністю згоден» обрали 76,5% опитаних (26 жінок), а позиції «скоріше згоден» та «нейтрально» – 11,8% та 5,9% відповідно. Натомість у групі жінок без дітей повну згоду висловили лише 46,2% респонденток (18 осіб), тоді як третина вибірки (33,3%) зупинилася на варіанті «скоріше згоден», а 15,4% – обрали нейтральну позицію. Така динаміка вказує на те, що материнство в умовах кризи сприймається жінками як максимально фундаментальний, внутрішньо санкціонований та інтегрований життєвий шлях, який потребує повної внутрішньої визначеності, тоді як бездітний статус частіше залишає простір для певних сумнівів чи сприймається як тимчасовий етап.

Водночас відповіді на друге запитання – «Я відчуваю, що цей вибір був зроблений мною самостійно, без зовнішнього примусу чи тиску обставин» – дещо коригують попередній висновок. Повну свободу від зовнішнього тиску («повністю згоден») декларують 41,0% жінок без дітей, тоді як серед матерів цей показник є нижчим і становить 32,4%. При цьому чверть матерів (26,5%) обирають нейтральну відповідь. Це свідчить про те, що попри високу усвідомленість (зафіксовану у першому питанні), жінки з дітьми гостріше відчують невидимий тиск соціальних очікувань, сімейних сценаріїв або суворих кризових обставин, які супроводжують їхній материнський статус.

Твердження щодо відчуття особистої автентичності («Я відчуваю, що живу своїм справжнім, автентичним життям») продемонструвало високі, але різні за структурою показники в обох групах. Жінки без дітей виявилися більш згуртованими навколо позитивних оцінок: 41,0% відповіли «скоріше згоден» і 33,3% – «повністю згоден». У групі матерів спостерігається виражена поляризація: попри те, що 38,2% повністю відчувають свою автентичність, тут з'являються поодинокі випадки гострої незгоди з цим твердженням, а 26,5% жінок займають нейтральну позицію. Це знову повертає нас до тези про внутрішнє розшарування матерів під час кризи на тих, хто знаходить у дитині свою справжню ідентичність, і тих, для кого навантаження стає чинником відчуження від власного «Я».

Найбільш критичним для обох категорій респонденток виявився домен можливостей для самореалізації. Із твердженням «Я маю достатньо можливостей для самореалізації у тих сферах, які є для мене важливими» повністю погодилися лише 33,3% жінок без дітей та 26,5% матерів. При цьому значна частина опитаних в обох групах (близько 12–15%) продемонструвала пряму незгоду з цим положенням. Такі результати є закономірними: загальна ситуація хронічної життєвої кризи в країні об'єктивно звужує життєвий простір і можливості для розвитку для всіх жінок, проте у матерів цей дефіцит посилюється суто побутовими обмеженнями, що створює передумови для незадоволеності базових потреб та емоційного вигорання.

3.2. Порівняльний аналіз емпіричних даних із результатами сучасними досліджень

Для порівняльного аналізу показників психологічного благополуччя за методикою «PERMA-Profilер» залучено сучасних дослідження А. Худзійської-Чупали та колег (Chudzicka-Czupala, 2025, 2026). Перше дослідження (2025 рік) відображає стан українських студентів під час війни, а друге (2026 року) – присвячене оцінці благополуччя українських біженців, які виїхали до Польщі.

У статтях автори використовували трохи різні системи підрахунку, тому для наочності порівняння бали у статті 2025 року будуть зведені до десятибальної системи, як у нашому дослідженні та дослідженні 2026 року. У таблиці 3.7. поруч із сирими балами наведено перерахований показник.

Перше, що кидається в очі – це колосальна різниця між жінками, які залишилися в Україні (наша вибірка), та тими, хто змушений був виїхати за кордон як біженці (дані 2026 року). Загальний індекс благополуччя у матерів ($M = 6,58$) та жінок без дітей ($M = 6,85$) у нашому дослідженні є суттєво вищим, ніж у біженців у Польщі, де цей показник становить всього 5,26. Це підтверджує відомий у психології феномен: попри безпекові загрози, перебування у рідному соціумі, збереження звичних соціальних зв'язків та зрозумілого контексту життєдіяльності дає людям більше внутрішньої опори, ніж досвід вимушеної міграції та адаптації у чужій країні з нуля.

Таблиця 3.7.

Порівняльна таблиця середніх (M) значень показників за методикою «PERMA-Профайлер» нашого дослідження та А. Худзіцької-Чупали та колег (2025,2026)

	Наші дані: Матері ($n = 34$)	Наші дані: Без дітей ($n = 39$)	Українські студенти (03.2023– 05.2024) ($n = 627$)	Українські біженці в Польщі (06.2024– 04.2025) ($n = 290$)
PERMA	6,58	6,85	107,59 (у перер. 7,17)	15,79 (у перер. 5,26)
P	6,14	6,5	19,77 (у перер. 6,59)	5,49
E	7	7,14	20,33 (у перер. 6,78)	6,18
R	6,63	6,84	20,23 (у перер. 6,74)	5,82
M	6,81	7,17	20,27 (у перер. 6,76)	5,86
A	6,26	6,87	20,07 (у перер. 6,69)	6,16

NE	5,77	5,52	15,69 (у перер. 5,23)	5,95
H	6,55	6,69	19,28 (у перер. 6,43)	3,69
L	4,18	4,36	4,39 (окремий пункт)	5,17 (окремий пункт)

Найбільш різоче ця тенденція помітна у сферах здоров'я (H) та самотності (L). Суб'єктивна оцінка здоров'я у наших матерів ($M = 6,55$) майже вдвічі перевищує аналогічний показник біженців у Польщі ($M = 3,69$). Можливо, тривалий стрес від переїзду, мовний бар'єр та труднощі з доступом до іноземної медицини суттєво підбивають психосоматичний стан емігрантів. Крім того, рівень самотності у біженців є значно вищим ($M = 5,17$), тоді як наші жінки почуваються менш ізольованими ($M = 4,18$ та $4,36$), оскільки залишаються у звичному колі спілкування.

Водночас, якщо порівняти наші дані з показниками українських студентів у дослідженні 2025 року, ми бачимо значно більшу спорідненість. Загальний рівень благополуччя студентської молоді є дещо вищим ($7,17$), що може бути пов'язано з віковими особливостями та меншою кількістю життєвих зобов'язань. Проте структура субшкал є майже ідентичною: і у студентів, і у наших респонденток провідними «ресурсними» сферами виступають залученість (E) та сенс життя (M), які впевнено перетинають позначку в 7 балів.

Єдиний показник, який у матерів нашої вибірки помітно просідає на тлі студентів – це домен досягнень (A) ($6,26$ проти $6,69$ у студентів). Це ще раз підкреслює, що материнство в умовах кризи вимагає перенаправлення внутрішнього ресурсу з індивідуального саморозвитку та кар'єри на забезпечення базових потреб сім'ї.

У цих же дослідженнях А. Худзіцької-Чупали є дані зібрані по методиці DASS, їх доцільно порівняти з нашими даними, а також даними українських студенток Вінницького медичного університету у дослідженні Гусакова І. В., Коновалов С. В., Хмель Л. Л. (2023), зібрані у березні-квітні 2022 року. Так як ці

дослідження були зроблені у різні роки, можливо буде простежити, як змінювалися показники депресії, тривоги та стресу в українському соціумі, починаючи з перших місяців повномасштабного вторгнення. При зіставленні показників враховано, що у роботах А. Худзіцької-Чупали бали помножувалися на два (шкала 0–42), тоді як у дослідженні І. В. Гусакової та в нашій роботі використовувалися сирі сумарні бали субшкал (шкала 0–21). Відповідні хронологічні дані зведено у Таблицю 3.8.

Аналіз таблиці дозволяє виявити чітку і дуже цікаву психологічну траєкторію проживання життєвої кризи різними групами населення.

Таблиця 3.8.

**Порівняльна таблиця динаміки показників методики DASS-21 у
нашому та інших дослідженнях (2022–2026 рр.)**

шкали методики DASS-21	Студенти (2022) ¹	Студенти (2023- 2024) ²	Біженці (2024- 2025) ³	Загальна вибірка ⁴	Матері (субгрупа) ⁵
Депресія	5,28 (у дівчат 5,74)	11,10 (5,55)	11,84 (5,92)	5,71	6,38
Тривога	5,25 (у дівчат 5,81)	12,38 (6,19)	8,73 (4,36)	4,14	4,71
Стрес	7,61 (у дівчат 8,22)	17,69 (8,85)	9,51 (4,75)	8,88	9,76

Примітка: ¹ – дані дослідження І. В. Гусакової та співавт. (березень–квітень 2022 року, $N=374$); ² – дані дослідження А. Худзіцької-Чупали та співавт. (березень 2023–травень 2024 , $N=627$); ³ – дані дослідження А. Худзіцької-Чупали та співавт. (українські біженці в Польщі зібрані у червні 2024–квітні 2025 , $N=290$); ⁴ – власні емпіричні дані для загальної вибірки українських жінок ($n = 73$); ⁵ – власні емпіричні дані для підгрупи матерів ($n = 34$). Значення в дужках відображають бали, скориговані відповідно до 21-бальної шкали для забезпечення порівнянності результатів. Усі показники наведено за середнім арифметичним (M).

По-перше, простежується динаміка за шкалою тривоги. Найвищі показники тривожності фіксувалися на початку повномасштабного вторгнення у 2022 році (у дівчат-студенток – 5,81) та утримувалися на високому рівні у 2025 році (6,19 у студентській вибірці). Це відображало первинну реакцію психіки на загрозу

(стан гострого шоку та страху перед невідомим). Натомість в нашій вибірці (листопад 2025–березень 2026) рівень тривоги помітно знижується ($M = 4,14$ загалом та $M = 4,71$ у матерів). Це наочно ілюструє роботу механізмів психологічної адаптації: з часом гострота сприйняття небезпеки притуплюється, і психіка виходить на плато умовної стабілізації емоційного тла. У біженців за кордоном тривога також є нижчою (4,36), оскільки вони перебувають у фізичній безпеці.

По-друге, кардинально інший рух демонструє шкала стресу. На початку подій у 2022 році рівень стресового навантаження був порівняно невисоким (7,61 загальний і 8,22 у дівчат), оскільки стрес ще не встиг накопичитися хронічно. Проте вже у 2025–2026 роках показники стресу у людей, які залишаються в Україні, стрімко зростають, досягаючи $M = 8,85$ у студентів та нашої вибірки ($M = 8,88$), а серед матерів піднімаються до найвищої позначки – $M = 9,76$. Це є прямим доказом накопичувального ефекту втоми від тривалого проживання у кризових умовах. При цьому у біженців у Польщі рівень стресу впав до нормального ($M = 4,75$), що підтверджує нівелювання фактора щоденної безпекової загрози після виїзду.

По-третє, найбільш стабільним і водночас тривожним деструктором виявилася депресивна симптоматика. Вона послідовно тримається на позначках вище 5,2–5,7 балів в усіх дослідженнях, але свого максимуму досягає саме в підгрупі матерів нашої вибірки ($M = 6,38$). Якщо у біженців за кордоном депресивний фон ($M = 5,92$) живиться переважно тугою за домом та невизначеністю майбутнього, то у матерів в Україні висока депресивність можливо є прямим наслідком виснаження внутрішніх ресурсів через необхідність постійно забезпечувати життєдіяльність дітей у хронічно стресовому середовищі.

Таким чином, порівняльний аналіз у часовому вимірі підтверджує, що тривала життєва криза трансформує структуру емоційних розладів українців: на зміну первинній гострій тривозі приходить хронічний накопичений стрес та депресивне виснаження, яке виявляється найбільш вираженим саме у матерів.

Також було проведено порівняння наших емпіричні дані опитувальника батьківського вигорання з іншими вітчизняними дослідженнями: показниками масштабного процесу стандартизації методики ($n = 1896$) І. Збродської (2022), а також працями Н. Булатевич та співавторів (2021,2023). Через використання різних методів підрахунку балів у літературних джерелах (зокрема розрахунку сумарних балів проти середньозважених індексів), для коректного аналізу виникла необхідність привести всі показники до єдиного знаменника – сумарного значення за кожною шкалою. Для цього дані Н.Булатевич та В.Лук'янець(2023) було реконструйовано шляхом множення наведених ними середніх балів на кількість пунктів у відповідних субшкалах. Зведені дані порівняльного аналізу наведено у Таблиці 3.9. В публікації Н. Булатевич та О. Ориняк (2021 р.) порівняльні середні бали (M) відсутні.

Таблиця 3.9.

Порівняльна таблиця середніх значень показників батьківського вигорання у нашому та дослідженнях інших вітчизняних авторів

Показник / Субшкала опитувальника РВА	Наші дані (2026 р., $n=34$)	Дослідження І. Збродської (2022 р., $N=1878$)	Дослідження Н. Булатевич, В. Лук'янець (2023 р., $n=56$)
Загальний бал РВА (23 питання)	34	39,49	63,81 (ориг. 10,64)
Емоційне виснаження (9 питань)	15,2	16,69	28,98 (ориг. 3,22)
Емоційне відсторонення (3 питання)	5,12	5,54	7,26 (ориг. 2,42)
Перенасичення батьківством (5 питань)	6,41	6,95	12,15 (ориг. 2,43)
Контраст із колишнім «Я» (6 питань)	7,24	10,29	15,42 (ориг. 2,57)

Примітка: Власні дані та дані І. Збродської розраховані методом підсумовування сирих балів (макс. загальний бал – 138); дані Н. Булатевич і В. Лук'янець розраховані методом усереднення балів субшал (макс. загальний бал – 24).

Представлений у Таблиці 3.9. порівняльний аналіз наочно фіксує суттєву динаміку емоційного стану українських матерів залежно від часового контексту проживання кризи. Наші емпіричні дані є максимально близькими й практично повністю реплікують результати довоєнного зрізу І. Збродської (2022) , де загальний рівень вигорання становив 39,49 балів, а рівень емоційного виснаження – 16,69 балів. Натомість показники вибірки 2023 року демонструють майже двократне зростання за всіма субшкалами, що логічно пояснюється ефектом первинного шоку від початку повномасштабних воєнних дій, коли збір даних фіксував гостру фазу стресу та дезорганізації сімейних систем.

Повернення ж показників нашої вибірки 2026 року до помірних значень довоєнного рівня вказує не на зникнення кризових обставин, а на запуск довготривалих механізмів психологічної адаптації особистості. Жінки пристосувалися до хронічного дистресу, що знизило гостроту симптомів у більшості вибірки, проте, як було показано вище, зумовило глибоке внутрішнє розшарування матерів на полярні групи.

3.3. Порівняльний аналіз груп матерів та жінок без дітей

Попередній аналіз відповідності даних закону нормального розподілу за допомогою критерія Шапіро-Уїлка виявив значні відхилення для низки ключових змінних. Зокрема, розподіл інтегрального балу благополуччя PERMA у групі жінок без дітей виявився ненормальним ($W = 0,922$; $p = 0,010$). Схожа картина зафіксована для шкал тривоги та депресії опитувальника DASS-21 в обох досліджуваних групах ($p < 0,001$). З огляду на це, порівняльний аналіз проводився паралельно за допомогою двох інструментів: Т-критерію Велча (Welch's t-test), що є стійким до неоднорідності дисперсій, та непараметричного U-критерію Манна-Уїтні (Mann-Whitney U). Зведені результати цього етапу аналізу представлено в Таблиці 3.10. Отримані результати дозволяють зафіксувати, що за більшістю субшкал PERMA-Профайлер, DASS-21 та BPNSS

між матерями та жінками без дітей не виявлено лінійних статистично значущих розбіжностей ($p > 0,05$).

Таблиця 3.10.

Результати порівняльного аналізу груп матерів та жінок без дітей за показників методик за критеріями Велча та Манна-Уїтні

Методики та їхні субшкали	Критерій Велча (t)	Ступені свободи (df)	Значущість (p)	Розмір ефекту (Cohen's d)	Критерій Манна-Уїтні (U)	Значущість (p)	Розмір ефекту (Rank biserial)
Загальний індекс PERMA	0,737	56,8	0,464	0,175	634	0,748	-0,044
Позитивні емоції (P)	0,868	59,6	0,389	0,206	619	0,629	-0,066
Залученість (E)	0,367	61	0,715	0,087	662	0,991	-0,002
Стосунки (R)	0,397	62,3	0,693	0,094	652	0,903	-0,017
Сенс життя (M)	0,699	62,9	0,487	0,165	628	0,702	-0,053
Досягнення (A)	1,765	67,9	0,082	0,415	492	0,058	-0,258
Негативні емоції (NE)	-0,645	68,7	0,521	-0,152	591	0,428	0,109
Здоров'я (H)	0,29	70,6	0,772	0,068	625	0,674	-0,058
Самотність (L)	0,261	66,2	0,795	0,062	627	0,693	-0,054
Загальний індекс BPNSS	1,866	66,3	0,068	0,438	512	0,096	-0,228
Автономія	1,966	69,5	0,054	0,46	495	0,063	-0,253
Компетентність	1,287	71	0,203	0,3	564	0,272	-0,15
Взаємозв'язок	1,386	60,3	0,173	0,327	561	0,175	-0,155
Стрес (DASS_S)	-1,5	63,6	0,137	-0,259	544	0,187	0,123
Тривога (DASS_A)	-1,15	60,8	0,255	-0,198	583	0,375	0,087
Депресія (DASS_D)	-1,2	61,5	0,234	-0,207	591	0,423	0,078

Проте більш глибокий аналіз даних дозволяє виявити специфічні точки внутрішнього дефіциту, де чинник материнства накладає помітне обмеження для жінки. Насамперед це стосується потреби у Автономії за методикою BPNSS. Критерій Велча зафіксував тут виражену тенденцію, яка впритул наблизилася до критичної межі значущості ($t = 1,966$; $p = 0,054$), що повністю узгоджується із результатами непараметричного аналізу Манна-Уїтні ($U = 495$; $p = 0,063$; $r_{\text{tb}} = -0,253$). Важливо підкреслити, що показник розміру ефекту Коена тут становить

$d = 0,460$, що за міжнародними стандартами трактується як середня практична потужність розбіжностей. Це означає, що попри формальне недосягнення порогу у 5% (що зумовлено обсягом вибірки), матері реально проживають стан суттєвого обмеження особистої свободи, незалежності та можливості самостійно керувати власним часом. Цей локальний дефіцит позначається і на загальному сумарному балі задоволеності базових потреб BPNSS, де також зафіксовано маргінальну тенденцію до зниження показників у матерів ($p = 0,068$; $d = 0,438$).

Схожа значуща тенденція проявляється і за субшкалою «Досягнення» (А) опитувальника PERMA-Профайлер. Непараметричний критерій Манна-Уїтні зафіксував показник на межі статистичної достовірності ($U = 492$; $p = 0,058$; $r_{rb} = -0,258$), а критерій Велча продемонстрував $p = 0,082$ при середньому розмірі ефекту $d = 0,415$. Жінки з дітьми відчують помітно менше задоволення від власних успіхів, кар'єрного чи особистісного просування. У кризовий період їхній внутрішній ресурс повністю поглинається завданнями щоденного сімейного менеджменту та безпеки дітей, що змушує матерів відсувати власні амбіції на другий план, об'єктивно знижуючи цей ресурсний домен їхнього благополуччя порівняно з жінками без дітей.

Оскільки детальний опис первинних розподілів і частотних характеристик за соціально-демографічним профілем та відповідями на авторські питання був наведений раніше, то наступне на чому була зосереджена наша увага – це наявність чи відсутність статистично значущих розбіжностей між матерями та жінками без дітей. Для порівняльного аналізу респонденток був застосований непараметричний критерій Манна-Уїтні, оскільки більшість досліджуваних показників вимірювалися за допомогою порядкових шкал і мали відмінний від нормального розподіл даних, що підтверджується результатами перевірки за критерієм Шапіро-Уїлка ($p < 0,001$). (див. Таблицю 3.11.).

Дослідження показало, що за більшістю життєвих обставин обидві групи жінок є абсолютно однорідними і збалансованими ($p > 0,05$). Це свідчить про високу соціальну збалансованість нашої вибірки.

Таблиця 3.11.

Результати порівняльного аналізу соціально-демографічних та авторських показників вибірки за критерієм Манна-Уїтні

Соціально-демографічні та авторські змінні	Критерій Манна-Уїтні (<i>U</i>)	Значущість (<i>p</i>)	Розмір ефекту (Rank biserial)
Соціально-демографічний блок:			
Вік	424	0,007	0,36
Наявність партнерських стосунків	431	0,003	-0,35
Соціальний статус (професійний)	627	0,674	0,055
Кількість робочих та навчальних годин	629	0,705	-0,052
Суб'єктивна оцінка фінансового статусу	661	0,985	-0,003
Досвід отримання психологічної допомоги	559	0,236	-0,157
Блок авторських питань(оцінка соціальної ролі та життєвого шляху)			
Усвідомленість вибору шляху	477	0,019	0,281
Свобода від зовнішнього примусу	579	0,331	-0,127
Відчуття рольової автентичності	624	0,651	-0,06
Можливість для самореалізації	625	0,663	-0,058

Схожа картина повної однорідності спостерігається і в більшості авторських запитань: відчуття примусу до свого статусу, рівень особистої автентичності у ролях та суб'єктивний дефіцит можливостей для самореалізації проживаються жінками обох груп абсолютно ідентично. Незалежно від наявності дітей, загальний кризовий контекст створює для них схожі екзистенційні обмеження.

Проте за кількома параметрами було зафіксовано значущі відмінності. Перш за все, це стосується таких класичних демографічних характеристик, як вік

респонденток ($U = 424$; $p = 0,007$; $r_{rb} = 0,36$) та наявність стабільних стосунків ($U = 431$; $p = 0,003$; $r_{rb} = -0,35$). Ці розбіжності фіксують закономірний життєвий факт, оскільки група матерів очікувано є більш зрілою та більш капіталізованою у сфері партнерських взаємин. Наявність постійного супутника життя, як зазначалося під час опису вибірки, виступає для жінок із дітьми надійним захисним буфером, який допомагає нівелювати вплив зовнішнього стресу.

Найважливішою знахідкою в усьому блоці анкетування став показник усвідомленості власного життєвого шляху ($U = 477$; $p = 0,019$; $r_{rb} = 0,281$). Порівняльний аналіз за допомогою критерію Манна-Уїтні виявив статистично достовірну різницю за цим параметром при позитивному розмірі ефекту (0,281). Попри те, що матері несуть значно більше повсякденне психологічне навантаження і об'єктивно стикаються з браком автономії, вони демонструють вищу, внутрішню згоду з тим, що їхній теперішній статус є їхнім власним, свідомим та добровільним вибором. Для матерів батьківство, попри всі його кризові труднощі, постає абсолютно чітким і прийнятим вектором особистісної ідентичності. Натомість у групі жінок без дітей фіксується значно більший простір для внутрішніх вагань або сприйняття свого поточного соціально-рольового статусу як тимчасового чи не до кінця визначеного.

Оскільки попередній порівняльний аналіз вибірки за допомогою непараметричного критерію Манна-Уїтні (U) виявив, що досліджувані групи є неоднорідними за двома важливими соціально-демографічними показниками: віком респонденток ($p = 0,007$) та наявністю постійних партнерських стосунків ($p = 0,003$), то порівнювати на пряму дві групи було некоректно. Тому для перевірки особливостей психологічного благополуччя матерів у порівнянні з жінками без дітей, було застосовано метод коваріаційного аналізу (ANCOVA), що дозволив математично контролювати вплив цих чинників та виокремити «чистий» ефект наявності дітей.

З огляду на порушення умови нормальності розподілу та порівняно невеликий обсяг вибірки ($n = 73$). Класичний параметричний аналіз міг призвести до зміщення оцінок та хибних висновків. Для розв'язання цієї

методологічної проблеми було використано сучасний робастний метод комп'ютерного моделювання – бутстреп (Bootstrap BCa, 1000 ресемплів) Загальної лінійної моделі.

У процесі налаштування загальної лінійної моделі в середовищі *jamovi* було застосовано процедуру центрування коваріат за їхнім середнім значенням (Covariates conditioning: Mean). Це дозволило інтерпретувати константу моделі (Intercept) як базовий рівень психологічного благополуччя для жінки, що має абсолютно середній вік та типовий статус стосунків у межах досліджуваної вибірки, забезпечуючи високу точність та логічність подальшої інтерпретації результатів. З метою забезпечення математичної стійкості робастної моделі та запобігання помилкам при комп'ютерному бутстреп-моделюванні через занадто малу чисельність окремих підгруп, первинні категорії сімейного стану респонденток було об'єднано у дві укрупнені групи за принципом наявності партнера та спільного проживання або відсутності такого чинника.

Детальний аналіз параметрів лінійного моделювання (Таблиця 3.12.) дозволив виявити декілька важливих психологічних закономірностей, що були приховані за інтегральним показником при груповому порівнянні.

По-перше, коваріаційний аналіз показав негативний потужний вплив материнства на субшкалу «Досягнення» (A) методики PERMA-Профайлер. Наявність дітей має статистично значущий від'ємний коефіцієнт (Estimate = $-0,887$ при $p = 0,013$). Це означає, що за умови абсолютно однакового віку та ідентичного статусу стосунків, матері оцінюють свої успіхи, кар'єрне та особистісне просування майже на 0,9 бала нижче, ніж жінки без дітей. Отриманий результат наочно доводить, що виховання дітей в умовах тривалої життєвої кризи вимагає від жінки максимальної концентрації на щоденному сімейному менеджменті, через що вона змушена жертвувати власними амбіціями, втрачаючи почуття особистих здобутків.

Таблиця 3.12.

Зведені параметри лінійних моделей PERMA та її субшкал (GLM з бутстрепом ВСа)

Залежна змінна	Константа (Intercept)	Вік (крок 5 р.)	Діти (€ - немає)	Партнер поряд (немає -€)	Модель: R^2 (F;p)
PERMA	6,582***	0,049**	-0,681 ⁺	-0,906*	0,156 (4,24; $p=0,008$)
P	6,215***	0,060*	-0,74	-0,682	0,131 (3,47; $p=0,021$)
E	7,050***	0,013	-0,211	-0,119	0,009 (0,20; $p=0,897$)
R	6,374***	0,028	-1,068*	-2,529***	0,282 (9,05; $p<0,001$)
M	6,910***	0,067*	-0,713	-0,537	0,093 (2,35; $p=0,080$)
A	6,500***	0,050**	-0,887*	-0,448	0,144 (3,88; $p=0,013$)
NE	5,723***	-0,048**	0,544	0,501	0,085 (2,14; $p=0,103$)
L	4,520***	-0,045	0,488	1,765*	0,089 (2,24; $p=0,091$)

Примітка щодо рівнів значущості коефіцієнтів: *** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$; ⁺ $p < 0,10$ (маргінальна тенденція). Усі коваріати центровані за середнім значенням.

Закономірна специфіка була виявлена всередині домену «Стосунки» (R), де побудована модель продемонструвала найвищу пояснювальну спроможність, описуючи 28,2% дисперсії показника. У цій сфері чинник материнства також виступає як фактор підвищеного навантаження, знижуючи суб'єктивну якість соціальних зв'язків та підтримки жінки на 1,07 бали ($p=0,036$). Проте визначальним предиктором для цієї шкали виявилася саме відсутність партнера поруч: роздільне проживання або відсутність стабільних партнерських стосунків призводить до стрімкого падіння показника задоволеності взаєминами на колосальні 2,53 бали ($p < 0,001$). Ця тенденція повністю узгоджується і з показниками субшкали Самотності (L), де відсутність спільного проживання з коханою людиною очікувано та значущо підвищує індекс ізоляції жінки на 1,77

бали ($p = 0,030$), тоді як сама по собі наявність дітей на почуття самотності суттєво не впливає.

Цікаво, що віковий чинник показав, що з кожним наступним 5-річним кроком життєвої зрілості рівень вираженості Негативних емоцій (NE) у респонденток значущо знижується (Estimate = -0,048 при $p = 0,005$). Старші жінки демонструють значно кращу емоційну регуляцію, що можливо зумовлено накопиченим життєвим досвідом та сформованими копінг-стратегіями. У підсумку, інтегральний індекс психологічного благополуччя PERMA фіксує негативну маргінальну тенденцію для чинника наявності дітей (Estimate = 0,681 при $p = 0,065$), що вказує на точковий, а не тотальний характер просідання емоційної сфери матерів: кризове батьківство б'є не по загальному відчуттю щастя, а по цілком конкретних сферах особистісних досягнень та якості міжособистісних стосунків жінок.

Таблиця 3.13.

**Зведені параметри лінійних моделей задоволеності базових потреб
BPNSS та її субшкал (GLM)**

Залежна змінна	Константа (Intercept)	Вік (крок 5 років)	Діти (Є - немає)	Партнер поряд (немає - Є)	Модель: R^2 (F ; p)
Загальний індекс BPNSS	14,632***	0,069***	-1,423**	-1,071*	0,178 (4,99; $p = 0,003$)
Автономія	4,679***	0,033***	-0,627**	-0,408 ⁺	0,185 (5,21; $p = 0,003$)
Компетентність	4,648***	0,030***	-0,414 ⁺	-0,246	0,131 (3,45; $p = 0,021$)
Зв'язаність з іншими	5,305***	0,007	-0,382*	-0,417*	0,101 (2,59; $p = 0,059$)

Примітка щодо рівнів значущості коефіцієнтів: *** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$; ⁺ $p < 0,10$ (маргінальна тенденція). Усі коваріати центровані за середнім значенням.

Аналогічну процедуру математичного контролю сторонніх чинників у межах Загальної лінійної моделі було здійснено для показників задоволеності базових психологічних потреб (Таблиця 3.13.). Побудована інтегральна модель для загального індексу BPNSS виявилася статистично спроможною ($R^2 = 0,178$; $F = 4,99$; $p = 0,003$) та дозволила пояснити 17,8% дисперсії цього показника. Отримані параметричні коефіцієнти дозволили зафіксувати, як саме міняється рівень задоволеності потреб під впливом життєвих обставин жінки.

Головним висновком моделювання стало виявлення того, що чинник материнства суттєво знижує загальну задоволеність базових потреб. За інших рівних умов (при однаковому віці та статусі стосунків), наявність дітей призводить до значущого зниження сумарного балу задоволеності потреб за BPNSS на 1,42 бала (Estimate = -1,423; $p = 0,009$). Паралельно вагомий внесок у погіршення цього показника робить і відсутність партнерської підтримки: у жінок, які не мають партнера поруч, інтегральний рівень задоволеності потреб є нижчим ще на 1,07 бала (Estimate = -1,071; $p = 0,047$). Натомість віковий чинник демонструє стійкий позитивний вплив (Estimate = 0,069; $p < 0,001$), фіксуючи, що з кожним наступним 5-річним кроком життєвої зрілості загальний рівень задоволеності потреб респонденток природно зростає.

Найбільш виражене зниження під впливом материнського статусу зафіксовано для потреби в Автономії (модель є високозначущою: $R^2 = 0,185$; $F = 5,21$; $p = 0,003$). Для сучасних матерів в умовах кризи саме можливість почуватися самостійною та вільною у своєму виборі зазнає найбільшого тиску: наявність дітей значущо знижує рівень задоволеності автономії на 0,63 балів (Estimate = -0,627; $p = 0,004$). Жінки з дітьми значно нижче оцінюють свою спроможність розпоряджатися власним часом і простором, оскільки їхнє повсякдення підпорядковане догляду за нащадками. При цьому відсутність партнера поруч погіршує задоволеність автономії лише на рівні маргінальної тенденції (Estimate = -0,408; $p = 0,070$), а вік виступає сильним позитивним предиктором ($p < 0,001$), підвищуючи задоволеність цієї потреби з роками.

У домені потреби в Компетентності ($R^2 = 0,131$; $F = 3,45$; $p = 0,021$) провідним рушійним чинником виявився саме вік особистості (Estimate = 0,030; $p < 0,001$). Це доводить, що почуття власної ефективності та успішності в житті є результатом накопичення досвіду зі зрілістю. Чинник наявності дітей виявляє тут лише слабку тенденцію до зниження задоволеності потреби (Estimate = -0,414; $p = 0,072$), а статус стосунків взагалі не має статистичного значення.

Натомість за субшкалою задоволеності потреби у Взаємозв'язку з іншими ($R^2 = 0,101$; $F = 2,59$; $p = 0,059$) зафіксовано одночасний негативний ефект двох життєвих обставин. Відчуття близькості, прийняття та якісного включення в міжособистісні стосунки зазнає значущого погіршення як через наявність дітей (Estimate = -0,382; $p = 0,047$), так і через відсутність партнера поруч (Estimate = -0,417; $p = 0,034$). Обидва чинники діють в один бік: материнство в кризі об'єктивно звужує повсякденне коло спілкування жінки, обмежуючи її побутом, а відсутність надійного супутника життя позбавляє її безпосереднього джерела інтимної близькості, що в синергії суттєво знижує задоволеність потреби у приналежності та зв'язку з іншими людьми.

Заключним етапом порівняльного аналізу в межах Загальної лінійної моделі (GLM) стало дослідження трьох негативних емоційних станів за шкалами опитувальника DASS-21 (Таблиця 3.14.). Побудовані регресійні моделі для депресії, тривоги та стресу виявилися статистично спроможними ($p < 0,05$) та продемонстрували високу пояснювальну силу, фіксуючи від 13,1% до 21,0% дисперсії станів, що предствалені шкалами.

Отримані параметричні коефіцієнти дозволили зафіксувати високозначущий вплив усіх залучених чинників, що розкрило механіку маскування емоційних станів у первинних групових порівняннях (Таблиця 3.10.).

Найвищу пояснювальну здатність виявила модель для шкали Депресії. За інших рівних умов, чинник материнства виступає як сильний тригер депресивних станів, підвищуючи рівень депресії матерів у середньому на 2,56 бали порівняно з жінками без дітей ($p = 0,010$). Такий же сильний деструктивний внесок робить дефіцит партнерської підтримки (відсутність або руйнація

стабільних стосунків, непостійні партнери) збільшує показник депресії на 2,58 балів ($p = 0,016$). Водночас вік постає як потужний протектор: з кожним наступним 5-річним кроком рівень депресивності респонденток значущо знижується на 0,18 балів ($p < 0,001$). Ця динаміка вказує на те, що материнство в умовах кризи та самотність діють синергетично, від якого частково захищає лише життєвий досвід.

Таблиця 3.14.

**Зведені параметри лінійних моделей шкал Депресії, Тривоги і Стресу
DASS-21 (GLM з бутстрепом ВСa)**

Залежна змінна	Константа (Intercept)	Вік (крок 5 р.)	Діти (€ - немає)	Партнер поряд (немає - €)	Модель: R^2 (F ; p)
Депресія	6,136***	-0,180***	2,562**	2,578*	0,210 ($F = 6,13$; $p < 0,001$)
Тривога	4,544***	-0,119**	2,188*	2,548*	0,169 ($F = 4,67$; $p = 0,005$)
Стрес	9,289***	-0,120**	2,756*	2,443*	0,131 ($F = 3,47$; $p = 0,021$)

*Примітка щодо рівнів значущості коефіцієнтів: *** $p < 0,001$; $p < 0,01$; * $p < 0,05$. Усі коваріати центровані за середнім значенням.*

Схожа комплексна структура зв'язків зафіксована і для показників Тривоги. Специфіка виховання дітей у кризових обставинах об'єктивно підвищує рівень тривожності жінок на 2,19 балів ($p = 0,031$), що відображає хронічне занепокоєння за безпеку та майбутнє нащадків. Проте ще більш травматичним для емоційної сфери є брак опори на партнера, який збільшує тривожність на

2,55 балів ($p = 0,016$), тоді як вікова зрілість традиційно амортизує цей стан, знижуючи тривогу на 0,12 балів за крок ($p = 0,006$).

Модель для шкали Стресу демонструє, що повсякденне батьківське навантаження під час кризи чинить найвищий точковий тиск саме на психологічну напругу особистості. Наявність дітей достовірно збільшує рівень хронічного стресу матерів на 2,76 балів ($p = 0,015$), що є найвищим показником негативного внеску материнства серед усіх емоційних станів. Відсутність постійного супутника життя додає до загального рівня стресу ще 2,44 бали ($p = 0,034$), а віковий чинник значущо знижує напругу на 0,12 балів за крок ($p = 0,006$).

У підсумку, результати лінійного моделювання шкал DASS-21 показують, що пряме зіставлення середніх тенденцій помилково вказувало на відсутність розбіжностей у рівнях негативних емоційних станів між групами. Проте комп'ютерне моделювання довело: кризове материнство та відсутність партнера є потужними, незалежними деструкторами, які синхронно максимізують депресію, тривогу та стрес сучасної жінки. Той факт, що первинні Т-тести цього не фіксували, пояснюється виключно високою концентрацією захисних ресурсів (зрілого віку та партнерської підтримки) у групі матерів, що штучно вирівнювало загальний емоційний фон вибірки, маскуючи реальну ціну материнства в умовах сучасної кризи.

3.4. Дослідження взаємозв'язків між показниками благополуччя, емоційних станів, задоволеності потреб та соціально-демографічними чинниками респонденток

З огляду на ненормальний розподіл та порядковий характер деяких змінних для побудови матриці кореляцій був використаний коефіцієнт рангової кореляції Кендалла (τ), оскільки він дає найбільш консервативну та надійну оцінку без математичних викривлень. На першому етапі було проаналізовано кореляційні зв'язки для загальної вибірки ($n = 73$), з якої попередньо вилучено суто батьківські індикатори (кількість та вік дітей), що дозволило окреслити загально

популяційні закономірності взаємодії емоційних станів та особистісних ресурсів (Додаток И).

Найсильніший прямий зв'язок із загальним благополуччям PERMA виявила субшкала сенсу життя (М) ($\tau = 0,705$; $p < 0,001$), насиченістю повсякдення позитивними емоціями (Р) ($\tau = 0,642$; $p < 0,001$) та задоволеністю сферою міжособистісних стосунків (R) ($\tau = 0,619$; $p < 0,001$). Помітний позитивний внесок у благополуччя роблять також рівень залученості у поточні справи (Е) ($\tau = 0,496$; $p < 0,001$) та почуття особистих досягнень (А) ($\tau = 0,427$; $p < 0,001$). При цьому сама шкала сенсу життя виявляє самостійний сильний зв'язок із залученістю ($\tau = 0,540$; $p < 0,001$), що підтверджує: чіткі життєві орієнтири допомагають жінкам залишатися активними та включеними у діяльність, що допомагає підтримувати загальний рівень психологічного благополуччя

Також зафіксовано тісний взаємозв'язок між відчуттям щастя та загальним рівнем задоволеності базових психологічних потреб за методикою BPNSS ($\tau = 0,576$; $p < 0,001$), особливо із субшкалами компетентності ($\tau = 0,535$; $p < 0,001$) та зв'язаності з іншими ($\tau = 0,508$; $p < 0,001$). Тобто знову відчуття власної ефективності та якісні зв'язки з іншими мають вклад у загальне відчуття щастя. Особливе значення у цьому ресурсному блоці мають відповіді на авторські запитання, де головним виявився показник рольової автентичності, який має сильний прямий зв'язок із загальним благополуччям ($\tau = 0,538$; $p < 0,001$) та субшкалою сенсу життя ($\tau = 0,514$; $p < 0,001$). Крім того, автентичність помірно та позитивно пов'язана із задоволеністю потреби в автономії ($\tau = 0,405$; $p < 0,001$) та компетентності ($\tau = 0,365$; $p < 0,001$). Психологічно це унаочнює, що коли жінка відчувається справжньою, вірною собі у своїх основних соціальних ролях, вона не переживає внутрішнього відчуження чи рольового конфлікту. Її щоденна активність є внутрішньо виправданою та збігається із високою задоволеністю життям. Це підтверджується і помірними прямими зв'язками відчуття свободи від зовнішнього тиску («Без_Примусу») з благополуччям PERMA ($\tau = 0,424$; $p < 0,001$) та загальним рівнем потреб BPNSS ($\tau = 0,462$; $p < 0,001$).

Протилежний за змістом блок кореляцій містить негативні емоційні стани та порушення, де центральним деструктивним вузлом виступає депресивна симптоматика за DASS-21. Шкала депресії виявляє очікуваний сильний зворотний зв'язок із рівнем позитивних емоцій (P) ($\tau = -0,612$; $p < 0,001$) та помірні із загальним благополуччям PERMA ($\tau = -0,470$; $p < 0,001$). А от негативний зв'язок з інтегральною задоволеністю психологічних потреб BPNSS ($\tau = -0,411$; $p < 0,001$) і її складовими, почуттям рольової автентичності ($\tau = -0,376$; $p < 0,001$) та відсутністю примусу ($\tau = -0,315$; $p < 0,001$) може бути як проявом стану так і його причиною. Сама депресія очікувано і сильно коваріює із показниками тривожності ($\tau = 0,520$; $p < 0,001$) та стресу ($\tau = 0,444$; $p < 0,001$).

Важливе місце у цій структурі посідає суб'єктивне переживання самотності (L). Воно демонструє помітні прямі зв'язки із депресією ($\tau = 0,440$; $p < 0,001$), стресом ($\tau = 0,365$; $p < 0,001$) та тривогою ($\tau = 0,323$; $p < 0,001$), одночасно супроводжуючись суттєвим зниженням оцінки задоволеності міжособистісних стосунків (R) ($\tau = -0,463$; $p < 0,001$), задоволеністю потреб у зв'язку з іншими (BPNSS Зв'язки) ($\tau = -0,368$; $p < 0,001$), та інтегрального благополуччя (PERMA). Це свідчить про те, що почуття соціальної ізоляції у часи кризи є невід'ємною частиною загального дистресу: втрата відчуття психологічного зв'язку з оточенням безпосередньо поєднується із поглибленням тривожно-депресивних станів.

Проте одним із важливих знахідок є те, що авторський показник автентичності виявляє помітні негативні зв'язки із самотністю ($\tau = -0,313$; $p < 0,001$) та депресією ($\tau = -0,376$; $p < 0,001$) а суб'єктивне відчуття відсутності примусу зворотно корелює з тривожністю ($\tau = -0,315$; $p < 0,001$).

Коли респондентка відчуває, що роль матері, дружини чи фахівчині є її щирим життєвим вибором, а не просто виконанням якихось обов'язків, у її повсякденні зникає прихований внутрішній конфлікт. Жінка відчувається на своєму місці, а її щоденні справи набувають зрозумілого особистого сенсу. Така внутрішня згода із собою не дає розвиватися почуттю самотності та захищає від депресивних станів і негативні емоцій. Водночас свобода від внутрішнього чи

зовнішнього тиску прямо пов'язана із рівнем тривожності. Якщо жінка робить свій життєвий вибір добровільно і не відчуває примусу відповідати суспільним стереотипам (наприклад, обов'язково бути ідеальною матір'ю чи успішною кар'єристкою), у неї зникає потреба постійно виправдовувати чужі очікування, зняття цього напруження дозволяє жінці почуватись спокійніше.

Аналіз зовнішніх життєвих обставин виявив кілька специфічних та змістовно глибоких узгодженостей. Суб'єктивна оцінка фінансового стану продемонструвала помітний зворотний зв'язок із характером партнерських відносин ($\tau = -0,337$; $p < 0,01$). Оскільки в кодуванні методики вищий бал відповідав відсутності або руйнації стосунків, цей мінус свідчить про те, що матеріальні труднощі та дестабілізація партнерства у кризовий період супроводжують одне одного, віддзеркалюючи взаємопов'язаність побутового та сімейного неблагополуччя.

Насамкінець, особливу увагу привертає високозначуща негативна узгодженість між чинником соціально-професійного статусу особистості та її внутрішніми ресурсами. Зважаючи на представлену специфіку кодування цієї змінної, де збільшення цифрового коду відображає послідовний перехід від навчання та декретної відпустки до активної самозайнятості й повної професійної зайнятості, зафіксований від'ємний зв'язок свідчити про важливу тенденцію. Зміщення респонденток у бік повної зайнятості та інтенсивної трудової діяльності чітко супроводжується зниженням відчуття рольової автентичності ($\tau = -0,493$; $p < 0,001$) та помітним обмеженням суб'єктивних можливостей для самореалізації ($\tau = -0,268$; $p < 0,01$).

З психологічної точки зору, така закономірність відображає феномен професійного відчуження особистості в умовах тривалої макросоціальної кризи. Повна зайнятість на ринку праці в цей період часто трансформується з простору для вільного творчого розвитку на вимушений інструмент жорсткого економічного виживання. Необхідність утримувати професійну позицію та забезпечувати фінансову стабільність вимагає від жінки високої рольової пластичності й підпорядкування зовнішнім корпоративним стандартам, що

безпосередньо поєднується із втратою контакту із власним «Я» та браком ресурсів на дійсно бажану самореалізацію. Натомість менші кодові значення статусу (зокрема, навчання чи перебування у відпустці по догляду за дитиною) демонструють значно вищу синхронність із показниками особистісної автентичності особистості. Це вказує на те, що перебування у цих соціальних нішах, попри всі супутні побутові чи фінансові труднощі, дозволяє жінкам залишатися більш сфокусованими на своїх внутрішніх або сімейних потребах, уникаючи надмірного емоційного тиску з боку професійного середовища.

Зафіксовані загальні тенденції окреслили потребу перейти до ізольованого аналізу кореляцій у групі матерів ($n = 34$), що дозволило побачити не просто копію загальних тенденцій, а чітку кристалізацію та переформатування психологічної структури (див. Додаток К). В умовах батьківського навантаження багато зв'язків, які у загальній вибірці були помірними, суттєво зміцнилися або перетнули критичну межу 0,3, перейшовши у розряд помірних.

У підгрупі матерів спостерігається високий рівень узгодженості між інтегральним показником благополуччя PERMA та авторським показником рольової автентичності ($\tau = 0,693$; $p < 0,001$). Відчуття справжності у соціальних ролях виявляє щільні зв'язки практично з усіма ресурсними доменами психіки респонденток. Зокрема, високі показники автентичності чітко поєднуються із задоволеністю міжособистісними стосунками ($\tau = 0,714$; $p < 0,001$), наявністю життєвих сенсів ($\tau = 0,650$; $p < 0,001$) та вираженістю позитивних емоцій ($\tau = 0,540$; $p < 0,001$). Отримані дані свідчать про те, що збереження контакту із власним «Я» є провідною передумовою психологічного благополуччя матері. Також автентичність позитивно пов'язана із загальною задоволеністю базових психологічних потреб за методикою BPNSS ($\tau = 0,509$; $p < 0,001$) та її субшкалою компетентності ($\tau = 0,572$; $p < 0,001$). Варто зазначити, що низький рівень задоволеності потреби в компетентності у матерів тісно узгоджується із вищими показниками депресивних тенденцій за методикою DASS-21 ($\tau = -0,612$; $p < 0,001$). Тобто сумніви у власній ефективності та успішності повсякденно поєднуються із загальним пригніченням емоційного фону особистості.

Важливі закономірності виявлено при аналізі чинника соціально-професійного статусу особистості (Додаток М). З огляду на специфіку кодування цієї змінної, де менші числові значення відображають більш гнучкі або соціально захищені рамки (навчання, декретна відпустка, фріланс), а вищі – жорстко фіксовані та поглинаючі життєві структури (статус домогосподарки або повна професійна зайнятість), зафіксовані негативні кореляції вказують на рольове напруження. Перебування матерів у межах жорстко фіксованих та поглинаючих структур супроводжується зниженням рольової автентичності ($\tau = -0,549$; $p < 0,001$) та загального благополуччя PERMA ($\tau = -0,459$; $p < 0,001$). Намагання поєднати повну зайнятість або інтенсивну побутову рутину із вихованням дітей пов'язане із незадоволеністю потреби в міжособистісних зв'язках ($\tau = -0,454$; $p < 0,001$), зниженням оцінки особистих досягнень ($\tau = -0,400$; $p < 0,01$) та загальним просіданням задоволеності базових психологічних потреб ($\tau = -0,336$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що брак часового та особистісного простору у жорстких соціальних ролях обмежує можливості матері для самозбереження, тоді як збереження простору для маневру (декрет, навчання, гнучкий фріланс) супроводжується більшою емоційною стабільністю.

Включення в аналіз показників методики РВА дозволило описати взаємозв'язки батьківського вигорання з іншими параметрами психічного стану матерів. Загальний індекс РВА виявляє помітні прямі зв'язки із хронічним стресом ($\tau = 0,401$; $p < 0,01$) та депресією ($\tau = 0,315$; $p < 0,05$) за методикою DASS, а також субшкалою самотності (L) PERMA-Профайлера ($\tau = 0,369$; $p < 0,01$). Це вказує на високу взаємопов'язаність батьківського та загального психоемоційного дистресу респонденток.

Важливими стабілізаційними чинниками батьківського вигорання виступають вік жінки та показники матеріально-соціального захисту особистості. Також збільшення віку наймолодшої дитини супроводжується нижчими показниками емоційного виснаження матері ($\tau = -0,380$; $p < 0,01$) та втрати задоволеності від материнства ($\tau = -0,360$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що життєва зрілість старших матерів та поступове зростання самостійності

дитини пов'язані з більшою стійкістю до втоми. Брак підтримки партнера поруч (збільшення коду за змінною «Відносини») пов'язаний із більшою втратою задоволення від батьківства ($\tau = 0,410$; $p < 0,01$) та загальним вигоранням ($\tau = 0,385$; $p < 0,01$). Натомість вищий рівень матеріальної забезпеченості супроводжується нижчим рівнем загального РВА ($\tau = -0,478$; $p < 0,001$) та меншою втратою радості від материнства ($\tau = -0,497$; $p < 0,001$), що підтверджує важливу захисну роль фінансового та сімейного благополуччя.

Особливе місце у структурі батьківського вигорання посідає субшкала контрасту із колишнім батьківським «Я». Переживання жінкою негативних змін у власних проявах порівняно з минулим демонструє зворотні зв'язки із відчуттям свободи від зовнішнього тиску («Без Примусу»: $\tau = -0,478$; $p < 0,001$), задоволеністю потреби у взаємозв'язку (BPNSS Зв'язок: $\tau = -0,459$; $p < 0,001$) та якістю стосунків за PERMA ($\tau = -0,414$; $p < 0,01$). Також цей стан коваріює із почуттям самотності ($\tau = 0,404$; $p < 0,01$) та загальним зниженням благополуччя PERMA ($\tau = -0,391$; $p < 0,01$). Психологічно це означає, що відчуття втрати колишньої ідентичності супроводжується сприйняттям материнських обов'язків як вимушеного тиску обставин та вираженою соціальною ізоляцією. Коли повсякденне життя підпорядковане виключно рутині догляду, це поєднується із зниженням якості міжособистісних контактів та загального рівня щастя жінки.

Також у матриці кореляцій видно, що зі збільшенням годин навчання або роботи у матерів зростає рівень негативних почуттів ($\tau = -0,369$; $p < 0,01$) і стресу ($\tau = -0,425$; $p < 0,001$).

Окремий аналітичний інтерес становить вивчення розподілу показників загального благополуччя PERMA залежно від суб'єктивного вибору провідних соціальних ролей у підгрупі матерів ($n = 34$)(додаток Л). Оскільки ці змінні є номінальними (категоріальними), аналіз здійснювався за допомогою зіставлення дескриптивних характеристик та графічних трендів розподілу даних (Див рис. 3.13.).

Отримані результати для першого життєвого пріоритету (Роль 1) виявляють виражену розбіжність у рівнях благополуччя респонденток. Найвищі показники

за шкалою PERMA зафіксовано у жінок, які як перший пріоритет обрали роль «Я – особистість» ($n = 10$; $M = 7,56$; $Me = 7,83$; $SD = 1,28$).

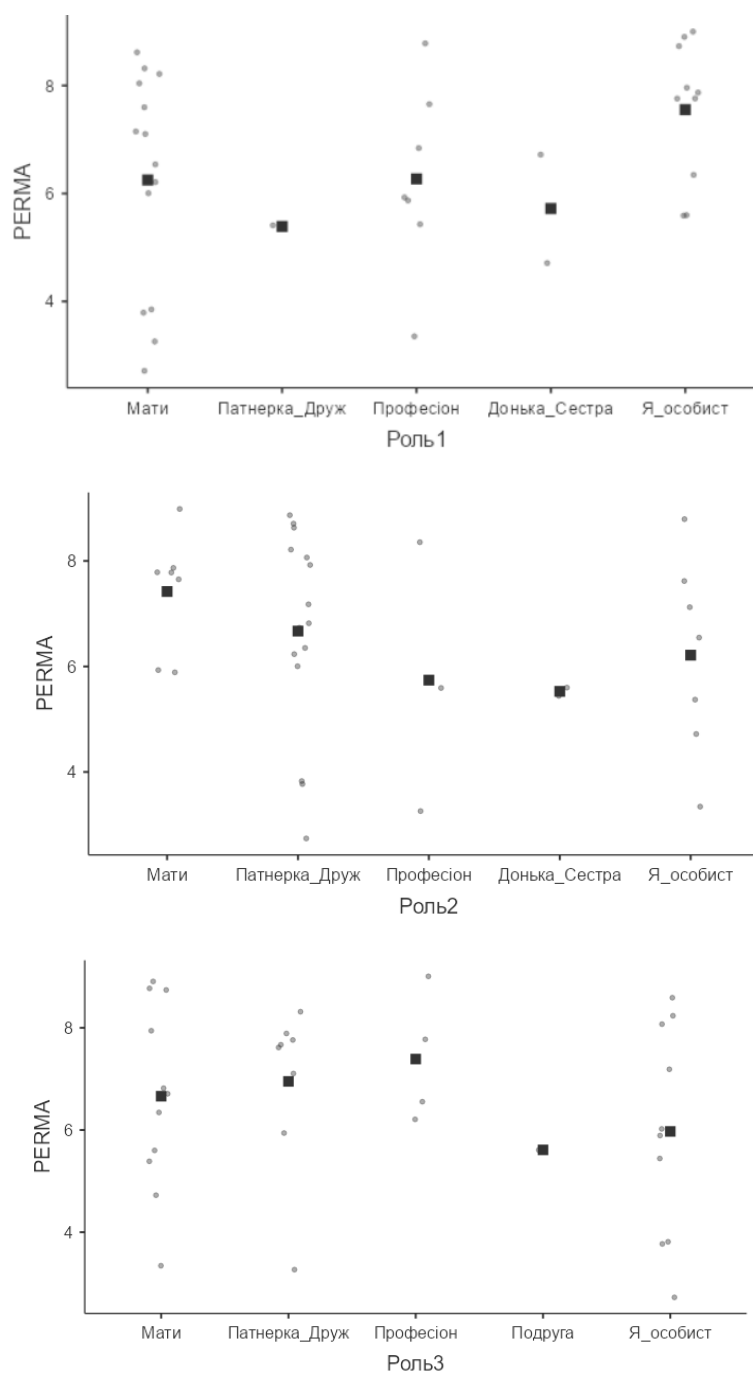


Рис. 3.13. Розподіл інтегральних показників благополуччя PERMA залежно від ієрархії пріоритетних соціальних ролей у підгрупі матерів:

Примітка: а) перший пріоритет (Роль 1); б) другий пріоритет (Роль 2); в) третій пріоритет (Роль 3)

Натомість у респонденток, для яких домінуючою є роль «Мати» ($n = 14$; $M = 6,25$; $Me = 6,83$) або «Професіонал» ($n = 7$; $M = 6,27$; $Me = 5,94$; $SD = 1,74$), середні значення є помітно нижчими. Аналіз графічних трендів для другого та третього пріоритетів (Роль 2 та Роль 3) доповнює цю картину. Зокрема, у випадках, коли роль матері зміщується на другу позицію (Роль 2), а професійна роль – на третю позицію (Роль 3), усереднені значення благополуччя респонденток знову демонструють тенденцію до підвищення, утримуючись у діапазоні помірно високих значень (близько 7,4–7,5 балів). Такий розподіл даних можна пояснити наявністю оптимальної конфігурації рольової ідентичності матерів у кризовий період.

Найвищий рівень суб'єктивного благополуччя супроводжує таку структуру життєвих пріоритетів, де центральним елементом залишається власна его-ідентичність (роль особистості), тоді як функції материнства та професійної зайнятості виступають як додаткові, підтримувальні сфери. І навпаки, тотальне рольове поглинання, коли повсякденний ресурс жінки повністю віддається обслуговуванню лише однієї домінуючої функції – чи то у формі цілодобового догляду за дитиною, чи у вигляді інтенсивної праці, – чітко пов'язане із рольовим напруженням та супроводжується нижчими оцінками загальної задоволеності життям. Таким чином, ієрархія соціальних ролей матерів безпосередньо пов'язана із характером їхнього психологічного благополуччя, де збереження особистісних орієнтирів є провідним чинником стабілізації емоційної сфери в кризових обставинах.

Зіставлення показників загального благополуччя PERMA із соціально-професійним статусом матерів дозволило зафіксувати кілька важливих тенденцій (рис. 3.14., повні дані наведено в табл. Додатка М). Найвищі бали за шкалою PERMA виявлено у підгрупах студенток ($M = 8,50$; $Me = 8,56$) та фрілансерок чи підприємниць ($M = 7,92$; $Me = 8,06$). Натомість мінімальний рівень благополуччя супроводжує найчисленнішу категорію матерів із повною професійною зайнятістю ($n = 14$; $M = 5,54$; $Me = 5,61$). Показники тимчасово безробітних, жінок із частковою зайнятістю та домогосподарок утримуються на

помірному середньому рівні (від 6,69 до 6,94 бала). Низький бал у категорії відпустки по догляду за дитиною (3,78) через одиничний вибір розглядається як індивідуальний випадок, а не загальна закономірність.

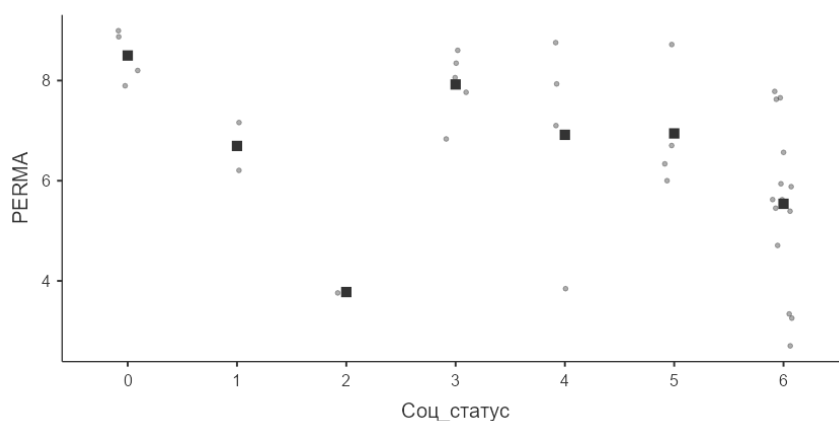


Рис 3.14. Особливості розподілу показників психологічного благополуччя матерів ($n = 34$) залежно від їхнього соціально-професійного статусу.

Примітка: 0-Студент/ка, 1-Тимчасово безробітний(а), 2-У відпустці по догляду за дитиною, 3-Фрілансер / Самозайнятий(а) / Підприємець(иця) / власник(иця) бізнесу, 4-Часткова зайнятість, 5-Домогосподар(ка) / Веду домашнє господарство, 6-Повна зайнятість.

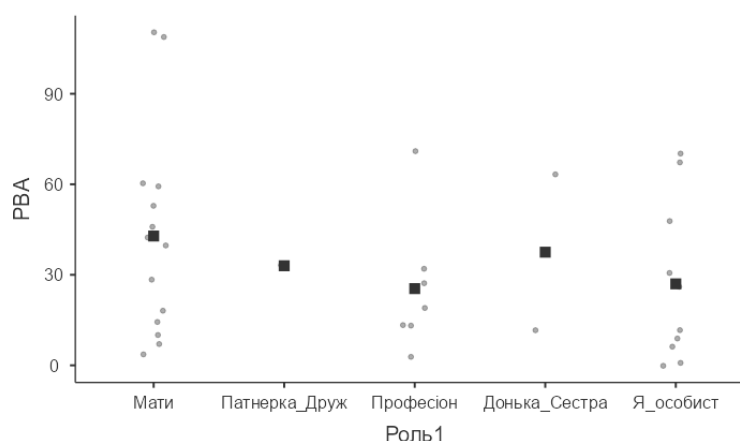
Виявлені групові тенденції засвідчують, що вищий рівень суб'єктивного щастя поєднується із соціальними ролями, які надають жінці часову та рольову гнучкість (навчання чи самозайнятість). Можливість самостійно розподіляти навантаження дозволяє ефективно поєднувати сімейні обов'язки з іншими сферами життя. Навпаки, жорстко структуровані умови повної зайнятості в кризовий період супроводжуються зниженням благополуччя респонденток. Це відображає ефект рольового перевантаження, коли необхідність відповідати суворим професійним вимогам на тлі щоденного догляду за дітьми призводить до виснаження особистісних ресурсів.

Зафіксовані нами результати частково перегукуються з положеннями дисертаційного дослідження Дж. Грюнке (Greunke, 2019), яка на вибірці батьків також застосовувала методику PERMA-Profilер для оцінки інтегрального благополуччя особистості. Проте, якщо у роботі закордонної дослідниці фокус уваги було зосереджено на конвенційних параметрах батьківського стресу та

задоволеності життям, у нашому дослідженні доведено, що в умовах тривалої кризи прогностична модель PERMA суттєво збагачується за рахунок залучення глибинних маркерів особистісної структури – рольової автентичності та базової психологічної потреби в компетентності.

Окремий аналітичний інтерес становить вивчення розподілу показників загального батьківського вигорання (РВА) залежно від суб'єктивного вибору провідних соціальних ролей у підгрупі матерів ($n = 34$). Оскільки ці змінні є номінальними, їхній аналіз відносно батьківського вигорання здійснювався шляхом зіставлення дескриптивних характеристик та графічних трендів розподілу даних на трьох рівнях пріоритетності (див. Рис 3.15.)

Аналіз першого життєвого пріоритету (Роль 1, рис 3.15. а), унаочнює виражену залежність вигорання від центрального ядра ідентичності жінки. Найвищий середній рівень батьківського вигорання зафіксовано у респонденток, які своїм першим пріоритетом обрали роль «Мати» (середнє значення утримується на рівні 43–45 балів), що відповідає зоні ризику вигорання. Саме в цій підгрупі спостерігається максимальна поляризація відповідей із появою гострих індивідуальних «хвостів», де поодинокі випадки злітають під самий верх шкали, сягаючи критичних 110 балів. Натомість виведення на першу позицію ролей «Я – особистість» або «Професіонал» супроводжується стрімким зниженням середніх значень РВА майже вдвічі – до безпечного рівня у 25–27 балів, де прояви вигорання фактично відсутні.



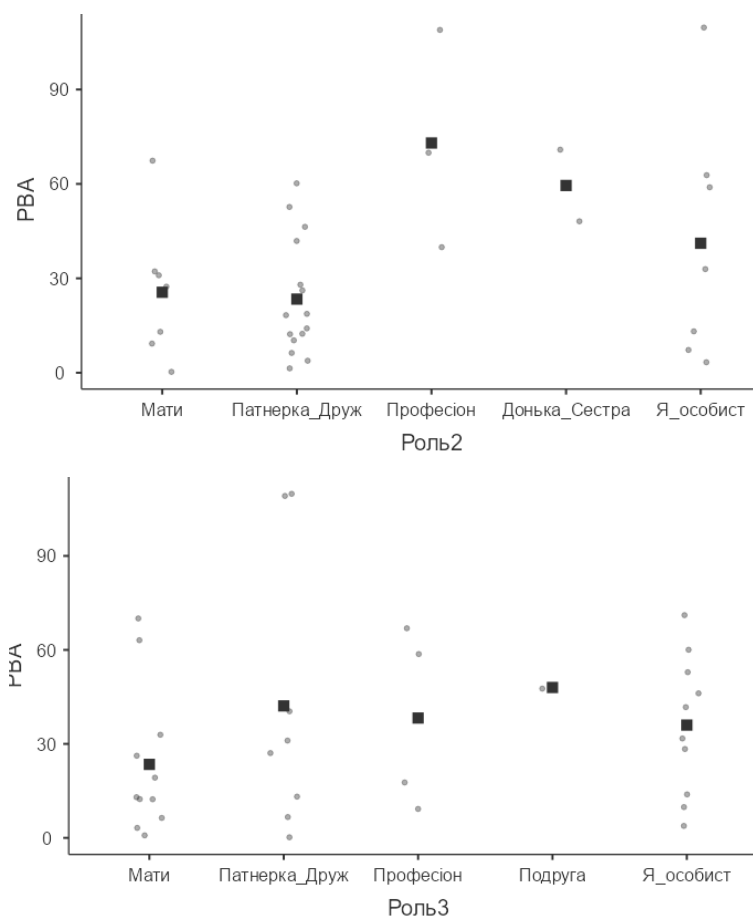


Рис 3.15. Розподіл загального балу батьківського вигорання залежно від ієрархії пріоритетних соціальних ролей у підгрупі матерів: а) перший пріоритет (Роль 1); б) другий пріоритет (Роль 2); в) третій пріоритет (Роль 3).

Розгляд розподілу вигорання за другим життєвим пріоритетом (Роль 2) дозволяє зафіксувати амортизуючу функцію сімейної підтримки, але водночас вимагає врахування наповненості підгруп (рис 3.15. б). Найчисленніша категорія матерів (15 осіб) обрала другим за значущістю фокусом роль «Партнерка / Дружина», продемонструвавши найнижчий і найбільш стабільний рівень вигорання у межах 23 балів. Це доводить, що спрямування ресурсу на партнерські стосунки після реалізації базового догляду за дітьми є надійною опорою для жінки. Поряд із цим, на графіку другого пріоритету чітко простежується математичний артефакт у категоріях «Професіонал» (3 особи), де середні значення виглядають штучно завищеними й фіксуються на позначках 60–73 балів. Детальний аналіз індивідуальних профілів показує, що ці

нечисленні респондентки як перший пріоритет обрали саме роль матері й уже мали високий базовий рівень емоційного знесилення. Через малу чисельність жінок у категоріях «Професіонал» (3 особи) та «Донька / Сестра» (2 особи), їхні високі бали змістили групові чорні маркери-квадрати вгору, що має трактуватися як специфіка розподілу малої вибірки, а не як лінійний тренд підвищення вигорання через професійну роль. Тим часом категорія «Я – особистість» на другому Кроці (7 осіб) утримує помірний рівень вигорання в діапазоні 41 бала.

Аналіз третього життєвого пріоритету (Роль 3) ілюструє компенсуючі ефекти децентралізації материнської функції (див. рис 3.15.). У випадках, коли роль матері свідомо зміщується жінками на третю позицію (11 осіб), її середній показник РВА опускається до мінімальних 23 балів, що свідчить про психологічне розвантаження. На противагу цьому, витіснення партнерської ролі або професійної зайнятості на третє місце супроводжується зростанням середнього вигорання до 38–42 балів. Особливо гостро рольове напруження проявляється у секторі партнерства на третьому кроці, де на тлі загального підвищення знову з'являються поодинокі максимуми у 110 балів. Це свідчить про те, що підтримка сімейних зв'язків за залишковим принципом поєднується із глибокою хронічною втомою матері, яка втрачає можливості для гнучкого маневру між власними життєвими завданнями.

3.5. Побудова та аналіз структурно-регресійної моделі психологічного благополуччя жінок в умовах життєвої кризи

Заключним етапом емпіричного дослідження стало застосування методу лінійного регресійного аналізу для визначення чинників, які мають найбільшу прогностичну вагу щодо психологічного благополуччя матерів. З огляду на порівняно невеликий обсяг досліджуваної підгрупи ($n = 34$) та з метою уникнення математичного перевантаження регресійних рівнянь, було застосовано стратегію розподілу потенційних чинників на тематичні блоки. Весь масив досліджуваних показників було розділено на кілька самостійних смислових доменів, для кожного з яких послідовно будувалися окремі моделі.

Такий підхід дозволив виявити найбільш значущі та стійкі предиктори всередині кожної теми для їхнього подальшого відбору та об'єднання.

Першим у межах реалізації цієї стратегії було проаналізовано блок світоглядних ресурсів особистості, де як залежну змінну обрано інтегральний показник PERMA, а незалежними чинниками виступили авторські маркери оцінки життєвого шляху та соціальної ролі. Для вивчення їхньої унікальної сили було побудовано покрокову модель ієрархічного регресійного аналізу, де кожен показник вводився у розрахунок окремим блоком (Додаток Н). Перед аналізом коефіцієнтів було здійснено математичну перевірку розподілу залишків моделі за допомогою критерію Шапіро-Уїлка, яка підтвердила їхню повну відповідність закону нормального розподілу ($W = 0,966$; $p = 0,357$), що свідчить про високу точність та надійність отриманих результатів.

На Кроці 1 у регресійне рівняння було введено показник рольової автентичності особистості. Побудована модель виявилася високозначущою ($F = 63,0$; $p < 0,001$) та продемонструвала унікально високу пояснювальну здатність, описуючи 66,3% дисперсії інтегрального благополуччя матерів ($R^2 = 0,663$). Показник умовної ваги чинника зафіксовано на рівні Estimate = 1,270 при $p < 0,001$, що свідчить про фундаментальне значення особистісної справжності для емоційної стабільності жінки з дитиною в період кризи.

На Кроці 2 до аналізу було додано показники добровільності та усвідомленості обраного життєвого шляху. Включення цієї змінної не призвело до статистично значущого покращення прогностичної сили моделі ($\Delta R^2 = 0,001$; $p = 0,760$), а сам чинник виявився незначущим предиктором благополуччя ($p = 0,760$), при цьому автентичність повністю утримала свою високу значущість.

На Кроці 3 регресійну модель було розширено через залучення показника свободи від внутрішнього чи зовнішнього примусу обставин. Фінальний крок також не виявив статистично достовірного приросту пояснювальної сили моделі ($\Delta R^2 = 0,010$; $p = 0,340$). У підсумковому рівнянні регресії єдиним стійким та високозначущим предиктором психологічного благополуччя матерів

залишається відчуття особистісної автентичності (Estimate = 1,182; $t = 5,259$; $p < 0,001$).

Можемо запропонувати наступну інтерпретацію результатів цього ієрархічного моделювання: в умовах виховання дітей під час тривалої життєвої кризи суб'єктивне відчуття особистісної автентичності, тобто спроможність жінки залишатися вірною власному «Я» у своїх повсякденних ролях, виступає базовим ресурсом психіки. Процес рольової автентифікації є настільки глибоким, що він фактично нівелює самостійний внесок таких чинників, як усвідомленість вибору чи тиск обставин. Якщо жінка відчуває, що живе своїм справжнім, автентичним життям, прояви примусу або сумніви у виборі статусу повністю амортизуються цією внутрішньою згодою із собою, що безпосередньо відображається у високих показниках загальної задоволеності життям.

Другий блок аналізу присвячений вивченню прогностичної ваги базових психологічних потреб за теорією самодетермінації (методика BPNSS). Тут також спостерігається абсолютне домінування одного провідного чинника – потреби в компетентності, яка перекриває інші параметри. Математична перевірка розподілу залишків фінального кроку за критерієм Шапіро-Уїлка засвідчила його повну відповідність закону нормального розподілу ($W = 0,971$; $p = 0,500$), що підтверджує високу точність побудованої моделі.

За аналогічною покроковою процедурою було проаналізовано другий блок чинників – задоволеність базових психологічних потреб за методикою BPNSS (див додаток О). Результати ієрархічного моделювання засвідчили, що провідний прогностичний внесок у процвітання матерів належить задоволеності потреби в компетентності. Вже на першому кроці цей чинник самостійно описав 66,0% дисперсії інтегрального благополуччя особистості ($R^2 = 0,660$; $p < 0,001$).

Послідовне розширення моделі через залучення потреби в автономії (Крок 2: $\Delta R^2 = 0,0036$; $p = 0,567$) та потреби у міжособистісному взаємозв'язку (Крок 3: $\Delta R^2 = 0,0296$; $p = 0,099$) не привело до статистично достовірного покращення якості прогнозу. У підсумковому трифакторному рівнянні єдиним спроможним предиктором благополуччя PERMA залишається компетентність

(Estimate = 1,3924; $t = 4,033$; $p < 0,001$), тоді як потреба у взаємозв'язку з іншими утримується лише на рівні маргінальної тенденції (Estimate = 0,5670; $t = 1,703$; $p = 0,099$). Відповідність залишків моделі закону нормального розподілу підтверджено критерієм Шапіро-Уїлка ($W = 0,971$; $p = 0,500$).

Отримані результати свідчить про те, що в умовах поєднання виховання дітей та тривалої загальносоціальної кризи ключовою опорою для процвітання жінки виступає саме відчуття власної ефективності. Суб'єктивне почуття успішності у подоланні повсякденних життєвих завдань та впевненість у власних силах (компетентність) мають вирішальну вагу. За умов високої задоволеності цієї потреби, самостійний прогностичний внесок особистої свободи (автономії) та соціальних контактів (взаємозв'язку) нівелюється, оскільки саме особиста компетентність стає головним внутрішнім стрижнем психологічного благополуччя матері.

Третій етап регресійного аналізу був спрямований на дослідження прогностичного потенціалу об'єктивних умов життєдіяльності та соціально-професійного статусу матерів (Додаток П). Трифакторна ієрархічна модель дозволила пояснити 56,2% дисперсії інтегрального показника благополуччя особистості ($R^2 = 0,562$; $p < 0,001$).

Введення показника соціально-професійного статусу як номінального чинника на Кроці 1 зафіксувало його самостійну значущість у прогнозуванні благополуччя особистості ($R^2 = 0,463$; $p = 0,006$). Додавання на Кроці 2 суб'єктивної оцінки фінансового стану привело до статистично достовірного покращення якості моделі ($\Delta R^2 = 0,099$; $p = 0,022$), тоді як включення на Кроці 3 чинника наявності партнерських стосунків не виявило жодного додаткового прогностичного внеску ($\Delta R^2 = 0,000$; $p = 0,965$).

Аналіз конкретних параметрів фінального рівняння регресії відносно базової групи порівняння (категорії студентства) дозволив локалізувати ключові точки рольового напруження матерів під час кризи. Найбільш виражене емоційне просідання зафіксовано для категорій жінок, які перебувають в офіційній відпустці по догляду за дитиною (Estimate = -4,2518; $p = 0,011$), та

матерів із повною професійною зайнятістю ($\text{Estimate} = -2,8312$; $p = 0,001$). Також значуще зниження благополуччя відносно студентського статусу супроводжує роль домогосподарок ($\text{Estimate} = -2,0111$; $p = 0,049$). Поряд із цим, стабільним позитивним предиктором процвітання жінки виступає її суб'єктивний фінансовий стан ($\text{Estimate} = 0,9260$; $p = 0,037$).

З психологічної точки зору, побудована модель наочно демонструє, що найважчим емоційним навантаженням для матерів у кризовий період є тотальна фіксація в межах поглинаючих життєвих ролей. Перебування у декретному побуті чи робота на повну ставку створюють суттєвий дефіцит особистісного простору, що супроводжується різким зниженням життєвого благополуччя. При цьому надійним зовнішнім ресурсом стабілізації психіки виступає фінансова забезпеченість, яка частково компенсує рольове напруження родини.

Четвертий блок регресійного аналізу був присвячений вирішенню одного з ключових дослідницьких завдань роботи – визначенню порівняльної вагомості загальнопопуляційних чинників емоційного дистресу (стресу, тривоги, депресії) та специфічних «материнських» деструкторів у прогнозуванні благополуччя жінок.. (додаток Р). З усього масиву субшкал методики РВА як провідний предиктор для цієї моделі цілеспрямовано було обрано показник контрасту з попереднім батьківським «Я» Такий вибір обґрунтований як теоретично (криза материнської ідентичності є найбільш деструктивним ядерним компонентом вигорання), так і емпірично – на етапі кореляційного аналізу саме цей симптом виявив найвищу кількість щільних взаємозв'язків з іншими параметрами психічного стану матерів. Чотирифакторна модель зафіксувала високу прогностичну спроможність, описуючи 67,7% варіювання ознаки ($R^2 = 0,677$; $p < 0,001$) за ідеально нормального розподілу залишків рівняння ($W = 0,985$; $p = 0,900$).

Отримані результати дозволили дати чітку відповідь на дослідницьке питання щодо питомої ваги загальних та суто материнських деструкторів благополуччя. Встановлено, що показники хронічного стресу ($p = 0,204$) та тривожності ($p = 0,166$) повністю втрачають самостійне значення, дублюючи

депресивну симптоматику особистості, яка виступає найсильнішим негативним предиктором процвітання жінок ($\text{Estimate} = -0,3274$; $p < 0,001$).

Поряд із цим, суто материнський чинник вигорання – суб'єктивне переживання жінкою гострого контрасту із її колишнім материнським «Я» – високу статистичну значущість ($\text{Estimate} = -0,0544$; $p = 0,039$) навіть за умови жорсткого математичного контролю клінічних проявів загального емоційного дистресу.

Необхідність спільного включення показників загального депресивного дистресу (DASS-21) та специфічних симптомів батьківського вигорання (РВА) у межах одного регресійного кроку продиктована сучасною методологічною дискусією щодо розмежування цих феноменів. Зокрема, у масштабному дослідженні М. Міколайчак із колегами (Mikolajczak et al., 2020) на великій вибірці ($n = 3482$) було математично доведено конструктну автономність батьківського вигорання від загальноклінічних проявів депресії. Отримані нами емпіричні дані підтверджують цей підхід: утримання цим показником батьківського вигорання власного унікального прогностичного внеску в благополуччя матері свідчить на користь того, що рольове виснаження жінки не може бути повністю зведено до загальних негативних емоційних станів особистості, а потребує окремого фокусу уваги.

Завершальним кроком регресійного аналізу стало об'єднання найбільш спроможних чинників в єдину інтегральну модель для визначення їхньої спільної питомої ваги у прогнозуванні благополуччя PERMA. З огляду на необхідність дотримання принципу математичної ощадливості та враховуючи обмежений обсяг підгрупи матерів ($n = 34$), до фінального рівняння було вирішено включити виключно внутрішні психологічні та емоційні параметри. Соціально-демографічні чинники та об'єктивні умови життєдіяльності (зокрема, соціально-професійний статус і фінансовий стан) були цілеспрямовано вилучені з підсумкового моделювання через їхню нижчу прогностичну силу ($R^2 = 0,562$) порівняно з глибокими особистісними та емоційними ресурсами, які у попередніх тематичних блоках стабільно описували понад 66% дисперсії

критерію. Таке рішення дозволило уникнути математичного перевантаження моделі та забезпечило її високу стійкість. Таким чином, для побудови фінальної моделі було відібрано чотири провідні числові предиктори: відчуття рольової автентичності, задоволеність потреби в компетентності, депресивні тенденції емоційного стану та суб'єктивне переживання контрасту з колишнім батьківським «Я».

Побудована фінальна чотирикорова ієрархічна модель продемонструвала високу прогностичну спроможність, сумарно описавши 82,5% дисперсії психологічного благополуччя матерів ($R^2 = 0,825$; $p = 0,014$) (додаток С).

Введення показника рольової автентичності на Кроці 1 визначило базовий рівень прогнозу ($R^2 = 0,663$; $p < 0,001$). Додавання потреби в компетентності на Кроці 2 суттєво й значущо посилило модель, збільшивши частку поясненої дисперсії на 11,2% ($\Delta R^2 = 0,112$; $p < 0,001$). Включення чинника контрасту з попереднім «Я» на Кроці 3 не дало значущого приросту результату. Фінальне розширення моделі на Кроці 4 через залучення показника депресії зафіксувало чистий та достовірний внесок цього деструктора в загальну зниженість показників благополуччя матерів ($\Delta R^2 = 0,041$; $p = 0,014$).

У підсумковому чотирифакторному рівнянні регресії (Крок 4) найпотужнішим та найстійкішим позитивним предиктором процвітання жінок залишається відчуття особистісної рольової автентичності (Estimate = 0,6542; $p < 0,001$). Другим значущим, але негативно спрямованим чинником виступає депресивний фон особистості (Estimate = -0,1068; $p = 0,014$). Показник задоволеності потреби в компетентності у фінальному рівнянні зберіг свій вплив на рівні вираженої статистичної тенденції (Estimate = 0,5820; $p = 0,062$). Водночас суто батьківський маркер вигорання (контраст із колишнім «Я») у підсумковій моделі повністю втратив самостійну значущість ($p = 0,279$), оскільки його прогностична вага була поглинута ширшим показником загального депресивного дистресу жінки.

Отриманий результат дозволяє вибудувати чітку ієрархію чинників благополуччя матерів у кризових обставинах. Провідною умовою їхнього

процвітання є внутрішні ресурсні компоненти: здатність залишатися собою у повсякденній діяльності (автентичність) та підтримання відчуття власної життєвої ефективності (компетентність). Саме ці дві внутрішні опори виступають головними протекторами психіки. Натомість реальну загрозу для життєстійкості матерів становить розвиток депресивних станів, які за умови їхньої вираженості повністю блокують дію суто батьківських стабілізаційних механізмів, чинячи прямий руйнівний вплив на загальну якість життя сучасної жінки.

Для глибшої верифікації отриманих результатів та перевірки специфічності виявленого прогностичного комплексу було здійснено диференційований регресійний аналіз за аналогічним набором психологічних предикторів окремо для загальної вибірки ($n = 73$) та підгрупи жінок, які не мають дітей ($n = 39$). Порівняльний аналіз стандартизованих коефіцієнтів (β) дозволив виявити найбільш впливовий фактор благополуччя респонденток. (див Таблицю 3.15.)

Побудована модель для підгрупи жінок без дітей виявилася значущою, пояснюючи 73,2% дисперсії балів PERMA ($R^2 = 0,732$; $p < 0,001$). Детальний аналіз конкретних параметрів фінального рівняння (Модель 4) фіксує абсолютно рівнозначний за силою та протилежний за спрямуванням ультимативний вплив двох провідних чинників. Першим сильним негативним предиктором благополуччя бездітних жінок виступає рівень депресивних проявів ($\beta = -0,422$; $p < 0,001$), що ілюструє руйнівну дію загального психоемоційного напруження на життєвий тонус. Рівноцінним за потужністю позитивним рушієм процвітання є суб'єктивна задоволеність базової психологічної потреби в компетентності ($\beta = 0,422$; $p < 0,001$), яка відображає відчуття власної ефективності та успішності в подоланні життєвих викликів. Третім значущим позитивним предиктором у цій групі є задоволеність потреби у взаємозв'язку та спорідненості з іншими людьми ($\beta = 0,310$; $p = 0,004$). Водночас рольова автентичність у фінальному профілі бездітних жінок повністю втрачає будь-яку самостійну прогностичну вагу ($\beta = 0,083$; $p = 0,386$).

Водночас у загальній моделі ($n = 73$), яка інтегрує обидві підгрупи, всі чинники утримують високий рівень значущості ($p < 0,001$, $R^2 = 0,763$), де провідна вага належить відсутності депресивних тенденцій ($\beta = -0,364$) та задоволеності базової психологічної потреби в компетентності ($\beta = 0,314$). Рольова автентичність особистості у загальній структурі посідає третє місце за рівнем свого позитивного впливу ($\beta = 0,289$).

Таблиця 3.15.

Зведена порівняльна таблиця цінності предикторів інтегрального показника PERMA

Предиктор благополуччя (PERMA)	Матері ($n=34$)	Жінки без дітей ($n=39$)	Загальна вибірка ($N=73$)
Рольова автентичність	$\beta = 0,444$ ($p < 0,001$)	$\beta = 0,083$ ($p = 0,386$)	$\beta = 0,239$ ($p = 0,001$)
Потреба у компетентності(BPNSS)	$\beta = 0,276$ ($p = 0,047$)	$\beta = 0,422$ ($p < 0,001$)	$\beta = 0,314$ ($p < 0,001$)
Потреба у зв'язку з іншими(BPNSS)	—	$\beta = 0,310$ ($p = 0,004$)	$\beta = 0,203$ ($p = 0,01$)
Депресія DASS	$\beta = -0,305$ ($p = 0,013$)	$\beta = -0,422$ ($p < 0,001$)	$\beta = -0,364$ ($p < 0,001$)
Пояснена дисперсія (R^2)	81,80%	73,2%	76,30%

Зіставлення трьох побудованих регресійних моделей (матерів, жінок без дітей та загальної вибірки) дає підстави для принципового теоретико-емпіричного висновку роботи. Життєве процвітання жінок, які не мають батьківського статусу, повністю підпорядковується класичним загальнопопуляційним закономірностям самодетермінації та емоційної регуляції. Ключовою умовою збереження їхнього високого благополуччя є відчуття власної ефективності у діяльності (компетентність), наявність міжособистісної підтримки та відсутність проявів негативних емоційних станів. Натомість перехід до материнства докорінно перебудовує ієрархію внутрішніх ресурсів особистості. Через високу загрозу тотального рольового поглинання та деформації его-ідентичності у побуті догляду за дитиною, саме здатність

утримувати зв'язок із власним автентичним «Я» виходить для матерів на перше, ультимативне за значущістю місце у регуляції психологічного благополуччя ($\beta = 0,444$; $p < 0,001$).

Отриманий результат повністю обґрунтовує наукову доцільність виокремлення матерів у самостійну групу дослідження та вказує на необхідність розробки диференційованих програм психологічної підтримки для жінок із різним батьківським статусом.

Зважаючи на те, що протягом усього емпіричного дослідження особлива увага приділялася суб'єктивній структурі ієрархії соціальних ролей жінок, у межах наукового пошуку було здійснено спробу побудови додаткової ієрархічної регресійної моделі. Метою цього етапу було перевірити, чи має вибір провідних життєвих ролей (Роль 1 та Роль 2) пряму лінійну прогностичну вагу щодо інтегрального показника процвітання PERMA у підгрупі матерів ($n = 34$).

Варто зазначити, що на етапі кореляційного аналізу зазначені чинники не продемонстрували статистично значущих зв'язків, що першочергово обґрунтувало їх видалення з етапи побудови фінальної моделі. Проте для повноти вичерпання дослідницьких гіпотез та перевірки наявності прихованих ефектів, номінальні коди рольових пріоритетів були введені у регресійне рівняння через процедуру створення штучних (dummy) змінних відносно базового референтного рівня (ролі «Мати»).

Отримані в результаті комп'ютерного моделювання параметри (див Додаток Т) засвідчили загальну статистичну незначущість лінійного рівняння. Фінальна двоблокова модель описує лише 22,1% дисперсії показника PERMA ($R^2 = 0,221$), а включення до розрахунку другого рольового пріоритету не привело до достовірного покращення якості прогнозу (величина приросту дисперсії становить всього 7,9%: $\Delta R^2 = 0,079$; $F = 0,635$; $p = 0,642$). Усі парні коефіцієнти порівняння конкретних ролей утримуються в межах статистичної незначущості ($p > 0,05$).

3.6. Практичні рекомендації

Оскільки результати нашого дослідження чітко довели, що ключовими факторами благополуччя матерів є рольова автентичність, основою практичних рекомендацій було обрано інтегративний гуманістично-поведінковий підхід. Головна мета розробленого комплексу полягає в тому, щоб допомогти жінці відновити зв'язок зі своїм справжнім «Я», повернути відчуття самоєфективності та оптимізувати баланс особистісних ресурсів.

У межах цієї програми рольова автентичність матері розглядається не як відмова від батьківських обов'язків, а як внутрішній дозвіл бути справжньою, живою та емоційно відкритою всередині своєї ролі. Натомість неавтентичність виникає тоді, коли виснажена щоденним побутом жінка намагається за будь-яку ціну відповідати штучному, нав'язаному ззовні стереотипу «ідеальної матері». Такий постійний внутрішній розрив руйнує віру у власні сили, блокує почуття компетентності та безпосередньо веде до розвитку депресивних тенденцій особистості.

Саме тому відновлення автентичності полягає у визнанні права жінки на весь спектр її реальних почуттів, включаючи втому, роздратування чи природне бажання мати суверенний особистий простір. Такий підхід жодним чином не зменшує її відповідальності за дитину, але повністю звільняє жінку від токсичного почуття провини за те, що вона не відповідає глянцевою плакатному образу «абсолютно щасливої матусі». На основі цих критеріїв було спроектовано цілісну чотирикрокову систему психосоціальної підтримки.

Крок 1. Ревізія життєвого простору та вихідного стану.

Перший етап програми спрямований на первинну діагностику, усвідомлення реального розподілу життєвого часу матерів та унаочнення наявного рольового перевантаження. Психотерапевтична робота розпочинається із впровадження ввідної вправи «Колесо балансу: мій усереднений день». Учасницям пропонується детально згадати свій останній робочий та вихідний тиждень і скласти погодинний розклад свого типового усередненого дня, що сумарно охоплює 24 години. Усі наявні часові ресурси жінки вільно

розподіляють між основними сферами діяльності, такими як безпосередній догляд за дитиною і побут, професійна робота чи навчання, сон, час на особисті потреби, а також спілкування з партнером і друзями. При цьому список сфер не є суворо фіксованим, що дозволяє відобразити унікальний контекст кожної родини.

На етапі аналізу жінки оцінюють, чи всі важливі сфери життєдіяльності взагалі представлені в їхньому графіку, і які життєві домени повністю зникли під тиском рутини. Під час групового обговорення учасниці відкрито діляться отриманими результатами. Це допомагає іншим жінкам звернути увагу на ті дефіцитарні сфери власного життя, про які вони в стані хронічної втоми навіть не замислювалися. Цей крок наочно і в точних цифрах демонструє жінці, які саме ролі тотально поглинули її особистісний простір, створюючи об'єктивне математичне підґрунття для подальшої психологічної корекції.

Крок 2. Знаходження реальної себе та легітимізація почуттів

Другий етап повністю присвячений розвінчання внутрішніх ідеалізованих вимог та відновленню контакту із власним справжнім Селф. Для цього застосовується вправа «Двадцять слів про Ідеал», яка є якісною модифікацією класичного підходу Карла Роджерса до дослідження структури Я-концепції особистості. На першому етапі учасницям пропонується виписати 20 ключових характеристик або фраз, які описують образ «ідеальної матері» в їхньому суб'єктивному уявленні. Зазвичай цей перелік наповнюється інтросектами на кшталт «завжди спокійна», «встигає все зробити», «бездоганна господиня». На другому етапі жінкам пропонується критично переглянути цей список та чесно обвести лише ті характеристики, які реально притаманні їхньому «Я-Реальному» в теперішньому повсякденному житті.

Безпосередньо після унаочнення когнітивного дисонансу між ідеальним та реальним образом, щоб уникнути психологічного напруження чи фіксації на власній «недосконалості», здійснюється терапевтичний перехід до фази легітимізації негативних емоційних проявів особистості. Ведучий допомагає

жінкам усвідомити, що легалізація втоми, роздратування чи безпорадності є не ознакою слабкості або «поганого батьківства», а природним і здоровим захисним механізмом психіки в умовах загальносоціальної кризи. Клінічний досвід доводить, що таке екологічне визнання тіньових почуттів не завдає шкоди, а навпаки – знижує рівень психологічного опору, знімає внутрішню напругу та зупиняє розвиток глибинних депресивних станів.

Очистивши Я-концепцію від караючих інтроектів, учасниці переходять до вправи «Голос моїх бажань», яка базується на методологічному апараті Транзакційного аналізу Еріка Берна. Жінки детально аналізують свій щоденний розклад і фіксують, яка кількість дій виконується ними з деструктивних батьківських позицій «Я мушу» або «Я зобов'язана», а яка – з позиції «Я хочу». Психолог допомагає учасницям здійснити деконтамінацію Его-стану Дорослого та видає терапевтичний дозвіл на вивільнення Его-стану Природної або Вільної Дитини. Це повертає жінці легітимне право на задоволення власних егоїстичних потреб, які існують абсолютно автономно від потреб дитини, чоловіка чи родини в цілому.

Крок 3. Створення «достатньо хорошого плану» життєдіяльності

Третій етап передбачає перехід від інсайтів до конкретного моделювання майбутнього крізь призму автентичних цінностей. Робота розпочинається з класичної техніки терапії прийняття та відповідальності (АСТ) – «Лист із майбутнього». Учасниці заплющують очі й уявляють себе у віці 50 або 60 років на власному ювілеї в оточенні найважливіших людей. Їм пропонується внутрішньо відчувати та записати, які саме слова від друзів, колег та дітей про їхні особистісні, творчі чи професійні досягнення (поза межами суто побутової рутини догляду) вони хотіли б почути. На основі цих екзистенційних орієнтирів заповнюється вправа «Мій особистий компас», яка являє собою графічну матрицю, розділену на чотири сфери: материнство і родина, особистісний розвиток та кар'єра, здоров'я і турбота про тіло, а також соціальні зв'язки та дружба. У кожному з цих доменів жінки формулюють власні довгострокові цілі,

орієнтуючись виключно на те, що є цінним для них самих, а не для їхнього соціального оточення.

Головним завданням цього кроку є інтеграція знайдених цінностей у реальний щоденний графік шляхом побудови реалістичного, адаптивного та «достатньо хорошого плану». Цей план розробляється за чіткими критеріями системи SMART, де кожна мета перевіряється на конкретність (S), вимірюваність (M), досяжність (A), релевантність власному «Я» (R) та обмеженість у часі (T). Щоб цей план не перетворився на чергове джерело перфекціоністського стресу, до процесу його складання як обов'язкові орієнтири впроваджуються міжнародні доказові рекомендації щодо протидії вигоранню батьків (Gawlik & Melnyk, 2022). Жінки навчаються закладати у свій розклад три обов'язкові захисні елементи:

- концепцію «мікродоз автентичності» (планування обов'язкових 5–10 хвилин на день наодинці для медитації, улюбленої музики чи спокійного кавування);
- алгоритм «креативної солідаризації» (peer-to-peer), тобто безкоштовне горизонтальне кооперування з іншими мамами з близького оточення для взаємного чергування та підстраховки у догляді за дітьми;
- зниження рольового пресингу через обов'язковий захист мінімум 7 годин нічного сну, залучення дітей до посильних хатніх справ та свідоме скорочення надмірної кількості дитячих гуртків, які виснажують маму постійними поїздками та супроводом.

Крок 4. Групова підтримка та інструменти взаємодопомоги у процесі втілення плану

Заключний етап програми також проходить виключно у груповому форматі (у формі регулярних зустрічей взаємодопомоги або інтерв'ізійних сесій) і

супроводжує учасниць безпосередньо під час реалізації розроблених планів у реальному житті. Головна мета цього кроку – групова екологічна підтримка, спільний розбір труднощів впровадження змін та профілактика емоційних зривів.

Центральним інструментом роботи на цьому етапі є групова вправа «Ревізія життєвого балансу», яка спирається на когнітивно-поведінкову техніку «Коло контролю». Учасниці приносять на сесію списки тривог, опору та перешкод, з якими вони реально зіткнулися протягом тижня під час спроб виконувати свій новий розклад. Спільно, на загальному груповому фліпчарті, жінки сортують ці чинники за трьома категоріями:

- те, що жінка повністю контролює (власні реакції, особисті рішення, вчасне зупинення роботи задля мікро-відпочинку);
- те, що можна делегувати, спростити або оптимізувати всередині родини;
- те, що перебуває абсолютно поза межами її контролю (макросоціальні події в країні, повітряні тривоги, фінансова криза тощо).

Такий аналіз у колі однодумців наочно показує жінкам, що більшість глобальних стресорів є зовнішніми, що миттєво знижує суб'єктивне почуття провини. Натомість внутрішні психологічні перешкоди (наприклад, коли під час запланованих 5 хвилин самотурботи жінку починає підточувати сором або думки «я нічого не встигаю, я погана мати») опрацьовуються через групове відпрацювання міжнародної техніки «Catch, Check, Change» (Злови, перевір, зміни) (Gawlik & Melnyk, 2022). Учасниці в парах або у загальному колі вчать вчасно «ловити» ці автоматичні думки рольової меншовартості, за підтримки групи «перевіряти» їх на відповідність реальним обставинам кризи та колективно «змінювати» на підтримуючі формулювання особистісної самоефективності. Це дозволяє закріпити навички самостабілізації, подолати депресивне виснаження та забезпечити довгострокове збереження високих показників життєвого благополуччя.

Як ключовий щоденний інструмент самодопомоги на цьому кроці впроваджується щоденник «Мікро-перемог». Оскільки великі кар'єрні чи особисті досягнення в умовах тривалої кризи часто об'єктивно заблоковані, щоденник допомагає переналаштувати фокус уваги жінки. Учасниці вчаться щодня помічати, записувати та легітимізувати свої мікро-успіхи (успішна організація безпеки родини, успішно витриманий емоційний шторм дитини, утримання побутової стабільності). Така фіксація ефективно повертає мамі відчуття життєвої компетентності, долає депресивне виснаження та забезпечує довгострокове збереження високих показників життєвого благополуччя

Висновки до Розділу III

Особливості психологічного стану матерів ($n = 34$) порівняно з жінками без дітей ($n = 39$) полягають у підвищеному рівні психоемоційного напруження та внутрішній неоднорідності вибірки. У матерів зафіксовано нижчий інтегральний показник благополуччя PERMA ($M = 6,58$ проти $M = 6,85$ у бездітних) та вищі показники емоційного дистресу за DASS-21: стресу ($M = 9,76$), депресії ($M = 6,38$) та тривоги ($M = 4,71$). При цьому чверть опитаних матерів мають показники стресу вище 13,8 балів, що відповідає важкому рівню. У структурі благополуччя матерів виявлено надвисоку вимушену зануреність у щоденні обов'язки (75-й перцентиль залученості сягає 8,33) та зниження оцінки особистих досягнень ($M = 6,26$). Сфера стосунків матерів є глибоко поляризованою ($SD = 2,49$): одна частина має надійну підтримку, тоді як інша переживає ізоляцію та самотність ($SD = 3,16$). Екзистенційною опорою для обох груп залишається високий рівень осмисленості життя ($Me = 7,50$).

Аналіз тематичних регресійних моделей довів самостійну прогностичну вагу суто «материнських» чинників порівняно із загальними негативними емоційними станами. При спільному моделюванні загальні показники хронічного стресу ($p = 0,881$) та тривожності ($p = 0,166$) повністю втрачають значущість, дублюючи депресивну симптоматику, яка є сильним негативним предиктором процвітання ($Estimate = -0,3274$, $p < 0,001$). Проте специфічний

маркер батьківського вигорання – суб'єктивне переживання гострого контрасту з колишнім батьківським «Я» – утримує свій унікальний негативний внесок у благополуччя матерів ($\text{Estimate} = -0,0544$, $p = 0,039$) навіть за умови жорсткого математичного контролю рівня депресії. Це підтверджує автономність симптомів рольового виснаження матерів від загальних психічних розладів і вказує на потребу окремого фокусу уваги на кризі батьківської ідентичності.

Загальний індекс батьківського вигорання (РВА) виявляє помітні прямі зв'язки з поглибленням хронічного стресу ($\tau = 0,401$), депресії ($\tau = 0,315$) та самотності ($\tau = 0,369$). При цьому відчуття процвітання безпосередньо пов'язане з обраною жінкою ієрархією соціальних ролей. Найвищий рівень благополуччя PERMA супроводжує конфігурацію життєвих пріоритетів, де центральним елементом залишається роль «Я – особистість» ($M = 7,56$), тоді як функції материнства, партнерства та професійної діяльності виступають як додаткові сфери. Навпаки, тотальне рольове поглинання, коли повсякденний ресурс жінки повністю віддається обслуговуванню лише ролі матері ($M = 6,25$) або умов повної професійної зайнятості ($M = 5,54$), призводить до рольового напруження та супроводжується нижчими оцінками задоволеності життям.

У прогнозуванні рівня психологічного благополуччя матерів виявлено чітку ієрархію внутрішніх чинників, де провідне місце належить особистісним ресурсам. Фінальна регресійна модель для підгрупи матерів пояснює 81,8% дисперсії показника PERMA, де найпотужнішим і найстійкішим позитивним предиктором є відчуття рольової автентичності ($\beta = 0,444$, $p < 0,001$). Другим за значущістю є деструктивний вплив депресивного фону ($\beta = -0,305$, $p = 0,013$), а задоволеність потреби в компетентності зберігає позитивний вплив ($\beta = 0,276$, $p = 0,047$). Порівняльний аналіз моделей показав, що для жінок без дітей автентичність взагалі не є значущою ($p = 0,083$), тоді як перехід до материнства повністю перебудовує структуру внутрішніх ресурсів, роблячи здатність залишатися собою головною умовою життєстійкості мами.

Математичне моделювання лінійних ефектів зафіксувало характер взаємодії між емоційними станами, дефіцитом потреб та благополуччям в обох групах під

впливом життєвих змін. За інших рівних умов (при однаковому віці та статусі стосунків), наявність дітей значущо знижує задоволеність потреби в автономії (на 0,63 бали) та взаємозв'язку (на 0,38 бали), одночасно підвищуючи рівень хронічного стресу (+2,76), депресії (+2,56) та тривоги (+2,19). Брак підтримки партнера посилює цей негативний ефект, збільшуючи депресивність ще на 2,58 бали.

Для подолання виявлених дефіцитів розроблено групову чотирикрокову програму психосоціального супроводу, яка послідовно інтегрує ревізію реального часу («Колесо балансу»), легітимізацію емоцій втоми, складання SMART-плану з обов'язковим впровадженням «мікродоз автентичності» (5–10 хвилин на день наодинці) та алгоритмів безкоштовної солідаризації peer-to-peer, а також спільне опрацювання думок провини через техніки «Кола контролю» та когнітивного переформатування «Catch, Check, Change».

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного аналізу наукових підходів обґрунтовано багатовимірну структуру психологічного благополуччя особистості особи як цілісної системи, що поєднує емоційні, когнітивно-оцінні та змістовні чинники. У межах дослідження материнство вивчено як особливий соціально-психологічний феномен і фундаментальний етап життєвого шляху жінки, який у періоди гострої суспільної кризи вимагає серйозної трансформації особистісної ідентичності. Інтеграція моделі життєвого процвітання із положеннями теорії самодетермінації дозволяє створити надійну теоретичну рамку для виявлення внутрішніх механізмів стабілізації психіки матерів та аналізу їхніх рольових конфліктів.

Організовано та емпірично реалізовано дослідження особистісних ресурсів жінок в умовах тривалого макросоціального дистресу. На першому етапі в опитуванні взяли участь 80 респонденток, проте за результатами контролю протоколів та перевірки шкали соціальної бажаності 7 анкет було відсіяно. Фінальний обсяг надійної та очищеної вибірки склав 73 жінки, які за батьківським статусом були розділені на дві групи: 34 матері та 39 жінок без дітей. Застосований комплекс стандартизованих та адаптованих методик підтвердив високу психометричну якість і дозволив зафіксувати, що загальний кризовий фон у країні маскує значне внутрішнє розшарування всередині групи матерів за показниками соціальної ізоляції та вираженості негативних емоційних станів.

Виявлено вагомість внеску та ієрархію досліджуваних чинників у прогнозуванні благополуччя матерів особистості. Математичне моделювання лінійних ефектів довело, що за умови повного вирівнювання віку та сімейного стану, наявність дітей діє як додатковий фактор навантаження, що суттєво підвищує рівень стресу (+2,76 бали), депресивних проявів (+2,56 бали) та тривожності (+2,19 бали), паралельно обмежуючи задоволеність потреби в

автономії та міжособистісному взаємозв'язку. У матерів зафіксовано нижчий інтегральний показник задоволеності життям ($M = 6,58$ порівняно з $M = 6,85$ у бездітних жінок) на тлі зміщення повсякденного емоційного тла до значень хронічного стресу ($M = 9,76$) та депресивних проявів ($M = 6,38$), де чверть вибірки демонструє важкий рівень навантаження.

Математично верифіковано самотійну роль «материнських» чинників у регуляції якості життя. Доведено, що специфічний маркер батьківського вигорання (відчуття втрати колишнього батьківського «Я») зберігає свій автономний руйнівний внесок у благополуччя матерів ($\text{Estimate} = -0,0544$, $p = 0,039$) навіть при суворому математичному контролі загального рівня депресивних тенденцій особистості. З'ясовано, що відчуття процвітання прямо пов'язане з суб'єктивною ієрархією ролей: орієнтація на роль «Я – особистість» забезпечує найвищі бали задоволеності життям ($M = 7,56$), тоді як жорсткі умови повної професійної зайнятості ($M = 5,54$) або тотальне рольове поглинання рутинною доглядом ($M = 6,25$) ведуть до емоційного виснаження. Зіставлення фінальних моделей продемонструвало глибоку психологічну дивергенцію: для матерів першим ультимативним за силою позитивним предиктором щастя є рольова автентичність ($\beta = 0,444$ $p < 0,001$), тоді як для жінок без дітей цей параметр повністю втрачає значущість ($p = 0,386$), а їхнє благополуччя визначається задоволеністю потреби в компетентності ($\beta = 0,422$, $p < 0,001$) та відсутністю негативних емоційних станів ($\beta = -0,422$, $p < 0,001$).

На основі зафіксованих точок дефіциту розроблено напрями практичної допомоги у формі комплексної чотирикрової програми психосоціального супроводу матерів, повністю адаптованої для групового інтерв'ізного формату зустрічей взаємодопомоги. Практичні рекомендації програми реалізують послідовні етапи: первинної ревізії часу через вправу «Колесо балансу», екологічної легітимізації та вивільнення негативних емоцій втоми чи роздратування (що знімає токсичне почуття провини від невідповідності образу «ідеальної мами»), та проектування гнучкого SMART-плану життєдіяльності. До структури плану інтегруються доказові міжнародні інструменти захисту

особистих кордонів жінки («мікродози автентичності» тривалістю 5–10 хвилин наодинці) та алгоритми безкоштовної горизонтальної взаємопідтримки між мамами за принципом peer-to-peer. Моніторинг виконання плану здійснюється через групове сортування життєвих перешкод у межах техніки «Кола контролю» та відпрацювання навичок самостабілізації за схемою «Злови, перевір, зміни», що надійно знижує прояви негативних емоційних станів та захищає батьківську ідентичність особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ

- Брюховецька, О. (2025). Чинники, що впливають на психологічне благополуччя особистості. У *Mental health of personality in the paradigm of martial law: Materials of the All-Ukrainian scientific and practical conference* (с. 46–48). National Academy of Internal Affairs. <https://elar.navs.edu.ua/handle/123456789/38634>
- Гусакова, І. В., Коновалов, С. В., & Хмель, Л. (2023). Депресія, тривога та стрес (за результатами тесту DASS-21) у студентів Вінницького національного медичного університету ім. М. І. Пирогова. *Вісник Вінницького національного медичного університету*, 27(1). [https://doi.org/10.31393/reports-vnmedical-2023-27\(1\)-03](https://doi.org/10.31393/reports-vnmedical-2023-27(1)-03)
- Данильченко, Т. В. (2017). Психологічна структура соціального благополуччя та неблагополуччя. *Український психологічний журнал*, 2(4), 7–22. http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2017_2_3
- Данильченко, Т. В. (2023). Переживання особистісного благополуччя в умовах воєнного стану. *Науковий вісник Сіверщини. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки*, (2), 76–91. <https://doi.org/10.32755/sjeducation.2023.02.076>
- Дворник-Козачинська, М. (2020). Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*, 45(48), 79–87. [https://doi.org/10.33120/ssj.vi45\(48\).144](https://doi.org/10.33120/ssj.vi45(48).144)
- Денисенко, А. О., & Демешкан, І. О. (2024). Психологічна готовність до материнства молодих жінок у період пандемії. *Габітус*, 58, 119–124. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.58.20>
- Знанецька, О. М., Скворцов, С. Ю., & Салюк, М. А. (2024). Особливості переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час війни. *Journal of Psychology Research*, 30(13), 60–68. <https://doi.org/10.15421/103005>

- Іваннікова, Г. В. (2021). *Особистісні ресурси психологічного благополуччя студентів з інвалідністю* [Автореферат дисертації кандидата психологічних наук, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України].
- Кантарьова, Н. В., & Кологринова, Н. М. (2025). Актуальні парадигми психологічного благополуччя в умовах сучасного світу. У *Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я в умовах невизначеності: матеріали науково-практичної конференції* (с. 30–33). Liha-Pres. <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-6>
- Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., Терещенко, К. В., Лагодзінська, В. І., Івкін, В. М., & Ковальчук, О. С. (2023). *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: Психологічний практикум*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
- Каргіна, Н. В. (2018). *Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості* [Дисертація кандидата психологічних наук, Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського].
- Каргіна, Н. В. (2019). Гедоністичне та евдемоністичне розуміння психологічного благополуччя: переваги й недоліки. *Теорія і практика сучасної психології*, 4(1), 27–31. <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-1.5>
- Карсканова, С. В. (2011). Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*, (1), 1–9.
- Карсканова, С. В. (2012). *Психологічне благополуччя особистості як основа фахового зростання* [Дисертація кандидата психологічних наук, Київський національний університет імені Тараса Шевченка].
- Карсканова, С. В. (2014). *Психологічне благополуччя особистості фахівця*. Іліон.
- Кашлюк, Ю. І. (2016). Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*, (34), 170–186.

- Кобець, О., & Кузьменко, Ю. (2022). Особисті ресурси як чинники підтримання психологічного благополуччя в умовах екзистенційних загроз. *Вісник Національного університету оборони України*, 66(2), 43–49. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-43-49>
- Коваль, Г. Ш., & Грицик, О. А. (2025). Збереження ментального здоров'я дітей у сім'ях переселенців: виклики та методи допомоги. У *Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я в умовах невизначеності: матеріали науково-практичної конференції* (с. 161–164). Liha-Pres. <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-45>
- Козира, П. В., & Легка, А. І. (2022). Теоретико-методологічні засади вивчення цінностей готовності до материнства. *Молодий вчений*, 4(104), 55–60. <https://doi.org/10.32782/2304-5809/2022-4-104-13>
- Кононенко, О. І. (2025). Психологічне благополуччя в контексті сучасних теорій і практик: методологічні перспективи. У *Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я в умовах невизначеності: матеріали науково-практичної конференції* (с. 34–37). Liha-Pres. <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-7>
- Кондратюк, С. М., & Жилкіна, І. Ю. (2020). Особливості психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*, (1), 33–40. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-5>
- Малімон, Л., Пашкіна, А., & Максимчук, О. (2023). Суб'єктивне благополуччя як чинник соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни. *Psychological Prospects Journal*, (42). <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-mal>
- Марій, М. М. (2012). Значення батьківської компетентності в процесі сімейного виховання. *Наукові записки Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя. Серія: Психолого-педагогічні науки*, (2), 27–30.
- Міщиха, Л. П., & Кравченко, В. Ю. (2022). Особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. *Науковий вісник*

- Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (2), 20–24.*
<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.2.4>
- Мажаровська, Т. (2021). Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Psychological Prospects Journal, (37), 155–167.*
<https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-155-167>
 - Никоненко, О., & Самохвалова, І. (2025). Психологічні особливості готовності до материнства в залежності від віку. *Вчені записки Університету «КРОК», 2(78), 460–466.* <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-460-466>
 - Олефір, В. О. (2011). Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія, (47), 168–172.*
 - Олефір, В. О. (2012). Особистісний потенціал як фактор психологічного благополуччя. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки, (37), 223–226.*
http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_61
 - Олефір, В. О., Боснюк, В. Ф., & Малофейкіна, К. О. (2021). Валідизація і вимірювальна інваріантність української версії Шкали позитивних і негативних переживань (SPANE). *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія», (71), 34–42.*
<https://doi.org/10.26565/2225-7756-2021-71-04>
 - Пахоль, Б. Є. (2017). Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал, (1), 80–93.*
 - Перун, М. (2009). Стадії розвитку материнства: психосоціальний аспект. *Вісник Львівського університету. Серія: Філософські науки, (12), 225–234.*
 - Петухова, І. О., Заушнікова, М. Ю., & Каськов, І. В. (2023). Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України, (3), 124–129.* <https://doi.org/10.33099/2617-6858-23-73-3-124-129>

- *Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я в умовах невизначеності: матеріали науково-практичної конференції.* (2025). Liha-Pres.
- Репецький, А. Ю. (2025). Давня філософія щастя як передумова сучасних психологічних інтерпретацій евдемоністичного благополуччя: теоретичний аналіз. *Габітус*, 72, 173–179. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.27>
- Савченко, О. В., & Лавриненко, Д. Г. (2023). Короткий багатовимірний опитувальник процвітання «PERMA-профайлер»: адаптація методики та її психометричні властивості. *Габітус*, (52), 165–171. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.52.29>
- Сидоренко, Т. С., & Грисенко, Н. В. (2020). Роль взаємовідносин з матір'ю в дитинстві у формування ставлення жінки до власного материнства. *Молодий вчений*, 11(87), 244–248. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-11-87-51>
- Сторож, О. В., & Дем'янюк, О. Б. (2025). Психологічне благополуччя жінок в умовах війни: теоретичні аспекти феномену. *Психологія: реальність і перспективи*, (24), 129–136. https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi24.440
- Стрельник, О. О. (2017). *Материнство як соціальна практика: структурно-діяльнісна концепція* [Дисертація доктора соціологічних наук, Київський національний університет імені Тараса Шевченка]. <https://reposit.nupp.edu.ua/handle/PoltNTU/4535>
- Титаренко, Т. М. (2018). Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: Теорія і Практика*, 1(1), 112–119. [https://doi.org/10.31393/2617-9598-2018-1\(1\)-112-119](https://doi.org/10.31393/2617-9598-2018-1(1)-112-119)
- Тітов, І. Г., Тітова, Т. Є., Седих, К. В., Giacomuzzi, S., Ertl, M., & Rabe, M. (2020). Психологічне благополуччя особистості в період пандемії COVID-19. *Психологія і особистість*, (2), 55–76. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2020.2.211913>
- Ханин, Ю. Л. (1976). *Шкала Марлоу-Крауна для исследования мотивации одобрения: методическое письмо.* ЛНИИФК.
- Харченко, А. С., Гончарова, Н. О., & Юдіна, Н. О. (2024). Дослідження психологічного благополуччя жінок у сучасній українській психології. У

Formation of prospects for the global development of humanity: Modern problems of science and technology: Collection of abstracts of the XVII International scientific and practical conference (с. 207–211). International Science Group.

- Юрчинська, Г., & Масельська, Л. (2024). Чинники психологічного благополуччя українських жінок-вимушених мігранток. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 1(19), 73–77. [https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1\(19\).12](https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.1(19).12)
- Яворовська, Л. М. (2011). Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*, 985(48), 46–49. http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2011_985_48_10
- Barkin, J. L., Wisner, K. L., Bromberger, J. T., Beach, S. R., Terry, M. A., & Wisniewski, S. R. (2010). Development of the Barkin Index of Maternal Functioning. *Journal of Women's Health*, 19(12), 2239–2246. <https://doi.org/10.1089/jwh.2009.1893>
- Barkin, J. L., & Wisner, K. L. (2013). The role of maternal self-care in new motherhood. *Midwifery*, 29(9), 1050–1055. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2012.10.001>
- Birns, B., & Hay, D. F. (Eds.). (1988). *The different faces of motherhood*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2109-3>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine.
- Bulatevych, N., & Lukyanets, V. (2023). Особливості батьківського вигорання матерів у часи війни. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, (1), 44–50. <https://doi.org/10.17721/2616-7786.2023/9-1/7>

- Bulatevych, N., & Oryniak, O. (2022). Psychological factors of women's parental burnout. *International Journal "Socialization & Human Development"*. <https://doi.org/10.37096/SHDISJ-22-1.1-0007>
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profilier: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Chudzicka-Czupała, A., Hao, F., Hapon, N., Dubniak, Z., Różycka, W., Ostafińska-Molik, B., & Ho, R. (2025). Well-being of Ukrainian and Polish college students during the Russo-Ukrainian war and coping strategies as predictors of mental health disorders. *Critical Public Health*, 35(1), Article 2460996. <https://doi.org/10.1080/09581596.2025.2460996>
- Chudzicka-Czupała, A. E., Zhou, N., Tay, A., Chiang, S.-K., Capińska, M., Pomyliuko, V., Ostafińska-Molik, B., Czupała, M., Żywiołek-Szeja, M., Yen, C.-F., McIntyre, R. S., & Ho, R. C. (2026). Mental health, psychological wellbeing, and coping with stress by Ukrainian war refugees staying in Poland. *Frontiers in Public Health*, 13, Article 1731764. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1731764>
- Crowne, D. P., & Marlowe, D. (1960). A new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of Consulting Psychology*, 24, 349–354.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Erikson, E. H. (1977). *Toys and reasons: Stages in the ritualization of experience*. W. W. Norton & Company.
- Foucreault, A., Ménard, J., & Houlfort, N. (2023). How work-family guilt, involvement with children and spouse's support influence parents' life satisfaction in a context of work-family conflict. *Journal of Child and Family Studies*, 32, 1065–1077. <https://doi.org/10.1007/s10826-022-02443-6>

- Freud, S. (1953). Three essays on the theory of sexuality (J. Strachey, Trans.). In J. Strachey (Ed.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 7, pp. 125–243). Hogarth Press. (Original work published 1905)
- Freud, S. (1955). Totem and taboo (J. Strachey, Trans.). In J. Strachey (Ed.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 13, pp. 1–162). Hogarth Press. (Original work published 1913)
- Freud, S. (1961). The ego and the id (J. Strachey, Trans.). In J. Strachey (Ed.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 19, pp. 3–66). Hogarth Press. (Original work published 1923)
- Fromm, E. (1956). *The art of loving*. Harper.
- Gawlik, K., & Melnyk, B. M. (2022). *Pandemic parenting: Examining the epidemic of working parental burnout and strategies to help*. Office of the Chief Wellness Officer and College of Nursing.
- Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B., & Kauffman, S. B. (2018). Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 321–332. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1388434>
- Greunke, J. M.-C. (2019). *The relationship between parent role, parental stress, life satisfaction, and mindfulness on parental well-being* (Publication No. 13426949) [Doctoral dissertation, Capella University]. ProQuest Dissertations & Theses.
- Haletska, I., Klimanska, M., & Perun, M. (n.d.). *DASS-21 шкала депресії, тривожності та стресу* [PDF]. University of New South Wales. https://www2.psy.unsw.edu.au/dass/Ukrainian/DASS-21_ua_about.pdf
- Haletska, I., Klimanska, M., & Perun, M. (n.d.). *Ukrainian translation of the DASS21*. University of New South Wales. <https://www2.psy.unsw.edu.au/dass/Ukrainian/Ukrainian.htm>
- Harasim, K. (2018). Determinants of psychological well-being. *Humanum. Międzynarodowe Studia Społeczno-Humanistyczne*, 31(4), 97–104. <https://bibliotekanauki.pl/articles/2130843.pdf>

- Harzavily, A. H., & Boogar, I. R. (2024). A structural model for predicting physical health based on attachment styles: The mediating role of psychological well-being. *International Journal of Applied Behavioral Sciences*, 11(4), 34–44. <https://doi.org/10.22037/ijabs.v11i4.46683>
- Hays, S. (1996). *The cultural contradictions of motherhood*. Yale University Press.
- Hernandez, R., Bassett, S. M., Boughton, S. W., Schuette, S. A., Shiu, E. W., & Moskowitz, J. T. (2018). Psychological well-being and physical health: Associations, mechanisms, and future directions. *Emotion Review*, 10(1), 18–29. <https://doi.org/10.1177/1744073917697824>
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425–1456. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>
- John-Loh, F. W. (2025). Modelling employee well-being: A quantitative comparison of the hedonic, eudaimonic, social, JD-R, and PERMA frameworks in occupational settings. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 10(6), 1380–1390. <https://doi.org/10.38124/ijisrt/25jun504>
- Jung, C. G. (1969). *The collected works of C. G. Jung: Volume 9 (Part 1). Archetypes and the collective unconscious* (G. Adler & R. F. C. Hull, Eds.). Princeton University Press. <http://www.jstor.org/stable/j.ctt5hhrnk>
- Karabacak Çelik, A. (2025). A reliability generalization meta-analysis of the PERMA-Profiler. *Social Indicators Research*, 177, 1027–1050. <https://doi.org/10.1007/s11205-025-03547-4>
- Klein, M. (1946). Notes on some schizoid mechanisms. *International Journal of Psycho-Analysis*, 27, 99–110.
- Klein, M. (1948). The emotional life of the infant. In *Contributions to psycho-analysis, 1921-1945*. Hogarth Press. (Original work published 1936)
- Klein, M. (1975). *The psycho-analysis of children* (A. Strachey, Trans.). Hogarth Press. (Original work published 1932)

- Koç, Ö., & Özkan, H. (2018). The relationship between childbirth satisfaction and motherhood role. *International Journal of Health Sciences*, 6(3), 8–15. <https://doi.org/10.15640/ijhs.v6n3a2>
- Loo, R., & Thorpe, K. (2000). Confirmatory factor analyses of the full and short versions of the Marlowe-Crowne Social Desirability Scale. *The Journal of Social Psychology*, 140(5), 628–635. <https://doi.org/10.1080/00224540009600503>
- Lorenz, K. (1935). Der Kumpan in the Umwelt des Vogels. *Journal für Ornithologie*, 83, 137–213.
- Luthar, S. S., & Ciciolla, L. (2015). Who mothers mommy? Factors that contribute to mothers' well-being. *Developmental Psychology*, 51(12), 1812–1823. <https://doi.org/10.1037/dev0000051>
- Luthar, S. S., & Ciciolla, L. (2016). What it feels like to be a mother: Variations by children's developmental stages. *Developmental Psychology*, 52(1), 143–154. <https://doi.org/10.1037/dev0000062>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., Stinglhamber, F., Lindahl Norberg, A., & Roskam, I. (2020). Is parental burnout distinct from job burnout and depressive symptoms? *Clinical Psychological Science*, 8(4), 673–689. <https://doi.org/10.1177/2167702620917447>
- Morgan, F. (2023). *Improving well-being in working mothers: Well-being levels and intervention to mitigate the negative impact of maternal guilt* [Doctoral dissertation, Northeastern University]. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.18918.60481>
- Olefir, V., & Bosniuk, V. (2024). Ukrainian-language adaptation of the Basic Psychological Need Satisfaction Scale. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 12, 18–43. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-2>
- Rivera-Picón, C., Benavente-Cuesta, M. H., Quevedo-Aguado, M. P., & Rodríguez-Muñoz, P. M. (2022). The importance of positive psychological factors among people living with HIV: A comparative study. *Behavioral Sciences*, 12(8), Article 288. <https://doi.org/10.3390/bs12080288>

- Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9, Article 758. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., Boylan, J. M., & Kirsch, J. A. (2021). Eudaimonic and hedonic well-being. In M. T. Lee, L. D. Kubzansky, & T. J. VanderWeele (Eds.), *Measuring well-being: Interdisciplinary perspectives from the social sciences and the humanities* (pp. 92–135). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197512531.003.0005>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Shereshefsky, P. M., & Yarrow, L. J. (Eds.). (1973). *Psychological aspects of a first pregnancy and early postnatal adaptation*. Raven Press.
- Vicedo, M. (2009). The father of ethology and the foster mother of ducks: Konrad Lorenz as expert on motherhood. *Isis*, 100(2), 263–291. <https://doi.org/10.1086/599553>
- Wąsowicz, G., Mizak, S., Krawiec, J., & Białaszek, W. (2021). Mental health, well-being, and psychological flexibility in the stressful times of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 647975. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647975>
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678–691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
- Winnicott, D. W. (1953). Transitional objects and transitional phenomena. *International Journal of Psycho-Analysis*, 34, 89–97.
- Winnicott, D. W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment*. Hogarth Press.

- Zbrodska, I., Roskam, I., Dolynska, L., & Mikolajczak, M. (2022). Validation of the Ukrainian version of the Parental Burnout Assessment. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 1059937. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1059937>
- Zuccarella-Hackl, C., Princip, M., Sivakumar, S., & von Känel, R. (2024). Positive psychological well-being and cardiovascular health. *Frontiers in Psychiatry*, 15Trace, Article 1443978. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1443978>

ДОДАТКИ

Додаток А

Критерій Кайзера-Мейєра-Олкіна (КМО) на адекватність **тестової** вибірки для факторного аналізу PERMA-Профайлер

Індикатор/Пункт	Міра адекватності вибірки, MSA
Загальний PERMA	0,843
PERMA1	0,860
PERMA2	0,799
PERMA3	0,862
PERMA4	0,879
PERMA5	0,679
PERMA6	0,852
PERMA7	0,896
PERMA8	0,937
PERMA9	0,868
PERMA10	0,913
PERMA11	0,780
PERMA12	0,791
PERMA13	0,881
PERMA14	0,586
PERMA15	0,665
PERMA16	0,782
PERMA17	0,554
PERMA18	0,857
PERMA19	0,864
PERMA20	0,859
PERMA21	0,815
PERMA22	0,890

Додаток Б

**Критерій Кайзера-Мейєра-Олкіна (КМО) на адекватність тестової
вибірки для факторного аналізу BPNSS**

Індикатор/Пункт	Міра адекватності вибірки, MSA
Загальний	0,764
BPNSS1	0,830
BPNSS2	0,794
BPNSS3	0,782
BPNSS4	0,741
BPNSS5	0,697
BPNSS6	0,787
BPNSS7	0,672
BPNSS8	0,605
BPNSS9	0,743
BPNSS10	0,834
BPNSS11	0,756
BPNSS12	0,754
BPNSS13	0,771
BPNSS14	0,656
BPNSS15	0,803
BPNSS16	0,823

Критерій Кайзера-Мейєра-Олкіна (КМО) на адекватність тестової вибірки для факторного аналізу Опитувальника батьківського вигорання

Індикатор/Пункт	Міра адекватності вибірки, MSA
Загальний	0,756
PBA1	0,780
PBA2	0,748
PBA3	0,757
PBA4	0,808
PBA5	0,855
PBA6	0,734
PBA7	0,734
PBA8	0,734
PBA9	0,779
PBA10	0,751
PBA11	0,681
PBA12	0,748
PBA13	0,830
PBA14	0,591
PBA15	0,886
PBA16	0,797
PBA17	0,758
PBA18	0,743
PBA19	0,726
PBA20	0,669
PBA21	0,795
PBA22	0,672
PBA23	0,742

**Критерій Кайзера-Мейєра-Олкіна (КМО) на адекватність тестової вибірки
для факторного аналізу Шкали Депресії Тривоги і Стресу (Dass-21)**

Індикатор/Пункт	Міра адекватності вибірки, MSA
Загальний	0,860
DASS1	0,907
DASS2	0,899
DASS3	0,906
DASS4	0,864
DASS5	0,825
DASS6	0,847
DASS7	0,843
DASS8	0,850
DASS9	0,843
DASS10	0,877
DASS11	0,895
DASS12	0,815
DASS13	0,887
DASS14	0,746
DASS15	0,832
DASS16	0,900
DASS17	0,824
DASS18	0,919
DASS19	0,906
DASS20	0,768
DASS21	0,903

**Описова статистика за субшкалами методики «PERMA-Профайлер»
для груп Матері та жінки без дітей**

	PERMA		P		E		R		M	
Діти	немає	Є	немає	Є	немає	Є	немає	Є	немає	Є
N	39	34	39	34	39	34	39	34	39	34
M	6,85	6,58	6,50	6,14	7,14	7,00	6,84	6,63	7,17	6,81
Me	7,06	6,78	6,33	6,50	7,33	7,33	7,00	7,00	7,67	7,50
SD	1,20	1,77	1,45	1,99	1,34	1,77	1,95	2,49	1,91	2,39
Мін.	2,39	2,72	2,00	2,00	4,00	1,33	1,33	1,67	2,33	1,33
Макс	9,17	9,00	9,67	9,33	9,33	9,33	10,00	9,67	10,00	10,00
P₂₅	6,08	5,61	5,67	5,08	6,00	6,00	5,33	4,50	6,00	5,33
P₇₅	7,67	7,93	7,67	7,58	8,33	8,33	8,83	8,67	8,67	8,58
Асим	-1,13	-0,60	-0,50	-0,48	-0,25	-1,18	-0,48	-0,43	-0,61	-0,80
Ексц	3,84	-0,52	1,23	-0,49	-0,75	2,13	-0,02	-1,08	0,03	-0,22
W	0,922	0,937	0,963	0,957	0,96	0,913	0,947	0,92	0,951	0,918
p	0,01	0,051	0,231	0,192	0,179	0,01	0,064	0,016	0,091	0,015

	A		NE		H		L	
Діти	немає	Є	немає	Є	немає	Є	немає	Є
N	39	34	39	34	39	34	39	34
M	6,87	6,26	5,52	5,77	6,69	6,55	4,36	4,18
Me	7,00	6,33	5,33	6,00	7,00	6,67	5,00	4,50
SD	1,41	1,51	1,63	1,71	2,17	2,04	2,77	3,16
Мін.	2,67	2,33	2,33	2,33	0,67	1,00	0,00	0,00
Макс	8,67	8,67	8,67	8,67	10,00	10,00	9,00	10,00
P₂₅	6,33	5,42	4,33	4,42	5,17	5,08	2,00	2,00
P₇₅	8,00	7,58	6,67	7,00	8,33	8,25	6,00	6,00
Асим	-1,11	-0,76	0,10	-0,42	-0,76	-0,48	0,06	0,31
Ексц	1,19	0,34	-0,60	-0,85	0,26	0,12	-1,22	-1,07
W	0,907	0,948	0,976	0,945	0,95	0,972	0,936	0,927
p	0,003	0,11	0,555	0,085	0,084	0,527	0,028	0,026

**Описова статистика за шкалами методики DASS-21 для груп Матері
($n = 34$) та жінки без дітей ($n = 39$)**

	Діти наявність	Стрес	Тривога	Депресія
Середнє арифм., M	немає	8,10	3,64	5,13
	Є	9,76	4,71	6,38
Медіана, Me	немає	8	3	4
	Є	9,00	3,00	4,50
Стандартне відхилення, SD	немає	4,17	3,33	3,79
	Є	5,13	4,42	4,94
Мінімум	немає	1	0	0
	Є	2	0	0
Максимум	немає	16	15	20
	Є	21	15	17
Асиметрія	немає	0,108	1,61	1,70
	Є	0,261	1,17	0,785
SD Асиметрії	немає	0,378	0,378	0,378
	Є	0,403	0,403	0,403
Ексцес	немає	-0,873	2,88	4,91
	Є	-0,878	0,283	-0,684
SD Ексцесу	немає	0,741	0,741	0,741
	Є	0,788	0,788	0,788
Критерій Шапіро–Уїлка, W	немає	0,967	0,833	0,867
	Є	0,960	0,840	0,881
Шапіро–Уїлка p	немає	0,301	<0,001	<0,001
	Є	0,239	<0,001	0,001
25-й перцент., P_{25}	немає	5,00	1,00	2,00
	Є	6,00	2,00	2,25
75-й перцент., P_{75}	немає	11,0	5,50	7,00
	Є	13,8	6,00	8,75

**Описова статистика за шкалами методики BPNSS для груп
Матері($n = 34$) та жінки без дітей ($n = 39$)**

	Діти наявність	BPNSS	Автономія	Компетентність	Спорідненість
Середнє арифм., M	немає	15,2	4,94	4,81	5,48
	Є	14,3	4,54	4,56	5,25
Медіана, Me	немає	15,5	5,00	4,67	5,60
	Є	14,4	4,40	4,58	5,40
Стандартне відхилення, SD	немає	1,91	0,885	0,897	0,606
	Є	2,18	0,891	0,787	0,817
Мінімум	немає	11,8	2,80	3,33	4,40
	Є	10,2	3,00	2,83	3,20
Максимум	немає	19,8	7,00	6,83	6,80
	Є	17,8	6,20	5,83	6,60
25-й перцент., P²⁵	немає	13,6	4,30	4,08	5,00
	Є	12,4	3,85	3,88	4,60
75-й перцент., P⁷⁵	немає	16,5	5,40	5,50	6,00
	Є	16,0	5,35	5,29	5,80
Асиметрія	немає	0,319	-0,372	0,180	0,003
	Є	-0,077	-0,045	-0,079	-0,348
Ексцес	немає	-0,405	0,344	-0,819	-0,874
	Є	-1,19	-0,968	-0,904	-0,428
Критерій Шاپіро–Уїлка, W	немає	0,978	0,976	0,968	0,958
	Є	0,951	0,962	0,962	0,965
Шاپіро–Уїлка p	немає	0,643	0,554	0,334	0,149
	Є	0,131	0,281	0,275	0,341

Описова статистка по авторським питанням

Показники та бали оцінювання	без дітей (<i>n</i> = 39), осіб	матері (<i>n</i> = 34), осіб
1. Добровільність та усвідомленість статусу		
1 – повністю не згоден	1	2
2 – скоріше не згоден	1	0
3 – важко відповісти	6	2
4 – скоріше згоден	13	4
5 – повністю згоден	18	26
2. Відсутність зовнішнього примусу/тиску		
1 – повністю не згоден	1	2
2 – скоріше не згоден	1	1
3 – важко відповісти	8	9
4 – скоріше згоден	13	11
5 – повністю згоден	16	11
3. Відчуття автентичності власного життя		
1 – повністю не згоден	0	1
2 – скоріше не згоден	2	3
3 – важко відповісти	8	9
4 – скоріше згоден	16	8
5 – повністю згоден	13	13
4. Наявність можливостей для самореалізації		
1 – повністю не згоден	0	1
2 – скоріше не згоден	6	4
3 – важко відповісти	9	9
4 – скоріше згоден	11	11
5 – повністю згоден	13	9

**Матриця рангових кореляцій Кендалла для показників благополуччя,
задоволеності потреб та психоемоційного дистресу загальної вибірки
респонденток ($n = 73$) (частина 1)**

	PERMA	P	E	R	M	A	NE	H	L	BPSS	BPSS Автономія	BPSS Когнітивність	BPSS Зв'язки	DASS Стрес	DASS Тревога	DASS Депресія
PERMA	—															
P	0,642***	—														
E	0,496***	0,289***	—													
R	0,619***	0,436***	0,246**	—												
M	0,705***	0,470***	0,540***	0,398***	—											
A	0,427***	0,236**	0,271**	0,281***	0,355***	—										
NE	-0,247**	-0,423***	-0,01	-0,226**	-0,145	-0,046	—									
H	0,346***	0,468***	0,111	0,181*	0,302***	0,219**	-0,362***	—								
L	-0,387***	-0,463***	-0,104	-0,463***	-0,265**	-0,091	0,500***	-0,151	—							
BPSS	0,576***	0,465***	0,317***	0,438***	0,495***	0,389***	-0,299***	0,203*	-0,334***	—						
BPSS Автономія	0,402***	0,370***	0,166	0,349***	0,310***	0,254**	-0,328***	0,180*	-0,281**	0,692***	—					
BPSS Когнітивність	0,535***	0,399***	0,373***	0,338***	0,562***	0,472***	-0,271**	0,236**	-0,264**	0,648***	0,418***	—				
BPSS Зв'язки	0,508***	0,478***	0,275**	0,457***	0,396***	0,231**	-0,218*	0,144	-0,368***	0,630***	0,435***	0,377***	—			
DASS Стрес	-0,253**	-0,417***	0,032	-0,244**	-0,1	-0,137	0,458***	-0,302***	0,365***	-0,288***	-0,311***	-0,16	-0,306***	—		
DASS Тревога	-0,301***	-0,449***	0,056	-0,294***	-0,175*	-0,217*	0,393***	-0,395***	0,323***	-0,340***	-0,347***	-0,219*	-0,340***	0,603***	—	
DASS Депресія	-0,470***	-0,612***	-0,118	-0,378***	-0,313***	-0,219*	0,514***	-0,371***	0,440***	-0,411***	-0,334***	-0,343***	-0,357***	0,444***	0,520***	—
вік жінки	0,134	0,171	0,047	-0,039	0,143	0,048	-0,168	0,136	-0,057	0,11	0,077	0,184*	-0,019	-0,09	-0,064	-0,175
Відносини	-0,200*	-0,092	-0,006	-0,391***	-0,054	-0,025	0,047	-0,043	0,218*	-0,094	-0,063	-0,026	-0,16	0,121	0,194	0,158
Соц.статус	-0,261**	-0,197*	-0,291**	-0,169	-0,263**	-0,068	0,128	-0,129	0,208*	-0,189*	-0,236**	-0,105	-0,171	0,076	0,03	0,121
Годин Роб/Нав	-0,073	-0,127	0,044	-0,149	-0,02	0,141	0,195*	-0,051	0,219*	-0,024	-0,117	0,111	-0,073	0,270**	0,189*	0,146
Фін. стан	0,233*	0,198*	-0,03	0,257**	0,13	0,297**	-0,192*	0,231*	-0,181	0,159	0,074	0,202*	0,139	-0,205*	-0,209*	-0,274**
Досвід Псих.Доп	0,066	0,068	0,041	0,069	0,13	-0,014	-0,098	0,094	-0,14	0,112	0,098	0,13	0,081	-0,024	-0,149	-0,077
Роль1	0,124	0,189*	0,111	0,071	0,129	0,141	-0,263**	0,132	-0,200*	0,198*	0,214*	0,202*	0,082	-0,221*	-0,14	-0,257**
Роль2	-0,102	-0,095	-0,028	-0,136	-0,052	-0,018	0,178*	-0,123	0,257**	-0,047	-0,063	-0,056	-0,022	0,117	0,019	0,16
Роль3	-0,138	-0,099	-0,136	-0,181*	-0,099	0,015	0,041	0,025	0,11	-0,074	-0,017	-0,109	-0,026	-0,02	-0,001	0,055
Добров і Усвідом	0,216*	0,262**	0,073	0,126	0,183	0,091	-0,093	0,183	-0,205*	0,16	0,133	0,183	0,095	-0,194*	-0,202*	-0,241*
Без Примусу	0,424***	0,401***	0,211*	0,290**	0,388***	0,358***	-0,221*	0,163	-0,218*	0,462***	0,442***	0,350***	0,333***	-0,283**	-0,204*	-0,315***
Автентичність	0,538***	0,486***	0,353***	0,369**	0,514***	0,207*	-0,265**	0,263**	-0,313***	0,431***	0,405***	0,365***	0,364***	-0,217*	-0,254**	-0,376***
Можл.Самореал	0,393***	0,389***	0,255**	0,217*	0,355***	0,286**	-0,188*	0,275**	-0,215*	0,308***	0,302***	0,247**	0,253**	-0,152	-0,155	-0,232*

Примітка: *** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$. Для зручності сильні і помірні зв'язки виділені кольором

**Матриця рангових кореляцій Кендалла для показників благополуччя,
задоволеності потреб та психоемоційного дистресу загальної вибірки
респонденток ($n = 73$) (частина 2)**

	вік жінки	Відносини	Соц_статус	Годин_Роб/Нав	Фін_стан	Досв_ПсихДоп	Роль1	Роль2	Роль3	Добров_Усвідом	Без_Примусу	Автентичність	Можл_Самореал
вік жінки	—												
Відносини	0,025	—											
Соц.статус	0,115	0,123	—										
Годин Роб/Нав	0,009	0,199*	0,301**	—									
Фін_стан	0,245*	-0,337**	-0,034	-0,168	—								
Досвід Псих.Доп	-0,021	0,042	-0,099	-0,056	-0,091	—							
Роль1	-0,023	0,287**	-0,105	-0,024	0,125	-0,024	—						
Роль2	-0,174	0,285**	0,17	0,125	-0,210*	0,157	-0,139	—					
Роль3	-0,076	0,19	-0,062	0,021	-0,02	-0,007	-0,08	-0,158	—				
Добров і Усвідом	0,054	-0,187	-0,02	0,066	0,123	0,127	0,052	-0,151	-0,134	—			
Без Примусу	0,113	-0,022	-0,138	0,009	0,261*	0,041	0,169	-0,043	0,017	0,281**	—		
Автентичність	0,017	-0,008	-0,493***	-0,12	0,083	0,044	0,212*	-0,1	-0,078	0,302**	0,457***	—	
Можл.Самореал	-0,021	0,019	-0,268**	-0,056	0,051	0,04	0,075	-0,035	-0,065	0,196	0,327**	0,359***	—

Примітка: *** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$. Для зручності сильні і помірні зв'язки виділені кольором

Додаток К

**Матриця рангових кореляцій Кендалла для показників благополуччя,
дистресу та батьківського вигорання у підгрупі матерів (n=34) (частина 1)**

	PERMA	P	E	R	M	A	NE	H	L	BPSS	BPSS Автономія	BPSS Компетентність	BPSS Зв'язи	DASS Стрес	DASS Тривога	DASS Депресія
PERMA	—															
P	0.734***	—														
E	0.589***	0.464***	—													
R	0.748***	0.622***	0.387**	—												
M	0.763***	0.552***	0.609***	0.594***	—											
A	0.505***	0.313*	0.423***	0.398**	0.450***	—										
NE	-0.259*	-0.415***	0.011	-0.292*	-0.129	-0.065	—									
H	0.381**	0.435***	0.202	0.325**	0.273*	0.330**	-0.339**	—								
L	-0.501***	-0.542***	-0.172	-0.564***	-0.401**	-0.183	0.507***	-0.152	—							
BPSS	0.563***	0.569***	0.419***	0.521***	0.512***	0.401**	0.272*	-0.336**	0.272*	-0.458***						
BPSS Автономія	0.394**	0.470***	0.219	0.419***	0.305*	0.332*	-0.394**	0.204	-0.442***	0.700***	—					
BPSS Компетентність	0.625***	0.547***	0.472***	0.512***	0.619***	0.452***	-0.372**	0.337**	-0.456***	0.678***	0.457***	—				
BPSS Зв'язи	0.550***	0.552***	0.393**	0.440***	0.516***	0.228	-0.23	0.204	-0.400**	0.732***	0.458***	0.503***	—			
DASS Стрес	-0.333**	-0.413***	-0.109	-0.390**	-0.194	-0.152	0.495***	-0.258*	0.416**	-0.351**	-0.414**	-0.265*	-0.302*	—		
DASS Тривога	-0.288*	-0.336**	-0.023	-0.383**	-0.175	-0.187	0.415**	-0.305*	0.341**	-0.446***	-0.530***	-0.334**	-0.336**	0.620***	—	
DASS Депресія	-0.556***	-0.678***	-0.281*	-0.575***	-0.406**	-0.328*	0.549***	-0.374**	0.573***	-0.637***	-0.548***	-0.612***	-0.515***	0.501***	0.532***	—
PBA	-0.267*	-0.322**	-0.103	-0.295*	-0.175	-0.071	0.335**	-0.127	0.369**	-0.245*	-0.144	-0.227	-0.273*	0.401**	0.152	0.315*
PBA_Ем_Висн	-0.224	-0.294*	-0.069	-0.24	-0.124	-0.055	0.365**	-0.155	0.342**	-0.18	-0.126	-0.167	-0.205	0.393**	0.124	0.289*
PBA_Ем_відст	-0.215	-0.265*	-0.034	-0.301*	-0.14	0.064	0.336**	-0.147	0.331*	-0.18	-0.131	-0.224	-0.222	0.331**	0.188	0.252*
PBA_втра_задов	-0.213	-0.261*	-0.053	-0.238	-0.126	-0.029	0.365**	-0.142	0.314*	-0.15	-0.071	-0.187	-0.185	0.380**	0.085	0.217
PBA_контрастЯ	-0.391**	-0.350**	-0.206	-0.414**	-0.343**	-0.164	0.257*	-0.069	0.404**	-0.405**	-0.303*	-0.308*	-0.459***	0.377**	0.209	0.334**
Вік жінки	0.093	0.213	0.002	0.043	0.039	-0.031	-0.279*	-0.109	-0.263	0.225	0.227	0.142	0.198	-0.239	-0.112	-0.308*
Вік найм. дитини	-0.008	0.054	0.051	-0.104	0.054	-0.092	-0.07	-0.071	-0.019	0.004	-0.117	0.08	0.042	0.027	0.103	-0.074
Відносини	-0.215	-0.204	-0.028	-0.342*	-0.11	0.013	0.278	-0.215	0.232	-0.212	-0.223	-0.211	-0.146	0.397**	0.315*	0.268
Соц.статус	-0.459***	-0.309*	-0.274*	-0.454***	-0.350**	-0.400**	0.106	-0.272*	0.215	-0.338**	-0.314*	-0.315*	-0.281*	0.202	0.137	0.269*
Годин Роб/Нав	-0.136	-0.183	0.006	-0.194	-0.038	0.043	0.301*	-0.091	0.205	-0.117	-0.152	-0.074	-0.135	0.425***	0.289*	0.238
Фінансовий стан	0.27	0.255	0.038	0.340*	0.149	0.182	-0.352*	0.269	-0.271	0.184	0.048	0.276	0.164	-0.329*	-0.149	-0.334*
Досв. Псих.Допомог	0	-0.118	0.125	-0.021	0.126	0.013	0.189	-0.084	0.127	0.088	0	0.131	0.123	0.04	-0.047	0.066
Роль1	0.192	0.196	0.156	0.217	0.129	0.256	-0.223	0.16	-0.300*	0.128	0.098	0.241	0.004	-0.194	-0.207	-0.304*
Роль2	-0.211	-0.166	-0.116	-0.217	-0.142	-0.273*	0.369**	-0.199	0.324*	-0.221	-0.222	-0.299*	-0.091	0.165	0.028	0.273*
Роль3	-0.104	-0.142	-0.145	-0.175	-0.052	0.023	-0.044	0.031	0.122	0.031	0.044	-0.038	0.017	0.027	0.064	0.1
Доброві Усвідом	0.235	0.094	0.259	0.248	0.288*	0.288*	0.049	0.048	-0.097	0.179	0.006	0.358*	0.055	-0.023	-0.073	-0.131
Без Примусу	0.474***	0.388**	0.284*	0.485***	0.459***	0.477***	-0.167	0.137	-0.309*	0.423**	0.346*	0.367**	0.320*	-0.276*	-0.137	-0.407**
Автиентичність	0.693***	0.540***	0.467***	0.714***	0.650***	0.457***	-0.217	0.271*	-0.465***	0.509***	0.358**	0.572***	0.469**	-0.284*	-0.254	-0.533***
Можлив. Самореал	0.376**	0.365**	0.313*	0.273*	0.297*	0.389**	-0.082	0.211	-0.148	0.294*	0.283*	0.228	0.264	-0.153	-0.049	-0.235

Примітка: *** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$. Для зручності сильні та помірні зв'язки виділені кольором

**Матриця рангових кореляцій Кендалла для показників благополуччя,
дистресу та батьківського вигорання у підгрупі матерів (n=34) (частина 2)**

	PBA	PBA_Ем_Висн	PBA_Ем_відст	PBA_втра_задов	PBA_контрастЯ	вік жінки	Вік найм. дитини	Відносини	Соц. статус	Годин Роб/Нав	Фінансовий стан	Досв. Псих.Допомог	Роль1	Роль2	Роль3	Добров і Усвідом	Без Примусу	Автентичність	Можлив. Самореал
PBA	—																		
PBA_Ем_Висн	0,874***	—																	
PBA_Ем_відст	0,698***	0,590***	—																
PBA_втра_задов	0,838***	0,799***	0,664***	—															
PBA_контрастЯ	0,687***	0,593***	0,554***	0,580***	—														
вік жінки	-0,430**	-0,427**	-0,413**	-0,372**	-0,395**	—													
Вік найм. дитини	-0,344**	-0,380**	-0,293*	-0,360**	-0,206	0,442**	—												
Відносини	0,385**	0,342*	0,380*	0,410**	0,338*	-0,062	0,021	—											
Соц.статус	0,095	0,094	0,025	0,135	0,146	0,14	0,072	0,222	—										
Годин Роб/Нав	0,164	0,108	0,128	0,222	0,141	-0,068	0,068	0,263	0,193	—									
Фінансовий стан	-0,478***	-0,446**	-0,390**	-0,497***	-0,399**	0,2	0,067	-0,421*	-0,097	-0,241	—								
Досв. Псих.Допомог	0,01	0,082	-0,154	0,011	-0,045	0,002	0,054	0,046	-0,074	-0,064	-0,25	—							
Роль1	-0,198	-0,212	-0,166	-0,094	-0,179	0,119	0	0,065	0,055	0,075	0,231	-0,129	—						
Роль2	0,219	0,238	0,106	0,274*	0,097	-0,167	0,019	0,144	0,296*	0,07	-0,27	0,2	-0,241	—					
Роль3	0,184	0,171	0,161	0,063	0,246	-0,039	-0,059	0,067	-0,113	0,053	-0,131	-0,038	-0,458**	-0,21	—				
Добров і Усвідом	0,003	0,011	0,015	-0,014	0,006	-0,172	-0,035	-0,241	-0,013	0,251	0,131	0,113	0,254	-0,072	-0,061	—			
Без Примусу	-0,370**	-0,318*	-0,196	-0,331*	-0,478***	0,162	0,071	-0,275	-0,264	-0,113	0,450**	-0,125	0,105	-0,197	-0,024	0,166	—		
Автентичність	-0,257	-0,232	-0,133	-0,223	-0,384**	-0,002	-0,014	-0,31	-0,549***	-0,106	0,287	-0,045	0,171	-0,257	-0,14	0,347*	0,537***	—	
Можлив. Самореал	-0,053	-0,081	0,108	-0,015	-0,144	0,051	-0,035	0,193	-0,232	0,002	0,16	-0,245	0,026	-0,084	-0,016	0,003	0,254	0,275	—

Примітка: *** $p < 0,001$; $p < 0,01$; * $p < 0,05$. Для зручності сильні та помірні зв'язки виділені кольором.

**Дескриптивні показники психологічного благополуччя (PERMA) матерів
залежно від ієрархії соціальних ролей ($n = 34$)**

Ієрархічний рівень та зміст соціальної ролі	N	Середнє (M)	Медіана (Me)	SD	Мінімум	Максимум
Пріоритет 1 (Головна роль)						
Мати	14	6,25	6,83	2,04	2,72	8,61
Партнерка / Дружина	1	5,39	5,39	—	5,39	5,39
Професіонал	7	6,27	5,94	1,74	3,33	8,78
Донька / Сестра	2	5,72	5,72	1,41	4,72	6,72
Я – особистість	10	7,56	7,83	1,28	5,61	9
Пріоритет 2 (Роль другого плану)						
Мати	7	7,42	7,78	1,12	5,89	9
Партнерка / Дружина	15	6,67	6,83	1,93	2,72	8,89
Професіонал	3	5,74	5,61	2,53	3,28	8,33
Донька / Сестра	2	5,53	5,53	0,12	5,44	5,61
Я – особистість	7	6,21	6,56	1,86	3,33	8,78
Пріоритет 3 (Роль третього плану)						
Мати	11	6,66	6,72	1,82	3,33	8,89
Партнерка / Дружина	8	6,95	7,64	1,65	3,28	8,33
Професіонал	4	7,39	7,17	1,27	6,22	9
Подруга	1	5,61	5,61	—	5,61	5,61
Я – особистість	10	5,97	5,94	2,06	2,72	8,61

**Дескриптивні показники психологічного благополуччя (PERMA) матерів
із різним соціально-професійним статусом ($n = 34$)**

Код	Соціально-професійний статус	N	Середнє (M)	Медіана (Me)	Стандартне відхилення (SD)	Мінімум (Min)	Максимум (Max)
0	Студентка	4	8,50	8,56	0,53	7,89	9,00
1	Тимчасово безробітна	2	6,69	6,69	0,67	6,22	7,17
2	У відпустці по догляду за дитиною	1	3,78	3,78	—	3,78	3,78
3	Фрілансерка / підприємця / самозайнята	5	7,92	8,06	0,68	6,83	8,61
4	Часткова зайнятість	4	6,92	7,53	2,17	3,83	8,78
5	Домогосподарка	4	6,94	6,53	1,22	6,00	8,72
6	Повна зайнятість	14	5,54	5,61	1,61	2,72	7,78

Параметри ієрархічних моделей прогнозу психологічного благополуччя (PERMA) матерів за авторськими маркерами життєвого шляху ($n = 34$)

Model Fit Measures

Model	R	R ²
1	0.814	0.663
2	0.815	0.664
3	0.821	0.674

Note. Models estimated using sample size of N=34

Модель 1 : Автентичність

Модель 2: Модель 1 + Добровільність і усвідомленість вибору

Модель 3: Модель 2 + Свобода від примусу

Model Comparisons

Comparison						
Model	Model	ΔR^2	F	df1	df2	p
1	- 2	0.00103	0.0946	1	31	.760
2	- 3	0.01019	0.9387	1	30	.340

Model Specific Results Model 1 ▼

Model Coefficients - PERMA

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	1.68	0.643	2.61	.014
Автентичність	1.27	0.160	7.94	< .001

Assumption Checks

Normality Test (Shapiro-Wilk)

Statistic	p
0.959	.224

Model Specific Results Model 3 ▼

Model Coefficients - PERMA

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	1.4870	0.934	1.592	.122
Автентичність	1.1824	0.225	5.259	< .001
Добров_Усвідом	-0.0475	0.203	-0.234	.816
Без_Примусу	0.1973	0.204	0.969	.340

Assumption Checks

Normality Test (Shapiro-Wilk)

Statistic	p
0.966	.357

Model Specific Results Model 2 ▼

Model Coefficients - PERMA

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	1.8478	0.856	2.159	.039
Автентичність	1.3018	0.188	6.929	< .001
Добров_Усвідом	-0.0622	0.202	-0.308	.760

Assumption Checks

Normality Test (Shapiro-Wilk)

Statistic	p
0.964	.312

Параметри ієрархічних моделей прогнозу психологічного благополуччя (PERMA) матерів за задоволеністю базових психологічних потреб ($n = 34$)

Model Fit Measures

Model	R	R ²
1	0.813	0.660
2	0.815	0.664
3	0.833	0.694

Note. Models estimated using sample size of N=34

Модель 1 : Задоволеність у компетенції

Модель 2: Модель 1 + Задоволеність у Автономії

Модель 3: Модель 2 + Задоволеність у Зв'язках/спорідненості з іншими

Model Comparisons

Comparison		ΔR^2	F	df1	df2	p
Model	Model					
1	- 2	0.00363	0.334	1	31	.567
2	- 3	0.02961	2.899	1	30	.099

Model Specific Results Model 1 ▼

Model Coefficients - PERMA

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	-1.74	1.071	-1.63	.113
BPNSS_Komn	1.83	0.232	7.89	< .001

Assumption Checks

Normality Test (Shapiro-Wilk)

Statistic	p
0.963	.295

Model Specific Results Model 2 ▼

Model Coefficients - PERMA

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	-1.956	1.143	-1.712	.097
BPNSS_Komn	1.724	0.294	5.866	< .001
BPNSS_ABT	0.150	0.259	0.578	.567

Assumption Checks

Normality Test (Shapiro-Wilk)

Statistic	p
0.963	.296

Model Specific Results Model 3 ▼

Model Coefficients - PERMA

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	-2.7969	1.214	-2.3038	.028
BPNSS_Komn	1.3924	0.345	4.0330	< .001
BPNSS_ABT	0.0123	0.264	0.0467	.963
BPNSS_3B	0.5670	0.333	1.7025	.099

Assumption Checks

Normality Test (Shapiro-Wilk)

Statistic	p
0.971	.500

Параметри ієрархічних моделей прогнозу психологічного благополуччя (PERMA) матерів за соціально-демографічними чинниками ($n = 34$)

Model Fit Measures

Model	R	R ²
1	0.680	0.463
2	0.750	0.562
3	0.750	0.562

Note. Models estimated using sample size of N=34

Модель 1 : Соціально-професійний статус:

Модель 2: Модель 1 + Фінансовий стан

Модель 3: Модель 2 + Наявність партнера поруч

Model Comparisons

Comparison		ΔR^2	F	df1	df2	p
Model	Model					
1	- 2	0.0994	5.90195	1	26	0.022
2	- 3	3.40e-5	0.00194	1	25	0.965

Model Specific Results Model 2 ▼

Model Specific Results Model 1 ▼

Model Coefficients - PERMA

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept*	8.500	0.717	11.859	< .001
Соц_статус:				
1 - 0	-1.806	1.241	-1.454	0.157
2 - 0	-4.722	1.603	-2.946	0.007
3 - 0	-0.578	0.962	-0.601	0.553
4 - 0	-1.583	1.014	-1.562	0.130
5 - 0	-1.556	1.014	-1.535	0.137
6 - 0	-2.960	0.813	-3.643	0.001

* Represents reference level

Model Coefficients - PERMA

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept*	5.285	1.479	3.574	0.001
Соц_статус:				
1 - 0	-2.265	1.158	-1.956	0.061
2 - 0	-4.263	1.486	-2.868	0.008
3 - 0	-0.670	0.885	-0.756	0.456
4 - 0	-0.894	0.975	-0.918	0.367
5 - 0	-2.015	0.951	-2.118	0.044
6 - 0	-2.829	0.750	-3.774	< .001
Фін_стан	0.919	0.378	2.429	0.022

* Represents reference level

Model Specific Results Model 3 ▼

Model Coefficients - PERMA

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept*	5.2515	1.688	3.1106	0.005
Соц_статус:				
1 - 0	-2.2611	1.184	-1.9105	0.068
2 - 0	-4.2518	1.537	-2.7665	0.011
3 - 0	-0.6629	0.916	-0.7240	0.476
4 - 0	-0.8888	1.002	-0.8871	0.383
5 - 0	-2.0111	0.974	-2.0649	0.049
6 - 0	-2.8312	0.766	-3.6964	0.001
Фін_стан	0.9260	0.421	2.2002	0.037
Відносини:				
3 - 1	0.0298	0.676	0.0441	0.965

Соціальний статус:

0-Студент/ка

1-Тимчасово безробітний(а)

2-У відпустці по догляду за

дитиною

3-Фрілансер / Самозайнятий(а) /

Підприємець(иця) / власник(иця)

бізнесу

4-Часткова зайнятість

5- Домогосподар(ка) / Веду домашнє

господарство

6-Повна зайнятість

: P

Параметри ієрархічних моделей прогнозу психологічного благополуччя (PERMA) матерів за негативними емоційними станами ($n = 34$)

Model Fit Measures

Model	R	R ²
1	0.485	0.235
2	0.797	0.635
3	0.809	0.655
4	0.823	0.677

Note. Models estimated using sample size of $N=34$

Модель 1: РВА «Контраст з попереднім батьківським Я»

Модель 2: Модель 1 + показник шкали DASS Депресії

Модель 3: Модель 2 + показник шкали DASS Стресу

Модель 4: Модель 3 + показник шкали DASS Тривоги

Model Comparisons

Comparison						
Model	Model	ΔR^2	F	df1	df2	p
1	- 2	0.4000	34.01	1	31	< .001
2	- 3	0.0194	1.69	1	30	0.204
3	- 4	0.0225	2.02	1	29	0.166

Model Specific Results Model 2 ▾

Model Specific Results Model 1 ▾

Model Coefficients - PERMA

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	7.306	0.3547	20.60	< .001
PBA_контрастЯ	-0.100	0.0319	-3.14	0.004

Model Coefficients - PERMA

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	8.4972	0.3220	26.39	< .001
PBA_контрастЯ	-0.0518	0.0239	-2.17	0.038
DASS_D	-0.2413	0.0414	-5.83	< .001

Assumption Checks

Normality Test (Shapiro-Wilk)

Statistic	p
0.981	0.789

Assumption Checks

Normality Test (Shapiro-Wilk)

Statistic	p
0.985	0.906

Model Specific Results Model 3 ▾

Model Coefficients - PERMA

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	8.1686	0.4067	20.08	< .001
PBA_контрастЯ	-0.0623	0.0249	-2.50	0.018
DASS_D	-0.2796	0.0505	-5.54	< .001
DASS_S	0.0665	0.0512	1.30	0.204

Assumption Checks

Normality Test (Shapiro-Wilk)

Statistic	p
0.961	0.264

Model Specific Results Model 4 ▾

Model Coefficients - PERMA

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	8.41176	0.4350	19.336	< .001
PBA_контрастЯ	-0.05443	0.0252	-2.164	0.039
DASS_D	-0.32743	0.0599	-5.464	< .001
DASS_S	0.00973	0.0642	0.151	0.881
DASS_A	0.11869	0.0835	1.421	0.166

Assumption Checks

Normality Test (Shapiro-Wilk)

Statistic	p
0.985	0.900

Параметри фінальних ієрархічних моделей прогнозу психологічного благополуччя (PERMA) матерів ($n = 34$)

Model Fit Measures		
Model	R	R ²
1	0.814	0.663
2	0.880	0.775
3	0.886	0.784
4	0.908	0.825

Note. Models estimated using sample size of $N=34$

Model Comparisons						
Comparison		ΔR^2	F	df1	df2	p
Model	Model					
1	- 2	0.11189	15.42	1	31	< .001
2	- 3	0.00924	1.29	1	30	0.266
3	- 4	0.04080	6.77	1	29	0.014

Модель 1: Відчуття Автентичності у своїх осн.соц. ролях

Модель 2: Модель 1 + Задоволеність потреби у Компетентності
BPNSS

Модель 3: Модель 2 + показник РВА «контраст з попереднім батьківським Я»

Модель 4: Модель 3 + показник шкали DASS Депресії

Model Specific Results Model 1 ▼

Model Coefficients - PERMA				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	1.68	0.643	2.61	0.014
Автентичність	1.27	0.160	7.94	< .001

Assumption Checks

Normality Test (Shapiro-Wilk)	
Statistic	p
0.959	0.224

Model Specific Results Model 2 ▼

Model Coefficients - PERMA				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	-1.156	0.898	-1.29	0.207
Автентичність	0.749	0.188	3.98	< .001
BPNSS_Комп	1.064	0.271	3.93	< .001

Assumption Checks

Normality Test (Shapiro-Wilk)	
Statistic	p
0.979	0.738

Model Specific Results Model 3 ▼

Model Coefficients - PERMA				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	-0.5765	1.0291	-0.560	0.580
Автентичність	0.7033	0.1919	3.665	< .001
BPNSS_Комп	1.0112	0.2736	3.696	< .001
PBA_контрастЯ	-0.0223	0.0196	-1.134	0.266

Assumption Checks

Normality Test (Shapiro-Wilk)	
Statistic	p
0.985	0.906

Model Specific Results Model 4 ▼

Model Coefficients - PERMA				
Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	2.2335	1.4336	1.56	0.130
Автентичність	0.6542	0.1767	3.70	< .001
BPNSS_Комп	0.5820	0.3000	1.94	0.062
PBA_контрастЯ	-0.0199	0.0180	-1.10	0.279
DASS_D	-0.1068	0.0410	-2.60	0.014

Assumption Checks

Normality Test (Shapiro-Wilk)	
Statistic	p
0.954	0.162

Параметри фінальних ієрархічних моделей прогнозу психологічного благополуччя (PERMA) матерів ($n = 34$) за обраними пріоритетними соціальним ролями

Model Fit Measures

Model	R	R ²
1	0.376	0.141
2	0.470	0.221

Note. Models estimated using sample size of N=34

Model Comparisons

Comparison						
Model	Model	ΔR^2	F	df1	df2	p
1	- 2	0.0792	0.635	4	25	0.642

Model Specific Results Model 2 ▼

Model Coefficients - PERMA

Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate
Intercept*	6.7120	1.047	6.4090	< .001	
Роль1:					
Патнерка_Друж – Мати	-1.1075	1.987	-0.5573	0.582	-0.6261
Професіон – Мати	-0.0763	0.992	-0.0770	0.939	-0.0432
Донька_Сестра – Мати	-0.7145	1.385	-0.5158	0.611	-0.4040
Я_особист – Мати	1.2973	0.865	1.5001	0.146	0.7334
Роль2:					
Патнерка_Друж – Мати	-0.3349	0.977	-0.3428	0.735	-0.1893
Професіон – Мати	-1.4037	1.358	-1.0337	0.311	-0.7936
Донька_Сестра – Мати	-1.7947	1.440	-1.2464	0.224	-1.0147
Я_особист – Мати	-0.2156	1.140	-0.1891	0.852	-0.1219

* Represents reference level

Assumption Checks

Normality Test (Shapiro-Wilk)

Statistic	p
0.974	0.579