

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Стиль прив'язаності як чинник суб'єктивного благополуччя у дорослому віці

Здобувача (ки) 2 курсу КП-242 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Антоніни ГРИНЕНКО
(прізвище та ініціали)

Керівники

Едуард КРАЙНІКОВ, к.психол.н., доц.,
Ірина ЛИСЕНКО, д.психол.н., с.н.с.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 11 від « 22 » червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ—2026

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	4
ПЕРЕЛІК КЛЮЧОВИХ СЛІВ.....	5
ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТИЛЮ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ЯК ЧИННИКА СУБ'ЄКТИВНОГО.....	13
1.1 Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен.....	13
1.2. Стиль прив'язаності у дорослому віці.....	23
1.3. Взаємозв'язок стилю прив'язаності та суб'єктивного благополуччя.....	27
Висновки до Розділу I.....	35
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	37
2.1 Теоретична модель взаємозв'язку стилів прив'язаності та суб'єктивного благополуччя.....	37
2.2. Організація дослідження та характеристика вибірки.....	40
2.3. Методичне забезпечення дослідження.....	44
Висновки до розділу II.....	51
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТИЛІВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ.....	53
3.1. Описовий аналіз стилів прив'язаності та показників благополуччя.....	53
3.2. Кореляційний аналіз взаємозв'язку стилів прив'язаності та показників благополуччя.....	71
3.3. Регресійний аналіз впливу стилів прив'язаності на суб'єктивне благополуччя.....	76
3.4. Порівняльний аналіз стилів прив'язаності та показників благополуччя залежно від статі.....	78
3.5. Порівняльний аналіз стилів прив'язаності та показників благополуччя у вікових групах.....	82
3.6. Порівняльний аналіз показників благополуччя у осіб із наявністю та відсутністю безпечного стилю прив'язаності.....	87
3.7. Особливості взаємозв'язків між показниками суб'єктивного благополуччя у групах із провідним та відсутнім безпечним стилем прив'язаності.....	94
3.8. Обговорення отриманих результатів емпіричного дослідження та співставлення з існуючими дослідженнями.....	98
3.9. Практичні рекомендації щодо підвищення рівню суб'єктивного благополуччя дорослих з урахуванням наявних особливостей стилю прив'язаності.....	102
Висновки до розділу III.....	105

ВИСНОВКИ.....	108
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	111
ДОДАТКИ.....	118

АНОТАЦІЯ

У роботі досліджено взаємозв'язок стилів прив'язаності та показників суб'єктивного благополуччя дорослих. У теоретичній частині представлено аналіз основних наукових підходів до вивчення прив'язаності та благополуччя особистості, а також розглянуто особливості взаємозв'язку між цими психологічними феноменами.

Емпіричне дослідження було проведено на вибірці з 113 респондентів із використанням «Опитувальника стилів прив'язаності дорослих» (ОСП-22), модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя (BBCSWB), методики діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості (КОСБ-3), методики дослідження психологічного благополуччя особистості С. Забаровської та шкали суб'єктивного благополуччя Г. Перуе-Баду.

За результатами дослідження встановлено, що безпечний стиль прив'язаності позитивно пов'язаний із показниками суб'єктивного благополуччя, тоді як тривожний і дезорганізований стилі демонструють протилежні тенденції. Статистично значущих взаємозв'язків між унікаючим стилем прив'язаності та показниками благополуччя не виявлено. Новизна роботи полягає у дослідженні зазначених взаємозв'язків на українській вибірці в сучасних соціальних умовах.

ПЕРЕЛІК КЛЮЧОВИХ СЛІВ

Стиль прив'язаності, суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, особистість, дорослий вік.

ВСТУП

Обґрунтування актуальності теми

Сучасні умови соціальної нестабільності в країні, особливо в контексті повномасштабної війни в Україні, спричиняють безпрецедентний рівень психологічного навантаження на населення, що проявляється у підвищенні рівня тривожності, поширенні депресивних станів, відчутті невизначеності та втраті базового почуття безпеки. У таких умовах особливої ваги набуває дослідження суб'єктивного благополуччя як інтегрального показника психологічного здоров'я особистості, що відображає як когнітивну оцінку життєвої задоволеності, так і емоційне самопочуття.

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, присвячених проблематиці стилю прив'язаності та суб'єктивного благополуччя, у сучасній психологічній науці спостерігається певна суперечність. З одного боку, стиль прив'язаності розглядається як відносно стабільна особистісна характеристика, що формується у ранньому досвіді та визначає особливості емоційної регуляції й міжособистісної взаємодії. З іншого боку, суб'єктивне благополуччя є динамічним утворенням, яке змінюється під впливом соціальних умов, зокрема в ситуації тривалого стресу. Водночас спостерігається нестача емпіричних даних щодо впливу стилю прив'язаності у дорослому віці на рівень суб'єктивного благополуччя.

Таким чином, виникає суперечність між відносною стабільністю стилю прив'язаності та змінністю суб'єктивного благополуччя, а також між теоретично обґрунтованою значущістю цього взаємозв'язку і недостатнім рівнем його емпіричного вивчення.

В умовах хронічного стресу актуалізується проблема пошуку внутрішніх психологічних ресурсів, які забезпечують адаптацію особистості та підтримання її емоційної стійкості. Ключовим внутрішнім ресурсом емоційної стійкості виступає стиль прив'язаності, що формується у процесі раннього досвіду взаємодії з фігурами прив'язаності (особами, які здійснюють догляд за

дитиною та забезпечують її фізичний і емоційний розвиток незалежно від родинного статусу) і визначає особливості емоційної регуляції, сприйняття підтримки, здатність до встановлення довірливих міжособистісних стосунків та переживання кризових ситуацій.

Значущість міжособистісної підтримки, довіри та відчуття надійності в умовах війни значно зростає, що актуалізує дослідження ролі стилю прив'язаності у збереженні психологічного благополуччя. Крім того, сучасні соціальні трансформації, спричинені війною (вимушена міграція, розділення сімей, зміна соціальних ролей, участь у бойових діях), можуть по-різному впливати на різні соціально-демографічні групи. Гендерні відмінності у способах емоційного реагування, пошуку підтримки та переживанні стресу зумовлюють необхідність більш глибокого аналізу цієї проблематики.

Таким чином, дослідження стилю прив'язаності як предиктора суб'єктивного благополуччя у дорослому віці є актуальним як з теоретичної, так і з практичної точки зору. Його результати можуть сприяти розширенню та уточненню існуючих наукових уявлень про психологічні механізми суб'єктивного благополуччя, а також стати основою для розробки ефективних програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості та емоційного благополуччя населення в умовах воєнного часу.

Теоретико-методологічна основа дослідження

Теоретичні підходи до розуміння стилю прив'язаності ґрунтуються на класичних положеннях теорії прив'язаності Дж. Боулбі, який розглядав її як еволюційно обумовлену систему поведінки, спрямовану на забезпечення безпеки індивіда та виконання адаптивної функції. Центральним механізмом цієї системи є формування «внутрішніх робочих моделей», що включають уявлення індивіда про себе та інших і визначають особливості міжособистісної взаємодії протягом життя.

Подальший розвиток теорії прив'язаності у працях М. Ейнсворт дозволив виокремити основні типи прив'язаності та емпірично обґрунтувати їх вплив на емоційний розвиток особистості. У межах дослідження дорослої прив'язаності

значний внесок зробили К. Хазан і Ф. Шейвер, які довели, що сформовані у дитинстві моделі прив'язаності зберігаються у дорослому віці та проявляються у міжособистісних відносинах, зокрема у романтичних стосунках.

Когнітивно-афективні моделі прив'язаності (К. Бартолом'ю, Л. Хоровіц) акцентують увагу на внутрішніх робочих моделях себе та інших, які визначають особливості сприйняття міжособистісної взаємодії та регуляції емоцій. Теорія емоційної регуляції (Дж. Гросс), а також концепції соціальної підтримки підкреслюють роль прив'язаності як важливого механізму адаптації до стресових ситуацій. У свою чергу, дослідження суб'єктивного благополуччя (Е. Дінер, К. Ріфф) розглядають його як багатовимірний конструкт, що включає когнітивні, емоційні та функціональні компоненти психологічного функціонування.

Дослідження взаємозв'язку стилю прив'язаності та суб'єктивного благополуччя пов'язане із суміжними галузями психології. Психологія особистості (Р. Кеттел, Г. Айзенк) вивчає індивідуально-психологічні особливості, що впливають на формування емоційної стабільності та життєвої задоволеності. Психологія розвитку (Е. Еріксон) розкриває роль раннього досвіду у становленні ідентичності та міжособистісних взаємин. Соціальна психологія (К. Левін, С. Аш) аналізує вплив соціального середовища, очікувань та міжособистісних зв'язків на емоційний стан особистості. Психологія стресу та кризових ситуацій (Г. Сельє, Р. Лазарус, Д. Канеман) пояснює механізми адаптації до невизначеності та хронічного стресу, що є особливо актуальним у контексті воєнного часу.

Серед сучасних українських досліджень вагомий внесок у розробку проблеми психологічного благополуччя, особистісних ресурсів та адаптації в умовах криз та соціальної нестабільності здійснили С. Максименко, В. Москалець, О. Штепа, Л. Орбан-Лембрик, Т. Титаренко, О. Бондаренко, Ю. Швалб, О. Вернік, О. Павленко, Н. Чепелева та ін., які акцентують увагу на ролі особистісних детермінант, соціально-психологічних чинників і механізмів психологічної стійкості у забезпеченні благополуччя особистості.

Питання взаємозв'язку прив'язаності та суб'єктивного благополуччя в умовах соціальної нестабільності, а також дослідження взаємозв'язків між життєстійкістю, її компонентами, особистісними рисами та моделями поведінки у стресових ситуаціях розглядаються у працях сучасних іноземних дослідників (М. Mikulincer, Р. Shaver, К. Bartholomew, Е. Diener, Р. Ryan, Е. Deci, С. Ryff, S. Kobasa, S. Maddi та ін.), які підкреслюють значущість безпечної прив'язаності як чинника психологічного благополуччя, ефективної емоційної регуляції та стресостійкості в умовах невизначеності.

Об'єкт дослідження

Феномен суб'єктивного благополуччя

Предмет дослідження

Стиль прив'язаності як чинник суб'єктивного благополуччя дорослих

Мета дослідження

Теоретично вивчити та емпірично дослідити вплив стилю прив'язаності на рівень суб'єктивного благополуччя дорослих

Завдання дослідження

1. Проаналізувати сучасні теоретичні підходи до дослідження стилю прив'язаності та суб'єктивного благополуччя дорослих.
2. Емпірично дослідити взаємозв'язок між стилями прив'язаності та рівнем суб'єктивного благополуччя дорослих.
3. Визначити особливості впливу стилю прив'язаності на суб'єктивне благополуччя дорослих.
4. Розробити програму психологічних рекомендацій щодо підвищення рівня суб'єктивного благополуччя дорослих з урахуванням особливостей стилю прив'язаності.

Гіпотези дослідження

1. Існує статистично значущий взаємозв'язок між стилем прив'язаності та рівнем суб'єктивного благополуччя дорослих.
2. Особи з безпечним стилем прив'язаності мають вищий рівень суб'єктивного благополуччя порівняно з особами з небезпечними стилями

прив'язаності (тривожним, уникаючим).

3. Стиль прив'язаності значуще пов'язаний із окремими складовими суб'єктивного благополуччя.

Методи дослідження

Для реалізації мети та завдань дослідження було використано комплекс теоретичних, емпіричних та статистичних методів.

До теоретичних методів належать: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми дослідження.

Емпіричні методи включають використання психодіагностичних методик:

- Опитувальник стилів прив'язаності ОСП-22 (оригінальна версія — Attachment Style Questionnaire (ASQ), розроблений Van Oudenhoven, Hofstra та Bakker, 2003) в адаптації В. Кучиної;

- Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя «БіБіСі» в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко та О. Креденцер (2022);

- Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості (О. Савченко, О. Калюк);

- Методика дослідження психологічного благополуччя (С. Забаровська, О. Кресан);

- Шкала суб'єктивного благополуччя (Échelle pour l'évaluation subjective du bien-être) А. Перуе-Баду та співавт. в адаптації М. Соколової.

Для обробки результатів дослідження використовувалися методи математичної статистики: аналіз внутрішньої узгодженості методик (коефіцієнт α Кронбаха), описова статистика, перевірка нормальності розподілу даних (критерій Шапіро—Вілка), кореляційний аналіз Спірмена, регресійний аналіз, а також параметричні та непараметричні методи порівняння груп.

Характеристика дослідницької вибірки

Загальний обсяг вибірки становив 113 україномовних громадян України віком від 18 до 66 років і старше, з різним рівнем освіти, соціального статусу та професійної зайнятості, що дозволяє отримати узагальнене уявлення про особливості суб'єктивного благополуччя та стилів прив'язаності у дорослому

віці. Вибірка є гендерно збалансованою та однорідною за мовно-культурною ознакою, що дозволяє мінімізувати вплив культурних і мовних відмінностей на результати дослідження та підвищує внутрішню узгодженість отриманих даних.

Вибірка сформована відповідно до мети дослідження та охоплює представників соціальної групи, яка становить об'єкт дослідження.

Таким чином, характеристики сформованої вибірки відповідають меті дослідження, забезпечують можливість подальшого статистичного аналізу та створюють підґрунтя для достовірної інтерпретації результатів щодо взаємозв'язку стилів прив'язаності та суб'єктивного благополуччя дорослої особистості.

Дослідницькі питання

- Чи існує зв'язок між стилями прив'язаності та суб'єктивним благополуччям?
- Яким чином стилі прив'язаності пов'язані з окремими складовими суб'єктивного благополуччя?
- Чи відрізняється рівень суб'єктивного благополуччя в осіб із різними стилями прив'язаності?

Наукова новизна дослідження полягає у здійсненні комплексного емпіричного аналізу взаємозв'язку стилю прив'язаності та рівня суб'єктивного благополуччя дорослих в умовах соціальної нестабільності.

У роботі уточнено роль стилю прив'язаності як особистісного чинника, що детермінує окремі складові суб'єктивного благополуччя, зокрема задоволеність життям, емоційний стан та самооцінку. Розширено уявлення про психологічні механізми взаємозв'язку прив'язаності та благополуччя у дорослому віці.

Поглиблено теоретичні уявлення щодо можливостей психологічної оптимізації суб'єктивного благополуччя шляхом урахування особливостей стилю прив'язаності особистості; розроблено програму психологічних рекомендацій, спрямовану на підвищення рівня суб'єктивного благополуччя дорослих.

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні та уточненні наукових уявлень про взаємозв'язок стилів прив'язаності та суб'єктивного благополуччя у дорослому віці. Результати дослідження розширюють сучасні теоретичні підходи до розуміння ролі прив'язаності як важливого психологічного чинника, пов'язаного з емоційним функціонуванням, міжособистісними взаєминами та загальним рівнем суб'єктивного благополуччя особистості. Отримані дані доповнюють наукові положення психології особистості, клінічної психології та психології благополуччя щодо особливостей впливу різних стилів прив'язаності на окремі складові суб'єктивного благополуччя дорослих.

Практична значущість дослідження визначається можливістю використання його результатів у практиці психологічного консультування, психокорекції та психотерапії дорослих. Виявлені особливості взаємозв'язку стилів прив'язаності та суб'єктивного благополуччя можуть бути використані для розробки психологічних рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня суб'єктивного благополуччя, розвиток емоційної стійкості та покращення міжособистісних взаємин. Матеріали дослідження можуть бути корисними практичним психологам, психотерапевтам, а також фахівцям соціально-психологічного супроводу дорослих в умовах підвищеного стресу та соціальної нестабільності.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТИЛЮ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ЯК ЧИННИКА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

1.1 Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен.

Вперше термін «благополуччя» з'явився у визначенні здоров'я, сформульованому в 1948 році Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ). У цій дефініції здоров'я визначається як «стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів». Однак на той час таке формулювання не стимулювало ширших психологічних досліджень окресленої тематики. Лише через кілька десятиліть сформувався напрям позитивної психології, який посилив інтерес дослідників до благополуччя як важливого аспекту психічного здоров'я та життєвого функціонування людини (Юхименко, 2024).

Прагнення особистості до позитивних думок, до пізнання та самоактуалізації, до досягнень і здійснення бажань, взагалі – до благополуччя в різних сферах життя – можна вважати основною рушійною силою становлення особистості. Відчуття «благополуччя» пов'язують із психічними функціями (психологічне благополуччя), з оцінкою себе (самооцінка та самоствавлення), із задоволенням власною особою (суб'єктивне благополуччя), з переживанням щодо якості життя в соціумі (відчуття щастя) тощо (Помиткін і Помиткіна, 2024).

Благополуччя людини здавна цікавить мислителів і науковців, вважається ключовим фактором у підтримці фізичного, психічного здоров'я та продуктивного суспільства загалом. Представники різних країн зацікавлені в позитивному функціонуванні його населення, відповідно, вчені намагаються знайти єдиний і надійний підхід до виміру цього феномена, але для цього потрібно чітко й одностайно визначити структуру та чинники

суб'єктивного благополуччя (Пуденко, 2024).

Проблема психологічного благополуччя є однією з центральних у межах позитивної психології та позитивної психотерапії. У концепції Пезешкіана благополуччя розглядається як результат гармонійного розвитку особистості через баланс життєвих сфер (тіло, діяльність, контакти та сенси) і реалізацію внутрішніх ресурсів (Пезешкіан, 2000). Представники позитивної психології запропонували різні теоретичні підходи до цього феномену, що дозволяють розглядати благополуччя як багатовимірний психологічний конструкт, основні з яких — гедоністичний (з грецької мови – «задоволення») та евдемоністичний (з грецької мови – «щастя, блаженство»).

Під гедоністичним підходом розуміють оцінку людиною власного життя через переживання загальної задоволеності життям, наявність позитивних емоцій та мінімізацію негативних переживань, що проявляється у балансі афективних станів. Теоретичним підґрунтям цього підходу стали праці Bradburn, який наголошував на тому, що для опису психологічного благополуччя людини та визначення його рівня необхідно враховувати співвідношення суб'єктивних переживань задоволеності й незадоволеності власним життям (Bradburn, 1969). Спираючись на ці положення, Е. Дінер розробив власне бачення цього феномену та ввів у науковий обіг поняття «суб'єктивне благополуччя», під яким розуміється індивідуально переживана оцінка людиною власного життя (Diener, 1984).

Відповідно до підходу Е. Дінер, суб'єктивне благополуччя є інтегративним утворенням, яке охоплює когнітивний та емоційний компоненти. Когнітивний компонент відображає оцінку людиною власного життя загалом і рівень задоволеності ним, тоді як емоційний компонент характеризується співвідношенням позитивних і негативних афектів. При цьому емоційний компонент є більш динамічним і чутливим до змін життєвих обставин. Отже, суб'єктивне благополуччя визначається не лише об'єктивними умовами життя, а насамперед суб'єктивним ставленням особистості до них, а також залежить від індивідуальних очікувань,

цінностей і попереднього досвіду.

Співвідношення сумарної когнітивної оцінки людиною свого існування, окремо негативних переживань та окремо позитивних переживань формує індивідуальний зріз суб'єктивного благополуччя особистості (Luhmann et al., 2012).

Гедоністичний підхід дозволяє пояснити різницю впливу однакових об'єктивних умов життя на різних людей. Дослідження вказують на значущість внутрішніх критеріїв оцінки, індивідуальних очікувань та попереднього досвіду особистості при оцінці задоволеності власним життям (Lucas, 2022; Waterman, 1993). Переживаючи складні життєві обставини людина спроможна зберігати високий рівень суб'єктивного благополуччя спираючись на здатність до позитивного сприйняття власного існування. Короткострокове посилення негативних емоційних переживань при збереженні стабільного позитивного ставлення до життя не завжди призводить до суттєвого зниження загального рівня благополуччя (Luhmann et al., 2012).

В свою чергу, сучасні наукові дослідження зазначають, що люди схильні адаптуватися до змін життєвих обставин, поступово повертаючись до відносно стабільного рівня задоволеності життям (Ryan & Deci, 2001; Zacher & Rudolph, 2021). Це дозволяє пояснити той факт, що навіть у періоди криз, соціальної невизначеності, відсутності стабільності рівень суб'єктивного благополуччя не завжди знижується у відповідь на об'єктивні труднощі.

Разом з тим, недоліком гедоністичного підходу є недостатня увага до об'єктивних умов існування особистості та її психологічного розвитку, оскільки основний акцент зосереджений переважно на емоційному переживанні задоволеності життям і досягненні позитивного афективного стану.

Натомість евдемоністичний підхід розширює уявлення про благополуччя та акцентує увагу на якості функціонування особистості та її розвитку (Martela & Steger, 2016; Tay et al., 2015), реалізації внутрішнього потенціалу,

досягненні життєвих цілей, смислів, сенсів, особистісному зростанні та самореалізації. У межах цього підходу благополуччя розглядається не лише як переживання задоволення, а як процес повноцінного функціонування особистості, її розвитку та саморозкриття.

Евдемонічний підхід розвинувся переважно в рамках гуманістичної психології. З погляду цього підходу благополуччя розглядається як результат повної самореалізації особистості в конкретних життєвих умовах, а також досягнення балансу між задоволенням вимог соціального середовища та розвитком власного потенціалу (Пуденко, 2024).

У межах евдемоністичного підходу, спираючись на напрацювання М.Ягоди, яка розглядала благополуччя не лише як відсутність психічних порушень, а як стан позитивного психологічного функціонування особистості, К. Ріфф розробила модель психологічного благополуччя. Відповідно до цієї моделі психологічне благополуччя охоплює такі складові, як самоприйняття, автономія, позитивні взаємини з іншими, управління навколишнім середовищем, наявність життєвої мети та особистісне зростання (Jahoda, 1958; Ryff, 1989).

Важливе місце у дослідженні суб'єктивного благополуччя посідають ідеї В. Франкла, який вважав прагнення до пошуку сенсу життя однією з базових мотивацій людини (Frankl, 2006). На думку дослідника, саме наявність життєвого сенсу дозволяє особистості зберігати психологічну стійкість і внутрішню цілісність навіть в умовах страждання, криз та екстремальних життєвих обставин. У сучасній психологічній науці концепція В. Франкла є важливою теоретичною основою для пояснення ролі смисложиттєвих орієнтацій у підтриманні суб'єктивного благополуччя. Осмислення людиною власного досвіду, зокрема травматичних подій, пов'язується з вищим рівнем психологічної стійкості, кращою адаптацією до життєвих труднощів та меншою ймовірністю тривалого зниження задоволеності життям (Steger, 2022; Naugan, 2021).

Таким чином, якщо гедоністичний підхід акцентує увагу переважно на

переживанні задоволеності життям і позитивних емоціях, то евдемоністичний підхід розглядає благополуччя як результат повноцінного психологічного функціонування, особистісного розвитку та самореалізації.

Значний внесок у розвиток теорії благополуччя зробив М. Селігман, який запропонував модель PERMA, що охоплює п'ять ключових компонентів психологічного благополуччя: позитивні емоції (Positive Emotions), залученість (Engagement), позитивні міжособистісні стосунки (Relationships), смисл життя (Meaning) та досягнення (Accomplishment) (Seligman, 2011). Відповідно до цієї моделі, стійке благополуччя формується не лише через переживання позитивних емоцій, а й завдяки активній залученості людини до значущої діяльності, побудові якісних соціальних взаємин, реалізації особистісного потенціалу та досягненню важливих життєвих цілей. Додатково М. Чиксентмігаї підкреслював роль стану «поток» (flow) як особливого психологічного стану повного занурення у діяльність, що сприяє переживанню оптимального функціонування особистості та підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя (Csikszentmihalyi, 1990).

Важливу роль у забезпеченні суб'єктивного благополуччя відіграє здатність до емоційної регуляції, яка дає змогу особистості ефективно долати стресові ситуації та підтримувати позитивний психоемоційний стан (Gross, 1998). Крім того, на рівень суб'єктивного благополуччя впливають культурні та соціальні чинники, що визначають систему цінностей, життєві орієнтири та способи оцінювання власного життя (Diener et al., 2003). Дослідження свідчать, що рівень суб'єктивного благополуччя може суттєво відрізнятися залежно від культурних норм, цінностей і соціальних умов. Так, у колективістичних культурах більшого значення набувають міжособистісні взаємини та соціальна згуртованість, тоді як в індивідуалістичних культурах важливішу роль відіграють особисті досягнення, автономія та самореалізація.

У сучасних умовах особливої актуальності набуває дослідження суб'єктивного благополуччя в контексті стресу, криз та суспільних потрясінь. Соціальні зміни, економічна нестабільність і воєнні події можуть негативно

впливати на психологічний стан людини та її відчуття задоволеності життям. Водночас наявність внутрішніх і зовнішніх ресурсів, зокрема життєстійкості, соціальної підтримки та ефективних стратегій подолання труднощів, сприяє збереженню психологічного благополуччя навіть за складних життєвих обставин (Hobfoll et al., 2007).

Сучасні дослідження також підкреслюють ключову роль базових психологічних потреб у формуванні благополуччя. Задоволення таких потреб, як безпека, соціальні зв'язки та самореалізація, виступає важливим чинником його підвищення. У межах теорії самодетермінації благополуччя розглядається як результат задоволення трьох базових психологічних потреб: автономії (здатності до самостійного вибору та саморегуляції поведінки), компетентності (відчуття ефективності й успішності у взаємодії з навколишнім середовищем) та пов'язаності (наявності значущих міжособистісних стосунків) (Deci & Ryan, 2000).

Згідно з цим підходом, саме задоволення перелічених потреб забезпечує оптимальне функціонування особистості, її внутрішню мотивацію та психологічне зростання. Водночас фрустрація базових потреб може призводити до зниження рівня благополуччя, підвищення тривожності та виникнення дезадаптивних форм поведінки. Таким чином, благополуччя виступає не лише наслідком зовнішніх умов, а й результатом внутрішнього досвіду особистості, пов'язаного із задоволенням її фундаментальних потреб.

Отже, положення теорії самодетермінації підтверджують універсальність основних механізмів формування благополуччя, оскільки базові психологічні потреби є притаманними всім людям незалежно від культурного чи соціального контексту.

Новітні вітчизняні дослідження (2020–2026 рр.) підтверджують, що суб'єктивне благополуччя формується під впливом взаємодії особистісних і соціальних чинників та може змінюватися протягом життя.

Зокрема, В. Пуденко у статті «Теорії та моделі суб'єктивного благополуччя: класичні й сучасні підходи» зазначає, що цей феномен є

складним інтегративним утворенням, яке охоплює емоційний, когнітивний і соціально-психологічний компоненти. Авторка підкреслює, що сучасні моделі благополуччя розглядають його не лише як переживання задоволеності життям чи позитивних емоцій, а як результат взаємодії внутрішніх особистісних ресурсів, особливостей міжособистісної взаємодії та умов соціального середовища. Особлива увага приділяється ролі емоційної регуляції, соціальної підтримки, самооцінки та якості близьких взаємин як чинників підтримання психологічного благополуччя особистості. У цьому контексті стиль прив'язаності може розглядатися як один із важливих психологічних механізмів, що визначає особливості побудови міжособистісних стосунків, здатність до емоційної близькості, отримання та надання соціальної підтримки, а також ефективність психологічної адаптації. Відтак особливості прив'язаності можуть істотно впливати на рівень суб'єктивного благополуччя дорослої людини (Пуденко, 2024).

К. Терещенко зазначає, що суб'єктивне благополуччя є динамічним феноменом, який змінюється під впливом життєвих обставин, рівня невизначеності та інших зовнішніх чинників, що визначають психологічний стан особистості. Авторка підкреслює, що підтримання благополуччя значною мірою залежить від здатності людини адаптуватися до змін середовища та ефективно використовувати власні психологічні ресурси (Терещенко, 2025).

О. Мащак та Г. Кучвара зазначають, що суб'єктивне благополуччя українців зазнає суттєвих трансформацій в умовах воєнних подій. Війна негативно впливає на емоційний стан особистості, підвищує рівень тривожності та змінює загальну оцінку якості життя. Водночас рівень суб'єктивного благополуччя значною мірою залежить від особливостей ціннісно-мотиваційної сфери особистості, її внутрішніх ресурсів та здатності знаходити смисл і підтримувати психологічну стійкість у складних життєвих обставинах (Мащак і Кучвара, 2022).

Л. Карамушка, О. Креденцер і К. Терещенко у дослідженні

суб'єктивного благополуччя персоналу освітніх організацій в умовах війни встановили, що соціально-демографічні чинники мають суттєвий вплив на рівень суб'єктивного благополуччя персоналу освітніх організацій. Зокрема, було виявлено тенденцію до зниження рівня благополуччя з віком, а також встановлено, що наявність дітей пов'язана з нижчими показниками суб'єктивного благополуччя. Водночас перебування у шлюбі позитивно впливає на благополуччя у сфері міжособистісних стосунків. Крім того, психологічне благополуччя має тенденцію до зростання з підвищенням посадового статусу працівників (Карамушка, Креденцер і Терещенко, 2023). Узагальнюючи отримані результати, автори дійшли висновку, що соціально-демографічні характеристики є більш вагомими предикторами суб'єктивного благополуччя порівняно з організаційно-професійними та безпековими чинниками.

І. Коробка проаналізував феномен благополуччя з позицій різних наукових підходів, розглянув співвідношення понять суб'єктивного та психологічного благополуччя й зосередив увагу на молоді як на важливій соціальній групі (Коробка, 2022). Автор визначає суб'єктивне благополуччя як емоційно-оцінне ставлення особистості до власного життя, себе та взаємин з іншими людьми, що проявляється у задоволеності життям загалом і його окремими сферами та виступає важливою передумовою самореалізації. У дослідженні проаналізовано чинники та психологічні ресурси підтримання благополуччя, а також окреслено специфіку їх впливу на особистість. Підкреслюється, що молодість є важливим періодом формування траєкторії благополуччя, водночас молоді люди залишаються особливо вразливими до умов нестабільності та невизначеності. У цьому контексті психологічні ресурси розглядаються як важливий механізм адаптації до складних життєвих обставин і підтримання суб'єктивного благополуччя. Особливе значення серед таких ресурсів автор надає толерантності до невизначеності, яку розглядає як перспективний напрям подальших наукових досліджень.

М. Швалб, О. Вернік і Н. Павленко запропонували новий підхід до

розуміння благополуччя в межах екопсихологічної парадигми, який зміщує акцент із внутрішніх переживань особистості на її взаємодію із середовищем життєдіяльності. На відміну від традиційних підходів, що зосереджуються переважно на суб'єктивному переживанні щастя або особливостях психологічного функціонування, благополуччя розглядається як результат взаємин людини з різними аспектами її життєвого середовища. Такий підхід дає змогу по-новому інтерпретувати феномен благополуччя як інтегративну характеристику, що формується у процесі організації, реалізації та підтримання життєдіяльності особистості (Швалб, Вернік і Павленко, 2025). Автори наголошують, що рівень благополуччя залежить не лише від індивідуально-психологічних особливостей людини, а й від якості її взаємодії із соціальним, професійним та життєвим середовищем загалом.

Сучасні зарубіжні дослідження підтверджують, що суб'єктивне благополуччя є динамічним і багатовимірним психологічним феноменом, який формується під впливом життєвих подій, соціального контексту та індивідуально-психологічних особливостей особистості. Зокрема, Е. Дінер, Р. Лукас і Ш. Ойші (2020) зазначають, що благополуччя виникає внаслідок взаємодії когнітивних оцінок життя та емоційного досвіду людини, а також зумовлюється сукупністю внутрішніх і зовнішніх чинників (Diener et al., 2020). Своєю чергою, Р. Лукас наголошує, що значущі життєві події можуть спричиняти довготривалі зміни у рівні суб'єктивного благополуччя, що свідчить про його динамічний та адаптивний характер (Lucas, 2022). Отримані результати підтверджують, що суб'єктивне благополуччя не є стабільною характеристикою особистості, а змінюється залежно від життєвих обставин та особливостей їх суб'єктивного сприйняття. Таким чином, сучасні підходи розглядають суб'єктивне благополуччя як результат складної взаємодії особистісних, соціальних і ситуаційних чинників.

Отже, узагальнюючи наведені теоретичні підходи та результати сучасних досліджень, слід зазначити, що суб'єктивне благополуччя є складним і багатовимірним психологічним феноменом, який відображає індивідуальне

сприйняття людиною власного життя, рівень її задоволеності ним та особливості емоційного функціонування. Воно формується під впливом взаємодії особистісних, соціальних і ситуативних чинників та виступає важливим індикатором психічного здоров'я, психологічної адаптації й якості життя особистості. Саме тому обрання суб'єктивного благополуччя як об'єкта дослідження є теоретично обґрунтованим і доцільним для вивчення психологічних особливостей дорослої людини. Особливий науковий інтерес становить аналіз стилів прив'язаності як одного з важливих психологічних чинників благополуччя, оскільки сформовані моделі прив'язаності визначають характер міжособистісних взаємин, особливості емоційної регуляції, ставлення до себе та інших людей, а також способи адаптації до життєвих труднощів.

Відтак вивчення зв'язку між стилями прив'язаності та суб'єктивним благополуччям дає змогу глибше зрозуміти психологічні механізми підтримання благополуччя у дорослому віці.

1.2. Стиль прив'язаності у дорослому віці.

Теорія прив'язаності була розроблена британським психологом, лікарем-психіатром і психоаналітиком Дж. Боулбі, який згодом став одним із критиків ортодоксального психоаналізу. На відміну від традиційного психоаналітичного підходу, представники якого розглядали проблеми особистості переважно як наслідок внутрішньопсихічних конфліктів, Bowlby акцентував увагу на значенні реальних міжособистісних взаємин та впливі соціального середовища на психологічний розвиток людини. Власний клінічний досвід дав йому підстави стверджувати, що труднощі багатьох пацієнтів пов'язані не лише з внутрішніми переживаннями, а й з особливостями їхніх стосунків із близькими людьми та значущим соціальним оточенням (Bowlby, 1969).

Досліджуючи дітей і підлітків із порушеннями емоційного та соціального розвитку, Дж. Боулбі дійшов висновку, що розрив або відсутність стабільного емоційного зв'язку з батьками чи іншими значущими дорослими перешкоджає формуванню безпечної прив'язаності та негативно впливає на подальший психологічний розвиток дитини. Наслідками такого досвіду можуть бути підвищена тривожність, емоційна відчуженість, труднощі у встановленні довірливих міжособистісних стосунків і проблеми соціальної адаптації (Bowlby, 1973). У подальших роботах дослідник також підкреслював, що втрата або тривала недоступність значущої фігури прив'язаності супроводжується глибокими емоційними переживаннями, зокрема смутком, тривогою та депресивними станами, які можуть мати довготривалі наслідки для психічного здоров'я та особистісного розвитку людини (Bowlby, 1980).

Подальший розвиток теорії прив'язаності пов'язаний із дослідженнями М. Ейнсворт, яка емпірично підтвердила основні положення теорії Дж. Боулбі та конкретизувала їх у своїх експериментальних роботах (Ainsworth et al., 1978). За допомогою методу «Незнайома ситуація» (Strange Situation) дослідниця виокремила основні типи дитячої прив'язаності, які відображають рівень

емоційної безпеки дитини та особливості її взаємодії зі значущим дорослим. Зокрема, безпечний тип характеризується довірою до дорослого, здатністю до встановлення емоційної близькості та впевненістю у доступності підтримки; тривожно-амбівалентний – підвищеною залежністю, страхом втрати та нестабільністю емоційних реакцій; уникаючий – прагненням до емоційної дистанції, уникненням близькості та зниженим рівнем довіри. Виокремлення цих типів стало важливим етапом розвитку теорії прив'язаності та дало змогу пояснити індивідуальні відмінності у поведінці дітей і подальшому формуванні їхніх міжособистісних взаємин (Ainsworth et al., 1978).

Сформовані в дитинстві моделі прив'язаності не зникають із віком, а трансформуються та інтегруються у структуру особистості, визначаючи особливості її функціонування у дорослому житті. Відповідно до положень Дж. Боулбі, ранній досвід взаємодії зі значущою фігурою прив'язаності формує внутрішні робочі моделі (*internal working models*), які зберігаються протягом життя та впливають на сприйняття себе, інших людей і навколишнього світу. У дорослому віці ці моделі проявляються у стилях прив'язаності, що визначають рівень довіри до інших, здатність до емоційної близькості, особливості побудови міжособистісних взаємин та способи емоційної регуляції (Bowlby, 1969).

Подальший розвиток теорії прив'язаності у дорослому віці пов'язаний із роботами С. Хейзан і Ф. Шейвера (1987), які запропонували розглядати романтичні стосунки як одну з форм прояву прив'язаності. Автори довели, що сформовані в дитинстві моделі прив'язаності зберігаються у дорослому віці та проявляються у близьких міжособистісних взаєминах. На основі отриманих результатів було виокремлено три основні стилі прив'язаності у дорослих: безпечний, тривожний та уникаючий. Кожен із них визначає особливості побудови романтичних стосунків, рівень довіри до партнера, здатність до емоційної близькості та характер міжособистісної взаємодії (Hazan & Shaver, 1987).

У сучасних підходах до вивчення прив'язаності значна увага приділяється

її проявам у романтичних взаєминах дорослих. Зокрема, С. Джонсон розглядає любов як форму емоційної прив'язаності, що забезпечує відчуття безпеки, підтримки та емоційної близькості між партнерами (Johnson, 2008). Дослідниця підкреслює, що якість романтичних стосунків значною мірою визначається характером емоційного зв'язку, який формується на основі потреби у прив'язаності. Відсутність або порушення такого зв'язку може призводити до переживання тривоги, емоційного відчуження та конфліктів у стосунках, тоді як формування безпечної прив'язаності у дорослому віці сприяє розвитку довіри, емоційної стабільності, психологічної близькості та задоволеності міжособистісними взаєминами.

Подальшу деталізацію типології прив'язаності здійснили К. Бартолом'ю та Л. Горовіц, які запропонували чотирикомпонентну модель прив'язаності, що ґрунтується на двох базових вимірах – образі себе та образі інших (Bartholomew & Horowitz, 1991). У межах цієї моделі було виокремлено безпечний, тривожний (занепокоєний), унікаючий (відсторонений) та страхливо-унікаючий стилі прив'язаності, що дало змогу більш глибоко описати індивідуальні відмінності у міжособистісній поведінці та особливостях побудови близьких взаємин у дорослому віці.

У вітчизняній психології проблема прив'язаності розглядається переважно у контексті емоційного розвитку особистості та міжособистісної взаємодії. Так, Т. Яценко (2015) підкреслює значення раннього емоційного досвіду у формуванні глибинних особистісних структур, які визначають особливості подальших взаємин людини з оточенням (Яценко, 2015). І. Кононенко акцентує увагу на ролі прив'язаності у розвитку здатності до емоційної близькості, довіри та психологічної адаптації у дорослому віці (Кононенко, 2018). Водночас Л. Карамушка розглядає прив'язаність як важливий ресурс соціальної підтримки та чинник психологічного благополуччя особистості, що сприяє успішній адаптації до життєвих труднощів і підтриманню психологічної рівноваги (Карамушка, 2020).

У вітчизняних дослідженнях останніх років проблема прив'язаності

розглядається у контексті її впливу на емоційне благополуччя, психологічну адаптацію та якість міжособистісних взаємин особистості. Зокрема, Н. Лисенко та О. Завада встановили, що стилі прив'язаності у дорослому віці тісно пов'язані з переживанням самотності, рівнем емоційного благополуччя та особливостями соціальної взаємодії (Лисенко і Завада, 2025). К. Гавриловська зазначає, що ненадійні стилі прив'язаності можуть виступати чинником ризику виникнення психологічних труднощів і порушень психічного здоров'я, тоді як безпечна прив'язаність сприяє вищій емоційній стабільності, психологічній стійкості та адаптивності особистості (Гавриловська, 2024). Водночас Ж. Найдьонова, О. Афuzова та В. Кротенко наголошують, що стиль прив'язаності суттєво впливає на якість близьких і сімейних взаємин, визначаючи рівень довіри, емоційної близькості та задоволеності стосунками (Найдьонова та ін., 2024). Отже, результати сучасних досліджень підтверджують значущість прив'язаності як важливого психологічного чинника функціонування особистості на етапі дорослості.

Таким чином, стиль прив'язаності у дорослому віці є відносно стабільною, але водночас динамічною характеристикою особистості, що формується на основі раннього досвіду взаємодії зі значущими іншими та може зазнавати певних змін під впливом життєвого досвіду. Він визначає особливості міжособистісних взаємин, способи емоційної регуляції та адаптації до соціального середовища, виступаючи важливим психологічним механізмом регуляції поведінки та емоцій. Враховуючи, що сформовані моделі прив'язаності впливають на здатність до встановлення близьких стосунків, рівень довіри, способи емоційної регуляції та сприйняття себе й інших людей, їх доцільно розглядати як один із провідних психологічних предикторів суб'єктивного благополуччя. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває дослідження взаємозв'язку стилів прив'язаності та суб'єктивного благополуччя особистості, що становить предмет даної роботи.

1.3. Взаємозв'язок стилю прив'язаності та суб'єктивного благополуччя.

У сучасній психологічній науці проблема взаємозв'язку стилю прив'язаності та суб'єктивного благополуччя посідає важливе місце, оскільки дає змогу пояснити, яким чином ранній емоційний досвід впливає на сприйняття людиною власного життя, її емоційний стан та якість міжособистісних взаємин. Відповідно до положень теорії прив'язаності, сформовані в дитинстві внутрішні робочі моделі визначають особливості сприйняття себе та інших людей, рівень довіри до оточення, а також способи емоційної регуляції, що безпосередньо пов'язано з рівнем суб'єктивного благополуччя особистості (Bowlby, 1969; Mikulincer & Shaver, 2016). Крім того, стиль прив'язаності дозволяє прогнозувати особливості поведінки людини у міжособистісних взаєминах, її здатність до психологічної адаптації, подолання стресових ситуацій та підтримання емоційного благополуччя впродовж життя.

Дослідження у межах теорії прив'язаності свідчать, що особи з безпечним стилем прив'язаності характеризуються вищим рівнем суб'єктивного благополуччя порівняно з особами, яким властиві ненадійні стилі прив'язаності. М. Мікулінсер і Ф. Шейвер встановили, що такі люди мають позитивне уявлення про себе та інших, демонструють здатність до встановлення близьких і довірливих стосунків, ефективніше регулюють емоції та краще адаптуються до життєвих труднощів. Усе це сприяє вищому рівню задоволеності життям, стабільному позитивному емоційному фону та загальному психологічному благополуччю (Mikulincer & Shaver, 2016).

Натомість тривожний стиль прив'язаності, відповідно до моделі К. Бартолом'ю та Л. Горовіца, пов'язаний із підвищеною потребою у схваленні з боку інших людей, страхом відкидання та емоційною залежністю від міжособистісних взаємин (Bartholomew & Horowitz, 1991). Особи з таким стилем прив'язаності часто характеризуються зниженим рівнем самооцінки,

схильністю до переживання тривоги, невпевненістю у власній цінності для інших та надмірною чутливістю до можливих ознак неприйняття. Це може призводити до підвищеного емоційного напруження, нестабільності психологічного стану та зниження рівня суб'єктивного благополуччя.

Уникаючий стиль прив'язаності, своєю чергою, характеризується прагненням до емоційної дистанції, уникненням близьких стосунків і зниженим рівнем довіри до інших людей. Особи з таким стилем схильні покладатися переважно на власні ресурси, обмежувати емоційну близькість у взаєминах та уникати залежності від інших. Хоча подібна стратегія може створювати враження психологічної автономності, вона нерідко супроводжується труднощами у формуванні підтримуючих соціальних зв'язків, зниженням рівня соціальної підтримки та меншою задоволеністю міжособистісними взаєминами, що також може негативно позначатися на рівні суб'єктивного благополуччя (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Сучасні емпіричні дослідження підтверджують, що стиль прив'язаності виступає важливим предиктором суб'єктивного благополуччя. Зокрема, С. Хейзан і Ф. Шейвер довели, що безпечна прив'язаність пов'язана з вищою задоволеністю міжособистісними взаєминами, більшим рівнем довіри та емоційної близькості, тоді як ненадійні стилі прив'язаності асоціюються з труднощами емоційної регуляції та психологічної адаптації (Hazan & Shaver, 1987). Подальші дослідження С. Хейзан і Ф. Шейвер показали, що безпечна прив'язаність позитивно пов'язана із задоволеністю життям, психологічною стійкістю та емоційним благополуччям, тоді як тривожний і уникаючий стилі пов'язані з підвищеним рівнем стресу, тривожності та нижчими показниками загального благополуччя (Hazan & Shaver, 2016).

Важливими механізмами, через які стиль прив'язаності впливає на суб'єктивне благополуччя, виступають емоційна регуляція, самооцінка та соціальна підтримка. С. Хейзан і Ф. Шейвер зазначають, що особи з безпечною прив'язаністю характеризуються більшою емоційною стабільністю, здатністю ефективно регулювати власні емоції та

конструктивно долати стресові ситуації. Крім того, безпечна прив'язаність сприяє формуванню позитивного образу себе, вищої самооцінки та більшої впевненості у доступності підтримки з боку значущих інших, що позитивно позначається на рівні задоволеності життям і психологічному благополуччі. Натомість ненадійні стилі прив'язаності пов'язані зі схильністю до тривожності, емоційної залежності або уникнення близьких взаємин, що ускладнює процес психологічної адаптації.

Важливі результати отримали також А. Карреман і А. Вінгергутс, які встановили, що взаємозв'язок між стилем прив'язаності та суб'єктивним благополуччям значною мірою опосередковується особливостями емоційної регуляції та рівнем резильєнтності особистості (Karreman & Vingerhoets, 2012). Особи з безпечною прив'язаністю демонструють вищу здатність до подолання стресових ситуацій, підтримання позитивного емоційного стану та збереження психологічного благополуччя. Натомість люди з високим рівнем тривожної прив'язаності схильні сприймати стресові події як більш загрозливі, характеризуються нижчим рівнем стресостійкості та частіше використовують емоційно орієнтовані стратегії подолання, зосереджуючись на власних переживаннях, що негативно впливає на рівень їхнього суб'єктивного благополуччя.

Новітні зарубіжні дослідження підтверджують стійкість виявлених закономірностей. Так, Е. Сагоне, Е. Коммодарі, М. Індіана та В. Ла Роза встановили, що безпечна прив'язаність позитивно пов'язана із самоприйняттям, позитивними взаєминами з іншими людьми та задоволеністю життям, тоді як ненадійні стилі прив'язаності асоціюються з нижчими показниками психологічного функціонування та вищим рівнем емоційного дистресу (Sagone et al., 2023). Подібні результати отримали Д. Блейк та співавтори, які виявили, що особливості прив'язаності у молодому віці мають довготривалий вплив на рівень задоволеності життям у дорослості (Blake et al., 2024). Автори дійшли висновку, що безпечна прив'язаність сприяє формуванню стабільних міжособистісних взаємин, вищої самооцінки

та більшого суб'єктивного благополуччя у майбутньому.

Значну увагу сучасні дослідники приділяють ролі соціальної підтримки як механізму взаємозв'язку прив'язаності та благополуччя. Зокрема, Х. Ян та співавтори встановили, що соціальна підтримка виступає важливим медіатором між стилем прив'язаності та психічним здоров'ям дорослих (Yang et al., 2024). Особи з безпечною прив'язаністю легше формують підтримуючі соціальні зв'язки, що позитивно впливає на їхній психологічний стан і рівень благополуччя.

Результати сучасних досліджень також свідчать, що вплив стилю прив'язаності на благополуччя значною мірою реалізується через особливості емоційної регуляції. Так, Ф. Хан встановив, що особи з безпечною прив'язаністю частіше використовують адаптивні стратегії регуляції емоцій, що сприяє підтриманню психологічного благополуччя та задоволеності життям (Khan, 2024). Подібних висновків дійшли А. Джхунджхунвала, М. Мукерджі та Н. Мішра, які встановили, що безпечна прив'язаність позитивно пов'язана з психічним благополуччям, життєвою задоволеністю та психологічною стійкістю (Jhunjhunwala et al., 2026). Водночас ненадійні стилі прив'язаності асоціювалися з нижчими показниками психічного благополуччя та вищим рівнем емоційного дистресу.

Результати дослідження Ф. Хан і Дж. Шеріан свідчать про тісний взаємозв'язок між соціальною підтримкою, стилями прив'язаності та психологічним благополуччям дорослих. Автори зазначають, що соціальна підтримка виступає важливим ресурсом психологічної стійкості, сприяє зниженню рівня тривожності та депресивних проявів, а також підвищенню загального рівня благополуччя. Водночас безпечний стиль прив'язаності позитивно пов'язаний із вищими показниками психологічного функціонування та задоволеності життям, тоді як ненадійні стилі прив'язаності можуть ускладнювати процес адаптації до стресових ситуацій і негативно впливати на емоційний стан особистості. Отримані результати підкреслюють важливість підтримуючих міжособистісних взаємин та

безпечної прив'язаності як чинників збереження психологічного благополуччя дорослих (Khan & Sherian, 2024).

У метааналізі Ю. Ці та співавторів, присвяченому особливостям прив'язаності та благополуччя осіб старшого віку, підтверджено, що безпечна прив'язаність є важливим ресурсом психологічного благополуччя незалежно від вікового етапу (Qi et al., 2024). Автори наголошують, що ненадійні стилі прив'язаності стабільно пов'язані з нижчими показниками задоволеності життям, психологічного благополуччя та психічного здоров'я.

Актуальні узагальнення результатів досліджень також свідчать про негативний вплив ненадійних стилів прив'язаності на психічне здоров'я. Зокрема, Х. Ноцу та співавтори у метааналізі встановили, що тривожна та уникаюча прив'язаність систематично пов'язані з підвищеним рівнем психологічного дистресу та нижчим рівнем благополуччя (Notsu et al., 2025). Аналогічно, Л. Ніколь показала, що ненадійні стилі прив'язаності асоціюються з підвищеним рівнем тривожності, стресу та труднощами емоційної регуляції (Nickol, 2024).

Дані багатометодного поздовжнього дослідження Й. Гольтманна та співавторів свідчать про зв'язок між ненадійною прив'язаністю, переживанням самотності та нижчим рівнем благополуччя у молодих дорослих (Holtmann et al., 2023).

Особливе значення у контексті суб'єктивного благополуччя мають романтичні стосунки та соціальна підтримка, які значною мірою визначаються особливостями стилю прив'язаності особистості. С. Джонсон підкреслює, що особи з безпечною прив'язаністю зазвичай демонструють вищий рівень довіри, емоційної відкритості та здатності до формування стабільних і підтримуючих взаємин (Johnson, 2008). Такі особливості сприяють розвитку психологічного благополуччя, задоволеності життям та відчуттю емоційної безпеки. Натомість ненадійні стилі прив'язаності можуть ускладнювати встановлення емоційної близькості, спричиняти труднощі у комунікації та знижувати рівень сприйнятої соціальної підтримки.

Дослідження свідчать, що якість романтичних взаємин і наявність підтримуючого соціального оточення виступають важливими чинниками психологічної стійкості, емоційного комфорту та успішної адаптації особистості до складних життєвих обставин (Johnson, 2008; Mikulincer & Shaver, 2016).

Важливим аспектом розуміння суб'єктивного благополуччя є його динамічний характер. Р. Лукас, досліджуючи феномен гедонічної адаптації, зазначає, що рівень суб'єктивного благополуччя не є повністю стабільною характеристикою особистості та може змінюватися під впливом значущих життєвих подій (Lucas, 2007). Хоча люди здатні частково адаптуватися до змін життєвих обставин і повертатися до відносно звичного рівня задоволеності життям, окремі події, зокрема розлучення, втрата близької людини, безробіття чи інвалідність, можуть спричиняти тривалі зміни у рівні благополуччя. Дослідник також наголошує на існуванні індивідуальних відмінностей у здатності адаптуватися до життєвих змін, що підтверджує складний, динамічний та адаптивний характер суб'єктивного благополуччя.

У вітчизняних дослідженнях також підтверджується значущість стилю прив'язаності як важливого чинника психологічного та суб'єктивного благополуччя особистості. Зокрема, О. Лисенко і Т. Завада досліджували зв'язок стилів прив'язаності з переживанням самотності у дорослому віці (Лисенко & Завада, 2025). Автори встановили, що особи з безпечним стилем прив'язаності характеризуються нижчим рівнем суб'єктивного відчуття самотності та більшою задоволеністю міжособистісними взаєминами. Натомість тривожний і унікаючий стилі прив'язаності пов'язані з труднощами у встановленні близьких стосунків, дефіцитом довіри та вищим рівнем емоційної ізоляції. Отримані результати свідчать про важливу роль прив'язаності у забезпеченні психологічного комфорту та соціального благополуччя особистості.

Ж. Найдьонова, О. Афузова та В. Кротенко у систематичному огляді проблеми прив'язаності та психічного здоров'я дійшли висновку, що

особливості прив'язаності є важливим чинником психологічного функціонування особистості протягом усього життя (Найдьонова та ін., 2024). Автори зазначають, що безпечна прив'язаність пов'язана з вищим рівнем психологічної стійкості, адаптивними стратегіями подолання труднощів та нижчим ризиком розвитку емоційних розладів. Водночас ненадійні стилі прив'язаності асоціюються з підвищеною тривожністю, депресивними переживаннями та труднощами соціальної адаптації.

Результати дослідження зв'язку типів прив'язаності із сильними рисами характеру молодих жінок О. Власової показали, що безпечна прив'язаність позитивно пов'язана з оптимізмом, життєстійкістю, впевненістю у собі та здатністю до конструктивної взаємодії з іншими людьми (Власова, 2021). Натомість ненадійні стилі прив'язаності супроводжуються більшою емоційною вразливістю та труднощами у формуванні довірливих взаємин, що може негативно позначатися на рівні психологічного благополуччя.

М. Плахотнюк вивчала особливості романтичних стосунків осіб із різними стилями прив'язаності. Було встановлено, що безпечна прив'язаність сприяє формуванню стабільних, довірливих та емоційно близьких взаємин із партнером (Плахотнюк, 2020). Особи з таким стилем характеризуються більшою задоволеністю стосунками та готовністю до конструктивного вирішення конфліктів. Натомість ненадійні стилі прив'язаності пов'язані з труднощами емоційної відкритості, підвищеною тривожністю або схильністю до дистанціювання у взаєминах.

К. Гавриловська досліджувала особливості сімейної взаємодії осіб із різними стилями прив'язаності (Гавриловська, 2024). Авторка встановила, що безпечна прив'язаність сприяє формуванню атмосфери довіри, емоційної підтримки та психологічного комфорту у сімейних взаєминах. Водночас ненадійні стилі прив'язаності пов'язані з більшою конфліктністю, труднощами емоційного контакту та нижчим рівнем задоволеності сімейним життям. Отримані результати підтверджують значущість прив'язаності як чинника благополучного функціонування сімейної системи.

Отже, результати теоретичних і емпіричних досліджень свідчать про наявність стійкого взаємозв'язку між стилем прив'язаності та суб'єктивним благополуччям особистості. Стиль прив'язаності визначає особливості емоційної регуляції, характер міжособистісних взаємин, рівень соціальної підтримки та здатність до психологічної адаптації, що безпосередньо впливає на оцінку людиною якості власного життя. Узагальнення результатів сучасних зарубіжних і вітчизняних досліджень дає підстави розглядати прив'язаність як один із ключових психологічних предикторів суб'єктивного благополуччя дорослої особистості. Саме тому дослідження особливостей взаємозв'язку стилів прив'язаності та суб'єктивного благополуччя є актуальним напрямом сучасної психологічної науки та становить основу емпіричної частини даної роботи.

Незважаючи на значну кількість досліджень, питання особливостей впливу різних стилів прив'язаності на окремі компоненти суб'єктивного благополуччя дорослих залишається недостатньо вивченим, особливо в умовах сучасних соціальних викликів та високого рівня невизначеності. Це зумовлює необхідність подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язку стилів прив'язаності та суб'єктивного благополуччя у дорослому віці.

Висновки до Розділу I

У результаті теоретичного аналізу наукової літератури встановлено, що суб'єктивне благополуччя є складним багатовимірним психологічним феноменом, який відображає когнітивну та емоційну оцінку особистістю власного життя, рівень задоволеності ним і якість психологічного функціонування. Суб'єктивне благополуччя формується під впливом комплексу особистісних, соціальних і ситуаційних чинників та виступає важливим показником психологічного здоров'я, адаптації й якості життя людини. Аналіз класичних і сучасних підходів дозволив розглядати суб'єктивне благополуччя як інтегральну характеристику особистості, що поєднує емоційний, когнітивний та соціально-психологічний аспекти її життєдіяльності.

Теоретичний аналіз проблеми прив'язаності показав, що стиль прив'язаності є відносно стійкою характеристикою особистості, яка формується на основі раннього досвіду взаємодії зі значущими дорослими та впливає на особливості сприйняття себе й інших, емоційну регуляцію, характер міжособистісних взаємин і соціальну адаптацію упродовж життя. Узагальнення результатів наукових досліджень засвідчило, що безпечний стиль прив'язаності пов'язаний із вищим рівнем довіри, емоційної стабільності, психологічної стійкості та задоволеності життям, тоді як ненадійні стилі прив'язаності асоціюються з тривожністю, труднощами емоційної регуляції, міжособистісної взаємодії та нижчим рівнем психологічного благополуччя.

Аналіз сучасних зарубіжних і вітчизняних досліджень підтвердив наявність стійкого взаємозв'язку між стилем прив'язаності та суб'єктивним благополуччям особистості. Встановлено, що безпечна прив'язаність позитивно пов'язана із задоволеністю життям, емоційним благополуччям, психологічною стійкістю, якістю міжособистісних взаємин і рівнем

соціальної підтримки. Натомість тривожний, уникаючий і дезорганізований стилі прив'язаності пов'язані з підвищеним рівнем тривожності та психологічного дистресу, переживанням самотності, труднощами соціальної взаємодії та зниженням рівня суб'єктивного благополуччя. Отримані результати свідчать про те, що стиль прив'язаності є важливим психологічним чинником, який впливає на особливості емоційного функціонування та оцінку людиною якості власного життя.

На підставі здійсненого теоретичного аналізу було розроблено теоретичну модель суб'єктивного благополуччя особистості, у якій стиль прив'язаності розглядається як один із ключових психологічних чинників його формування. У структурі моделі виокремлено психологічно-фізичний та соціально-міжособистісний компоненти суб'єктивного благополуччя, а механізм впливу стилю прив'язаності на благополуччя пояснюється через особливості емоційної регуляції, самооцінки, психоемоційного стану, соціальної підтримки та міжособистісних взаємин.

Таким чином, результати теоретичного дослідження дають підстави розглядати стиль прив'язаності як один із провідних психологічних предикторів суб'єктивного благополуччя дорослих. Отримані висновки стали теоретичним підґрунтям для проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку стилів прив'язаності та суб'єктивного благополуччя у дорослому віці.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Теоретична модель взаємозв'язку стилів прив'язаності та суб'єктивного благополуччя

Теоретична модель взаємозв'язку стилів прив'язаності та суб'єктивного благополуччя у межах даного дослідження розроблена на підставі здійсненого теоретичного аналізу наукових підходів до проблеми суб'єктивного благополуччя та стилів прив'язаності. Теоретичну основу моделі становлять положення теорії прив'язаності, а також гедоністичний і евдемоністичний підходи до розуміння благополуччя як багатовимірного психологічного феномену.

У межах запропонованої моделі *рис. 2.1.* стиль прив'язаності розглядається як ключовий психологічний чинник формування благополуччя особистості. Зокрема, безпечний, тривожний, уникаючий та дезорганізований стилі прив'язаності визначають особливості емоційного функціонування, міжособистісної взаємодії, здатності до емоційної близькості та психологічної адаптації особистості.

Вплив стилю прив'язаності на суб'єктивне благополуччя реалізується через систему особистісно-соціальних чинників, які охоплюють різні сфери функціонування особистості. У структурі благополуччя виокремлено психологічно-фізичний та соціально-міжособистісний компоненти.

До психологічно-фізичного компонента віднесено психологічне благополуччя, фізичне здоров'я, ставлення до себе, задоволеність власним життям, позитивні емоції, психоемоційний стан, здатність до саморегуляції, наявність життєвих цілей, уявлення про майбутнє, ступінь задоволеності повсякденною діяльністю, зміни настрою, напруженість та емоційну

чутливість, а також невдоволення собою і переживання розчарування.

Соціально-міжособистісний компонент охоплює особливості стосунків з оточенням, задоволеність взаєминами з іншими, ставлення до соціального оточення, наявність соціальної підтримки та значимість соціального середовища для особистості. Саме ці чинники значною мірою визначають рівень психологічного комфорту, емоційної стабільності та здатності особистості адаптуватися до життєвих труднощів.

У дослідженні було використано декілька психодіагностичних методик для комплексного вивчення суб'єктивного благополуччя особистості. Такий підхід зумовлений багатовимірністю цього феномену, який охоплює когнітивні, емоційні, психологічні та соціальні аспекти функціонування особистості.

З цією метою було використано методику «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) в адаптації Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер; методику діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості КОСБ-3, розроблену О. Савченко, О. Калюк; методику визначення психологічного благополуччя особистості С.Забаровської; «Шкалу суб'єктивного благополуччя» А. Перуе-Баду в адаптації М. Соколової. Використані методики дозволили комплексно дослідити різні аспекти благополуччя: задоволеність життям, емоційний стан, міжособистісні взаємини, соціальну підтримку, ставлення до себе, життєві цілі, психоемоційний комфорт та особливості повсякденного функціонування особистості.

Наявність часткового дублювання окремих шкал у різних методиках розглядається як можливість більш глибокого та надійного дослідження благополуччя, оскільки дозволяє оцінити споріднені психологічні характеристики з різних теоретичних підходів і підвищує валідність отриманих результатів.

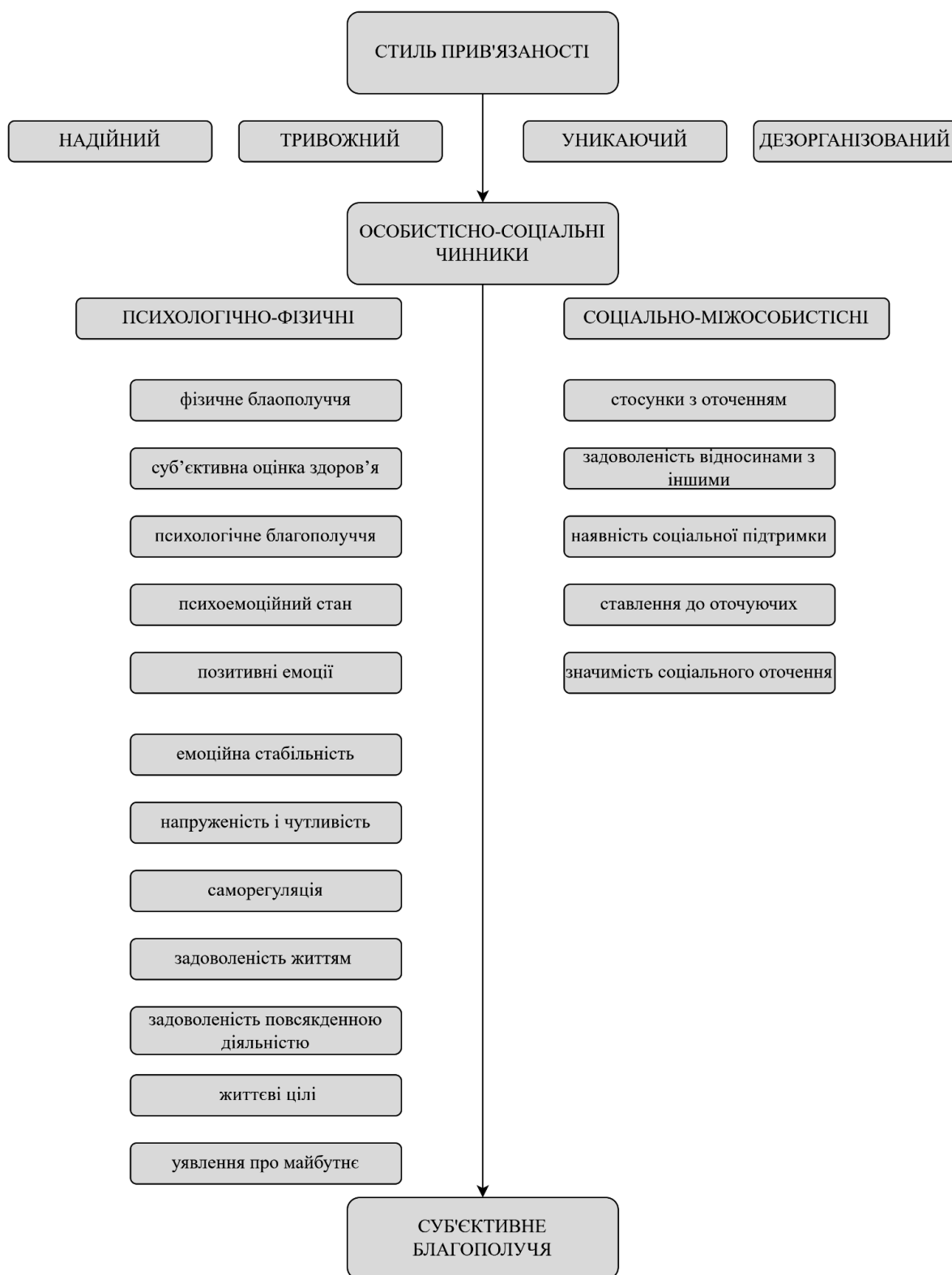


Рис.2.1. Теоретична модель суб'єктивного благополуччя

Таким чином, суб'єктивне благополуччя у даному дослідженні розглядається як інтегративне багатокомпонентне психологічне утворення,

що формується під впливом стилю прив'язаності та проявляється через систему когнітивних, емоційних, поведінкових і соціальних характеристик особистості. Запропонована теоретична модель відображає багатофакторний і динамічний характер благополуччя та дозволяє розглядати стиль прив'язаності як один із провідних психологічних предикторів його формування у дорослому віці.

2.2. Організація дослідження та характеристика вибірки

Емпіричне дослідження було організоване з метою дослідження впливу стилів прив'язаності на особливості суб'єктивного благополуччя дорослої особистості. Проведення дослідження тривало у період з січня по травень 2026 року. Збір емпіричних даних здійснювався за допомогою онлайн-анкетування із використанням сервісу Google Forms, що дало змогу охопити респондентів незалежно від місця їхнього перебування.

На початковому етапі дослідження було визначено мету, об'єкт, предмет та основні завдання дослідження, а також здійснено теоретичний аналіз наукових джерел, присвячених проблематиці суб'єктивного благополуччя, стилів прив'язаності у дорослому віці. Це дозволило сформулювати загальну методологічну основу дослідження, обґрунтувати вибір психодіагностичного інструментарію та спланувати процедуру збору емпіричних даних.

Наступним етапом було проведення безпосереднього збору даних. Анкета поширювалася через соціальні мережі, онлайн-спільноти та особисті контакти. Перед початком опитування респондентів було поінформовано про мету дослідження, анонімність та конфіденційність відповідей, а також надано інструкції щодо заповнення анкети. Заповнення опитувальника займало в середньому 18 хвилин. Отримано відповіді від 113 респондентів.

Анкета містила блок з 11 соціально-демографічних запитань та блок стандартизованих психодіагностичних методик, спрямованих на дослідження стилів прив'язаності та комплексне всебічне дослідження суб'єктивного

благополуччя особистості. Сумарна кількість запитань методик становила 115.

Блок соціально-демографічних даних містив запитання щодо статі (Рис.2.2.), віку респондентів (Рис.2.3.), сімейного стану, наявності романтичних стосунків, батьківства, рівня освіти (Рис.2.4.), зайнятості, матеріального стану (Рис.2.5.) та вживання медикаментозних препаратів, які могли би впливати на поточний емоційний стан під час проведення опитування.

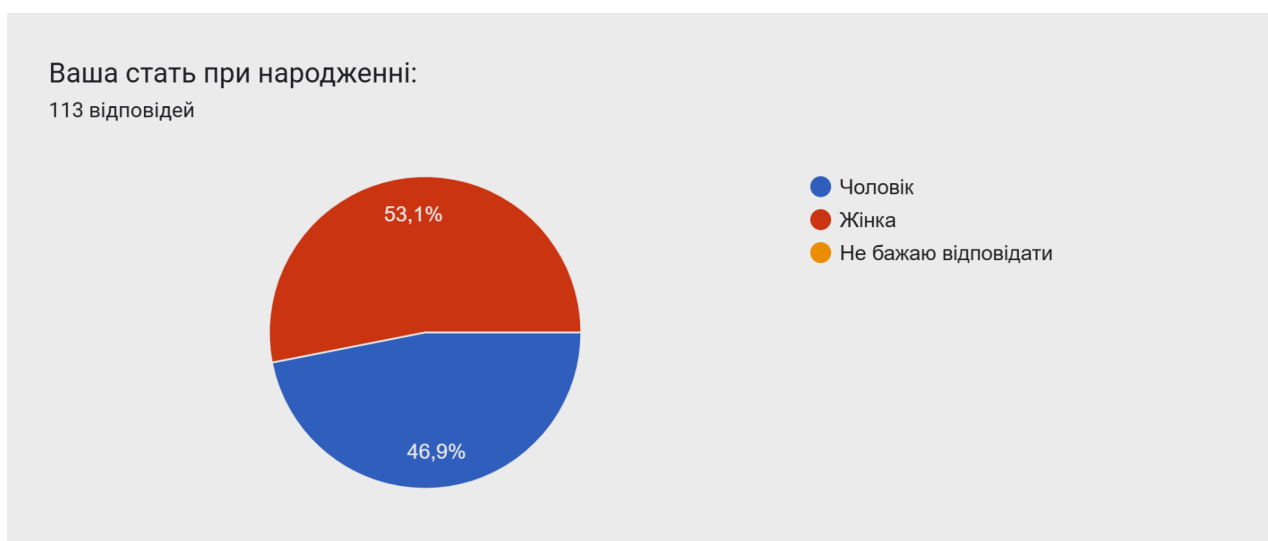


Рис.2.2. Розподіл досліджуваних за статтю

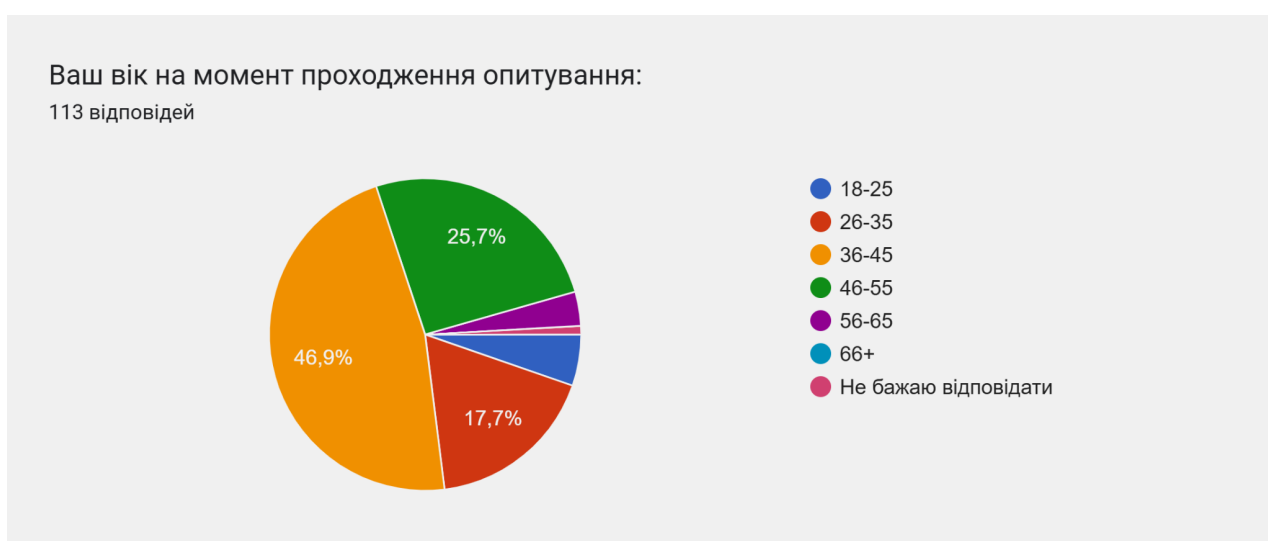


Рис.2.3. Розподіл досліджуваних за віком

Крім того, за бажанням респонденти могли надавати адресу електронної пошти та сформувати власний унікальний код, що використовувався для забезпечення анонімності та контролю унікальності відповідей.

Вибірка характеризувалася відносною гендерною збалансованістю, оскільки кількість чоловіків і жінок була приблизно однаковою, що зменшує гендерне викривлення та підвищує репрезентативність результатів.

Відповідно до психологічної періодизації дорослості та кількісного співвідношення в подальшому респондентів було поділено на три вікові групи: рання дорослість (18–35 років), середня (36–45 років) та зріла (46 років і старші). Найбільшу частину вибірки становили особи середньої дорослості.

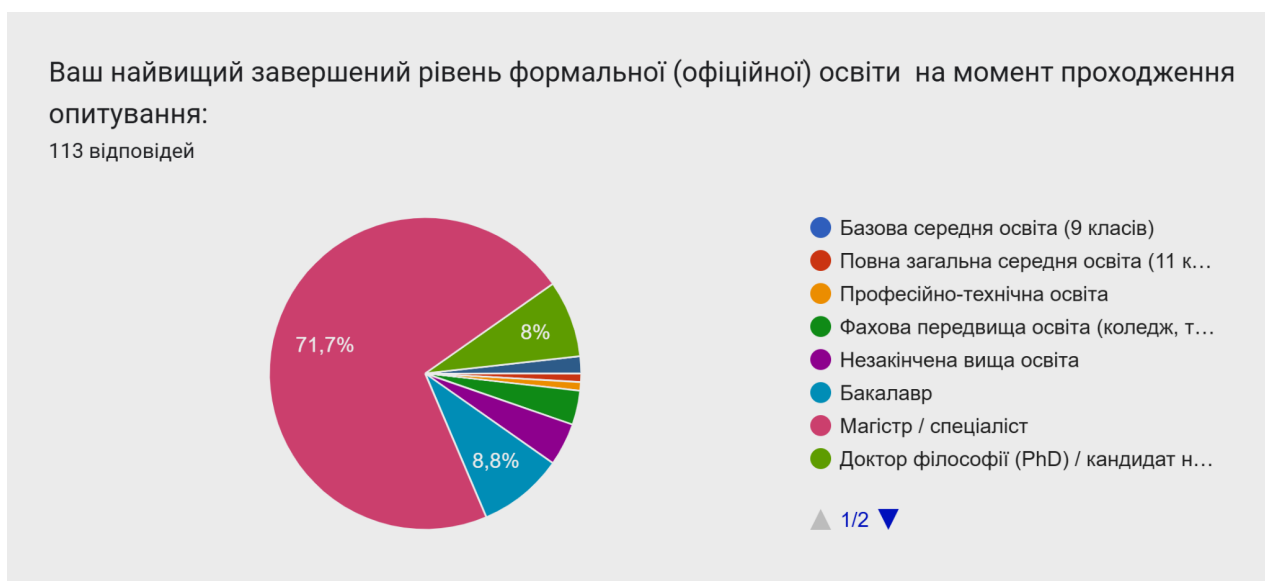


Рис.2.4. Розподіл досліджуваних за рівнем освіти

Переважає більшість респондентів (93%) мали освіту магістерського рівня та вище. Високий рівень освітньої підготовки респондентів свідчить про відносну однорідність вибірки за освітнім показником.

Більшість респондентів (близько 75%) були професійно зайнятими або рівень соціальної та професійної активності вибірки. поєднували навчання з трудовою діяльністю, що свідчить про достатній



Рис.2.5. Розподіл досліджуваних за рівнем матеріального стану

Більшість респондентів характеризували свій матеріальний статус як середній (47%) або вищий за середній (33%), що свідчить про відносно стабільне соціально-економічне становище вибірки.

У дослідженні брали участь особи з різним сімейним і соціальним статусом, що дозволило охопити різні аспекти міжособистісного функціонування та особливостей суб'єктивного благополуччя у дорослому віці.

Більшість респондентів не повідомили про регулярне вживання медикаментозних препаратів, що дозволяє зменшити ймовірний вплив фармакологічних чинників на показники психоемоційного стану та суб'єктивного благополуччя.

Таким чином, сформована вибірка є достатньою для реалізації поставленої мети дослідження, проведення статистичного аналізу та достовірної інтерпретації результатів щодо взаємозв'язку стилів прив'язаності та суб'єктивного благополуччя дорослої особистості.

Після завершення збору даних проведено первинну обробку та імпорт результатів до статистичного програмного забезпечення Jamovi, у якому здійснювалися подальші обчислення та статистична обробка отриманих

даних. Вибір методів аналізу здійснювався відповідно до рекомендацій сучасної статистики для психологічних досліджень (Field, 2018; Pallant, 2020; Navarro & Foxcroft, 2025). Для оцінки внутрішньої узгодженості шкал застосовувався коефіцієнт α Кронбаха, для перевірки нормальності розподілу — критерій Шапіро—Вілکا, для оцінки взаємозв'язків між змінними — кореляційний аналіз. З метою визначення внеску стилів прив'язаності у прогнозування рівня суб'єктивного благополуччя використовувався множинний лінійний регресійний аналіз, який дозволяє оцінити відносний вплив кількох незалежних змінних на залежну змінну та визначити їхню прогностичну значущість (Tabachnick & Fidell, 2019).

Далі наведено перелік психодіагностичних методик, використаних у межах даного дослідження.

2.3. Методичне забезпечення дослідження

Для дослідження стилів прив'язаності респондентів було використано **«Опитувальник стилів прив'язаності дорослих» (ОСП-22)** (оригінальна версія — Attachment Style Questionnaire (ASQ), розроблений Van Oudenhoven, Hofstra та Bakker, 2003) в адаптації В. Кучиної. Методика спрямована на діагностику особливостей емоційної прив'язаності та міжособистісної взаємодії у дорослому віці.

Адаптована версія опитувальника має задовільні психометричні характеристики, що підтверджує можливість його використання для дослідження стилів прив'язаності у дорослому віці.

Опитувальник дозволяє визначити вираженість чотирьох основних стилів прив'язаності: безпечного, тривожного, уникаючого та дезорганізованого.

Методика містить 22 твердження, які оцінюються респондентами відповідно до ступеня згоди за шкалою від 1 до 5 балів. Обробка результатів

передбачає визначення рівня вираженості кожного зі стилів прив'язаності шляхом підрахунку сумарних показників за відповідними шкалами. Чим вищим був показник за певною шкалою, тим більш вираженим вважався відповідний стиль прив'язаності.

Для перевірки внутрішньої узгодженості шкал методики на досліджуваній вибірці було здійснено розрахунок коефіцієнта α Кронбаха. Отримані показники свідчать про достатній рівень надійності шкал: для безпечного стилю прив'язаності $\alpha = 0,777$, для тривожного — $\alpha = 0,811$, для унікаючого — $\alpha = 0,625$, для дезорганізованого — $\alpha = 0,799$.

Отримані результати дозволили дослідити особливості емоційної близькості, рівень довіри у міжособистісних стосунках, схильність до уникнення емоційної взаємодії, тривожність у стосунках, а також особливості емоційної регуляції особистості.

З метою подальшого статистичного аналізу було виокремлено групи респондентів: особи з провідним безпечним стилем прив'язаності або його поєднанням з іншим домінуючим стилем прив'язаності та особи, у яких домінували ненадійні стилі прив'язаності. Такий підхід дозволив дослідити особливості суб'єктивного благополуччя залежно від переважання безпечних або ненадійних характеристик прив'язаності.

Для дослідження суб'єктивного благополуччя респондентів було використано **«Модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя» (BBCSWB)**, в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко та О. Креденцер (2022). Методика спрямована на комплексне дослідження суб'єктивного благополуччя особистості та дозволяє оцінити рівень психологічного, фізичного та соціального благополуччя. Як і оригінальна методика *The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)*, модифікований варіант складається з 24 пунктів, проте, на відміну від оригіналу, використовує не 4-бальну, а 5-бальну шкалу оцінювання.

Адаптована версія методики має належні психометричні характеристики та може використовуватися для дослідження особливостей суб'єктивного

благополуччя дорослих. Результати аналізу внутрішньої узгодженості на досліджуваній вибірці засвідчили високий рівень надійності шкал методики, що підтверджується показниками коефіцієнта α Кронбаха.

Методика включає три основні шкали: психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя, а також стосунки. Крім окремих шкал, опитувальник дозволяє визначити інтегральний показник суб'єктивного благополуччя особистості.

Респондентам пропонувалося оцінити ступінь власної згоди із запропонованими твердженнями відповідно до особливостей емоційного стану, фізичного самопочуття та міжособистісних взаємин за шкалою від 1 до 5 балів. Отримані результати дозволили дослідити особливості психологічного комфорту, фізичного самопочуття та міжособистісного функціонування респондентів у структурі суб'єктивного благополуччя.

Для перевірки внутрішньої узгодженості шкал методики на досліджуваній вибірці було здійснено розрахунок коефіцієнта α Кронбаха. Отримані показники свідчать про високий рівень надійності шкал методики: психологічне благополуччя — $\alpha = 0,904$, фізичне благополуччя — $\alpha = 0,787$, стосунки — $\alpha = 0,825$, інтегральний показник суб'єктивного благополуччя — $\alpha = 0,927$.

Обробка результатів передбачала розрахунок сумарних показників за кожною зі шкал з урахуванням ключа для обробки результатів.. Вищі показники свідчили про вищий рівень вираженості відповідного компонента благополуччя. Інтерпретація результатів здійснювалася шляхом порівняння отриманих показників з нормативними значеннями методики, що дозволило визначити рівень суб'єктивного благополуччя респондентів за окремими шкалами та інтегральним показником. Відповідно до нормативних значень респондентів було розподілено на групи з низьким, середнім та високим рівнем суб'єктивного благополуччя.

Для дослідження когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя було використано методику **«Когнітивні особливості суб'єктивного**

благополуччя» (КОСБ-3), розроблену українськими дослідниками О. Савченко, О. Калюк. Методика спрямована на вимірювання когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя та дозволяє оцінити особливості задоволеності різними сферами життя особистості.

Опитувальник містить 20 тверджень, які оцінюються респондентами за 5-бальною шкалою відповідно до ступеня згоди із запропонованими висловлюваннями.

Методика включає три основні субшкали: задоволеність власним життям, незадоволеність собою і розчарування в житті та шкалу задоволеності відносинами з іншими, а також містить інтегральний показник - загальний рівень задоволеності життям

Адаптована методика має належні психометричні характеристики та може використовуватися для дослідження когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя у дорослому віці.

Результати аналізу внутрішньої узгодженості засвідчили достатній рівень надійності шкал методики. Показники коефіцієнта α Кронбаха становили: для шкали «Задоволеність власним життям» — $\alpha = 0,860$, для шкали «Задоволеність відносинами з іншими» — $\alpha = 0,783$, для інтегрального показника — $\alpha = 0,835$. Водночас шкала «Незадоволеність собою і розчарування в житті» продемонструвала нижчий рівень внутрішньої узгодженості ($\alpha = 0,589$), що може бути пов'язано із більшою неоднорідністю та багатокомпонентністю досліджуваного психологічного конструкта, а також індивідуальними особливостями переживання негативних емоційних станів респондентами. У зв'язку з цим результати за даною шкалою інтерпретувалися з певною обережністю.

Обробка результатів передбачає розрахунок сумарних показників за кожною із субшкал з урахуванням ключа для обробки результатів. Вищі показники за шкалами задоволеність власним життям та задоволеність відносинами з іншими свідчили про вищий рівень відповідних аспектів благополуччя, тоді як високі показники за шкалою незадоволеність собою і

розчарування в житті вказували на нижчий рівень суб'єктивного благополуччя. Інтерпретація результатів здійснювалася шляхом порівняння отриманих показників із тестовими нормами методики, що дозволило визначити низький, середній та високий рівні вираженості когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя та сумарного показника.

Отримані результати дозволили дослідити когнітивні аспекти оцінки власного життя, особливості ставлення до себе та задоволеність міжособистісними взаєминами у структурі суб'єктивного благополуччя особистості.

Для дослідження психологічного благополуччя особистості в структурі суб'єктивного було використано **методику дослідження психологічного благополуччя особистості С. Забаровської**, спрямовану на комплексне вивчення психологічних аспектів благополуччя особистості.

Методика містить відповідні шкали та дозволяє дослідити такі компоненти психологічного благополуччя, як: задоволеність життям, позитивні емоції, ставлення до себе, ставлення до оточуючих, уявлення про майбутнє, наявність соціальної підтримки, життєві цілі та здатність до саморегуляції. Також розраховується інтегральний показник психологічного благополуччя.

Методику апробовано на достатній вибірці та валідизовано, що підтверджує можливість її використання в емпіричних дослідженнях психологічного благополуччя особистості.

Опитувальник є зручним у використанні та може застосовуватися для дослідження осіб, починаючи з підліткового віку. Респондентам пропонувалося виразити рівень своєї згоди з наведеними 32 твердженнями відповідно до особливостей власного емоційного стану, ставлення до себе та навколишнього середовища.

Результати аналізу внутрішньої узгодженості засвідчили високий рівень надійності більшості шкал методики. Показники коефіцієнта α Кронбаха перебували в межах від 0,735 до 0,874, а інтегральний показник методики

продемонстрував дуже високий рівень внутрішньої узгодженості ($\alpha = 0,939$).

Водночас шкала «Задоволеність життям» продемонструвала нижчий рівень внутрішньої узгодженості ($\alpha = 0,518$), що може бути пов'язано з неоднорідністю досліджуваного конструкта, індивідуальними особливостями переживання задоволеності життям та специфікою досліджуваної вибірки. У зв'язку з цим результати за даною шкалою інтерпретувалися з певною обережністю.

Обробка результатів передбачала підрахунок показників за відповідними шкалами методики. Вищі показники свідчили про вищий рівень вираженості відповідних компонентів психологічного благополуччя. Низькі показники за окремими шкалами могли вказувати на психологічне неблагополуччя, емоційні труднощі або наявність негативних психоемоційних переживань.

Рівні вияву психологічного благополуччя за шкалами методики визначаються відповідно до нормативних значень та інтерпретувалися як низький, середній або високий рівень вираженості відповідних компонентів психологічного благополуччя. Отримані результати дозволили дослідити особливості психологічного благополуччя респондентів у структурі суб'єктивного благополуччя особистості.

Для дослідження емоційних аспектів суб'єктивного благополуччя було використано методику **«Шкала суб'єктивного благополуччя» Г. Перуе-Баду**, розроблену французькими психологами А. Перуе-Баду, Г. А. Мендельсон та Ж. Шиш у 1988 році, в адаптації М. В. Соколової. Методика була створена з метою розробки компактного скринінгового інструменту для оцінки суб'єктивного емоційного стану особистості. Первинно опитувальник використовувався для дослідження впливу хронічних захворювань на психоемоційний стан людини, однак у подальшому набув широкого застосування у дослідженнях суб'єктивного благополуччя. Її результати відображають суб'єктивну оцінку індивідом власного емоційного стану — від переживання емоційного дискомфорту до стану емоційного комфорту.

Адаптована версія методики є валідизованим психодіагностичним

інструментом та може використовуватися для дослідження особливостей суб'єктивного благополуччя особистості.

Методика налічувала 17 тверджень, які оцінювалися респондентами відповідно до особливостей власного емоційного стану та самопочуття за 7-бальною шкалою.

Опитувальник містив відповідні шкали, що дозволили дослідити такі компоненти суб'єктивного благополуччя, як: напруженість та чутливість, ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику, зміни настрою, значимість соціального оточення, самооцінка здоров'я та ступінь задоволеності повсякденною діяльністю.

Результати аналізу внутрішньої узгодженості шкал методики продемонстрували неоднорідний рівень надійності окремих шкал. Найвищі показники коефіцієнта α Кронбаха були отримані для інтегрального показника методики ($\alpha = 0,837$) та шкал «Самооцінка здоров'я» ($\alpha = 0,745$) і «Психоемоційна симптоматика» ($\alpha = 0,719$). Водночас шкали «Напруженість і чутливість» ($\alpha = 0,496$) та «Задоволеність повсякденною діяльністю» ($\alpha = 0,460$) продемонстрували нижчий рівень внутрішньої узгодженості, що може бути пов'язано з неоднорідністю досліджуваних психоемоційних проявів, ситуативністю емоційних переживань та індивідуальними особливостями респондентів. У зв'язку з цим результати за окремими шкалами інтерпретувалися з певною обережністю. Високий показник внутрішньої узгодженості інтегральної шкали ($\alpha = 0,837$) дозволяє розглядати методику як достатньо надійний інструмент для оцінки загального рівня емоційного благополуччя, незважаючи на нижчу узгодженість окремих субшкал.

Обробка результатів передбачала розрахунок показників за відповідними шкалами методики з подальшим переведенням сирих балів у стандартизовані показники відповідно до нормативних значень. Інтерпретація результатів дозволяла визначити низький, середній та високий рівні вираженості окремих компонентів суб'єктивного благополуччя та загального рівня емоційного

комфорту/дискомфорту особистості.

Особливістю даної методики є обернений характер інтерпретації результатів: вищі показники свідчать про нижчий рівень суб'єктивного благополуччя та більшу вираженість емоційного дискомфорту, тоді як нижчі показники вказують на вищий рівень емоційного благополуччя.

Отримані результати дозволили дослідити особливості психоемоційного функціонування, емоційного комфорту та суб'єктивного переживання благополуччя у дорослому віці.

Таким чином, використання комплексу психодіагностичних методик забезпечило можливість багатовимірний аналіз суб'єктивного благополуччя та дозволило дослідити його когнітивні, емоційні, психологічні й соціально-міжособистісні аспекти у контексті стилів прив'язаності дорослої особистості. Використані методики продемонстрували загалом достатній рівень психометричної надійності та внутрішньої узгодженості, що підтверджує доцільність їх застосування у межах даного дослідження. Після завершення збору даних отримані результати були систематизовані та піддані статистичному аналізу з використанням методів описової статистики, кореляційного аналізу та порівняння груп. Це дозволило виявити особливості взаємозв'язку між стилями прив'язаності та показниками суб'єктивного благополуччя у дорослому віці.

Висновки до розділу II

У другому розділі було розроблено та обґрунтовано методичне забезпечення емпіричного дослідження стилів прив'язаності та суб'єктивного благополуччя дорослих. На основі результатів теоретичного аналізу побудовано теоретичну модель дослідження, відповідно до якої стиль прив'язаності розглядається як один із важливих психологічних чинників суб'єктивного благополуччя особистості. У структурі суб'єктивного

благополуччя виокремлено психологічно-фізичний та соціально-міжособистісний компоненти, що забезпечило можливість комплексного вивчення його проявів у дорослому віці.

Визначено організаційні засади емпіричного дослідження та сформовано вибірку респондентів. У дослідженні взяли участь 113 дорослих україномовних респондентів. Застосований формат онлайн-опитування забезпечив можливість збору достатнього обсягу емпіричних даних для подальшого статистичного аналізу та перевірки висунутих дослідницьких припущень.

Для дослідження стилів прив'язаності та суб'єктивного благополуччя було сформовано комплекс психодіагностичних методик, який дозволив охопити когнітивні, емоційні, психологічні, фізичні та соціально-міжособистісні аспекти благополуччя особистості. Додатково розроблено авторську анкету для збору соціально-демографічної інформації, що забезпечило можливість подальшого аналізу особливостей досліджуваних показників залежно від характеристик респондентів.

Проведено перевірку психометричних характеристик використаних методик засвідчила загалом достатній рівень їхньої надійності та внутрішньої узгодженості. Більшість шкал продемонстрували прийнятні або високі показники коефіцієнта α Кронбаха, що підтверджує можливість використання отриманих результатів для подальшого статистичного аналізу та інтерпретації.

Таким чином, сформовано належне методичне підґрунтя для проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку стилів прив'язаності та суб'єктивного благополуччя дорослих. Розроблена програма дослідження, сформована вибірка та підібраний психодіагностичний інструментарій забезпечують належні методичні умови для реалізації поставлених завдань дослідження, перевірки висунутих гіпотез і отримання обґрунтованих відповідей на дослідницькі питання щодо ролі стилів прив'язаності у формуванні суб'єктивного благополуччя дорослих.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТИЛІВ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ДОРОСЛОГО ВІКУ

3.1. Описовий аналіз стилів прив'язаності та показників благополуччя

Результати описової статистики показників стилю прив'язаності за «Опитувальником стилів прив'язаності дорослих» (ОСП-22) (Табл. 3.1) засвідчили, що найвищі середні значення були отримані за шкалами уникаючого ($M = 77,9$) та безпечного типів прив'язаності ($M = 72,3$). Помірні середні значення спостерігалися за шкалою тривожного типу прив'язаності ($M = 56,5$), тоді як найнижчі показники були характерні для дезорганізованого типу ($M = 52,0$).

Отримані результати вказують на міру вираженості стилів прив'язаності у досліджуваній вибірці та можуть свідчити про поєднання у респондентів окремих рис безпечної та уникаючої прив'язаності, що відображає складний і неоднорідний характер міжособистісного функціонування у дорослому віці. Нижчі показники дезорганізованого типу прив'язаності можуть вказувати на відносно низьку вираженість дезадаптивних патернів емоційної взаємодії у досліджуваній вибірці.

Найбільша варіативність результатів була зафіксована за шкалою тривожного типу прив'язаності ($SD = 19,4$), що свідчить про значні індивідуальні відмінності респондентів за даним показником. Це може вказувати на неоднорідність вибірки щодо переживання міжособистісної невпевненості, потреби в емоційній близькості та чутливості до можливого відкидання з боку значущих інших. Водночас відносно менші показники варіативності за іншими шкалами свідчать про більш однорідний розподіл відповідних характеристик прив'язаності серед учасників дослідження.

Загалом отримані результати дають підстави припустити, що для досліджуваної вибірки характерне поєднання прагнення до автономності та збереження значущості міжособистісних стосунків, що відповідає особливостям функціонування особистості у дорослому віці.

Табл.3.1.

**Описові статистики показників стилів прив'язаності за
«Опитувальником стилів прив'язаності дорослих» (ОСП-22)**

методика ОСП-22	безпечний	уникаючий	тривожний	дезорганізований
N	113	113	113	113
Пропущені значення	0	0	0	0
Середнє значення (M)	72.3	77.9	56.5	52.0
Медіана (Me)	75	80	55	50
Стандартне відхилення (SD)	13.5	13.8	19.4	16.8
Мінімум (Min)	33	45	20	20
Максимум (Max)	100	100	100	90

Результати частотного аналізу показників стилів прив'язаності (табл. 3.2) відображають кількість респондентів із вираженістю відповідних стилів прив'язаності та засвідчили, що найбільш поширеним серед досліджуваних був уникаючий тип прив'язаності, виражений у 56,6% респондентів. Безпечний тип прив'язаності був характерний для 32,7% досліджуваних, тоді як тривожний та дезорганізований типи спостерігалися рідше — у 15,0% та 7,1% відповідно. Оскільки респонденти могли одночасно демонструвати вираженість декількох стилів прив'язаності, сумарний відсоток перевищує 100%.

Отримані результати свідчать про переважання у вибірці характеристик, пов'язаних із прагненням до автономності, емоційної дистанції та

самостійності у міжособистісних взаєминах, що відображається у високій поширеності унікаючого стилю прив'язаності. Водночас майже третина респондентів продемонструвала виражені ознаки безпечної прив'язаності, що вказує на наявність у значної частини вибірки здатності до встановлення довірливих і стабільних міжособистісних стосунків. Порівняно нижча поширеність тривожного та дезорганізованого стилів прив'язаності може свідчити про меншу представленість у досліджуваній групі осіб із вираженими труднощами емоційної регуляції, нестабільністю міжособистісних взаємин та підвищеною чутливістю до відкидання.

Табл.3.2.

Частотний розподіл респондентів за вираженістю стилів прив'язаності

Тип прив'язаності	кількість респондентів	%
Безпечний	37	32,7
Унікаючий	64	56,6
Тривожний	17	15
Дезорганізований	8	7,1
		111,4

Результати описової статистики показників суб'єктивного благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя» (BBCSWB) (табл. 3.3) демонструють відмінності у вираженості окремих компонентів суб'єктивного благополуччя серед респондентів. Найвищі середні значення були отримані за інтегральним показником суб'єктивного благополуччя ($M = 78,3$), тоді як серед окремих складових суб'єктивного благополуччя найвищим виявився показник психологічного благополуччя ($M = 39,1$). Середнє значення фізичного благополуччя становило 22,1 бала, а показника стосунків — 17,1 бала.

Отримані результати можуть свідчити про загалом помірний рівень суб'єктивного благополуччя у досліджуваній вибірці. Найбільша

варіативність результатів була зафіксована за інтегральним показником суб'єктивного благополуччя ($SD = 15,9$), що вказує на наявність індивідуальних відмінностей респондентів за загальним рівнем переживання благополуччя. Серед окремих компонентів найбільша варіативність спостерігалася за показником психологічного благополуччя ($SD = 9,21$), тоді як найменша — за показником стосунків ($SD = 4,23$).

Табл.3.3.

Описові статистики показників суб'єктивного благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя» (BBCSWB)

BBCSWB	психологічне благополуччя	фізичне благополуччя	стосунки	інтеральний показник
N	113	113	113	113
Пропущені значення	0	0	0	0
Середнє значення (M)	39.1	22.1	17.1	78.3
Медіана (Me)	40	23	18	80
Стандартне відхилення (SD)	9.21	4.88	4.23	15.9
Мінімум (Min)	14	10	6	34
Максимум (Max)	57	32	25	114

З метою інтерпретації результатів відповідно до рекомендацій авторів методики отримані показники було категоризовано за рівнями вираженості (низький, середній, високий). Подальший описовий та частотний аналіз здійснювався на основі отриманих рівневих показників, де 1 відповідає низькому рівню, 2 — середньому, а 3 — високому рівню вираженості досліджуваного показника.

Результати частотного аналізу (Табл.3.4) рівнів суб'єктивного благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного

благополуччя» (BBCSWB) засвідчили переважання низького та середнього рівнів за більшістю досліджуваних шкал методики BBCSWB. Зокрема, за шкалою психологічного благополуччя низький рівень було виявлено у 45,1% респондентів, середній — у 36,3%, високий — у 18,6% досліджуваних.

За шкалою фізичного благополуччя спостерігався більш рівномірний розподіл показників між рівнями, тоді як у сфері міжособистісних стосунків переважав середній рівень благополуччя (40,7%).

Аналіз інтегрального показника суб'єктивного благополуччя засвідчив домінування низького (42,5%) та середнього (34,5%) рівнів, тоді як високий рівень був характерний для 23,0% респондентів. Отримані результати можуть свідчити про помірний рівень суб'єктивного благополуччя у більшості досліджуваних та наявність окремих труднощів у сфері психологічного функціонування й емоційного самопочуття.

Табл.3.4

**Результати частотного аналізу показників за шкалами методики
«Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя»(BBCSWB)**

Шкала BBCSWB	Низький рівень n (%)	Середній рівень n (%)	Високий рівень n (%)
Психологічне благополуччя	51 (45,1%)	41 (36,3%)	21 (18,6%)
Фізичне благополуччя	40 (35,4%)	42 (37,2%)	31 (27,4%)
Стосунки	42 (37,2%)	46 (40,7%)	25 (22,1%)
Інтегральний показник	48 (42,5%)	39 (34,5%)	26 (23,0%)

Результати описової статистики показників когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя за «Методикою діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості» КОСБ-3 (табл. 3.5)

засвідчили, що найвищі середні значення були отримані за шкалою задоволеності відносинами з іншими ($M = 24,3$), тоді як найнижчі — за шкалою незадоволеності собою і розчарування в житті ($M = 17,4$). Середнє значення за шкалою задоволеності власним життям становило 22,8 бала, а інтегральний показник задоволеності життям — 29,8 бала.

Отримані результати можуть свідчити про відносно високий рівень задоволеності міжособистісними взаєминами та власним життям у більшості респондентів. Водночас нижчі середні значення за шкалою незадоволеності собою і розчарування в житті можуть вказувати на порівняно низьку вираженість негативних когнітивних оцінок себе та власного життєвого досвіду. Найбільша варіативність результатів була зафіксована за інтегральним показником задоволеності життям ($SD = 12,0$), що свідчить про наявність суттєвих індивідуальних відмінностей респондентів за загальним рівнем когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя.

Табл.3.5.

Описові статистики показників когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя за методикою «Методикою діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості» КОСБ-3

КОСБ-3	задоволення життям	розчарування	задоволення відносинами	інтеральний показник
N	113	113	113	113
Пропущені значення	0	0	0	0
Середнє значення (M)	22.8	17.4	24.3	29.8
Медіана (Me)	23	17	24	30
Стандартне відхилення (SD)	5.62	4.11	5.59	12.0
Мінімум (Min)	8	8	7	-9

Максимум (Max)	34	29	34	55
---------------------------	----	----	----	----

Для більш наочної інтерпретації результатів інтегральний показники було переведено у рівневі категорії відповідно до ключа та нормативних критеріїв методики, де 1 відповідає низькому рівню, 2 — середньому, а 3 — високому. На основі отриманих рівнів було проведено описовий та частотний аналіз розподілу респондентів.

Результати частотного аналізу показників когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя за «Методикою діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості» КОСБ-3 (табл. 3.6) засвідчили переважання середнього рівня за всіма досліджуваними показниками. Зокрема, за шкалою задоволеності власним життям середній рівень було виявлено у 57,5% респондентів, тоді як низький та високий рівні спостерігалися у 25,7% та 16,8% досліджуваних відповідно.

Табл.3.6.

**Результати частотного аналізу показників за шкалами
«Методики діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного
благополуччя особистості» КОСБ-3**

Шкала КОСБ-3	Низький рівень n (%)	Середній рівень n (%)	Високий рівень n (%)
Задоволеність власним життям	29 (25,7%)	65 (57,5%)	19 (16,8%)
Незадоволеність собою і розчарування в житті	47 (41,6%)	54 (47,8%)	12 (10,6%)
Задоволеність відносинами з іншими	40 (35,4%)	55 (48,7%)	18 (15,9%)
Інтегральний показник	33 (29,2%)	50 (44,2%)	30 (26,5%)

За шкалою незадоволеності собою і розчарування в житті також переважав середній рівень (47,8%), тоді як низький рівень було виявлено у 41,6% респондентів, а високий — лише у 10,6%. Водночас відносно невисока частка респондентів із високим рівнем незадоволеності собою та розчарування в житті може розглядатися як позитивна тенденція та свідчити про порівняно низьку вираженість негативних когнітивних оцінок у більшості досліджуваних.

За показником задоволеності відносинами з іншими середній рівень був характерний для 48,7% досліджуваних, низький — для 35,4%, а високий — для 15,9%. Аналіз інтегрального показника когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя засвідчив переважання середнього рівня (44,2%), тоді як низький та високий рівні були характерні для 29,2% та 26,5% респондентів відповідно.

Отримані результати можуть свідчити про загалом помірний рівень когнітивного благополуччя у більшості досліджуваних, відносно позитивне сприйняття ними різних сфер власного життя та порівняно низьку вираженість негативних когнітивних оцінок себе й власного життєвого досвіду.

Результати описової статистики показників психологічного благополуччя за методикою Забаровської (табл. 3.7) демонструють відмінності у вираженості окремих складових психологічного благополуччя серед досліджуваних. Найвищі середні значення були отримані за шкалами позитивних емоцій ($M = 3,00$) та ставлення до себе ($M = 3,00$), що може свідчити про переважання позитивного емоційного фону та загалом сприятливого ставлення респондентів до власної особистості. Досить високими також виявилися показники життєвих цілей ($M = 2,91$), ставлення до оточуючих ($M = 2,78$) та соціальної підтримки ($M = 2,77$).

Нижчі середні значення були зафіксовані за шкалами уявлення про майбутнє ($M = 2,58$), саморегуляції ($M = 2,27$) та задоволеності життям ($M =$

2,16). Це може свідчити про наявність певних труднощів у сфері планування майбутнього, самоконтролю та оцінки власного життя.

Інтегральний показник психологічного благополуччя становив 21,5 бала, що загалом вказує на достатній рівень психологічного благополуччя досліджуваних. Найбільша варіативність результатів була зафіксована за інтегральним показником психологічного благополуччя ($SD = 8,67$), що свідчить про наявність індивідуальних відмінностей респондентів за загальним рівнем психологічного благополуччя.

Табл.3.7.

**Описові статистики показників психологічного благополуччя за
«Методикою дослідження психологічного благополуччя
особистості» С. Забаровської**

Максимум (Max)	4	4	4	4	4	4	4	4	32
-----------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Оскільки у подальшому статистичному аналізі використовувався інтегральний показник психологічного благополуччя «Методики дослідження психологічного благополуччя особистості» С. Забаровської, для характеристики розподілу респондентів за рівнями психологічного благополуччя було здійснено частотний аналіз саме інтегрального показника. Це дозволило оцінити загальний рівень психологічного благополуччя досліджуваних без надмірної деталізації окремих складових методики.

Для більш наочної інтерпретації результатів інтегральний показник психологічного благополуччя було переведено у рівневі категорії відповідно до ключа та нормативних критеріїв методики С. Забаровської, де 1 відповідає низькому рівню психологічного благополуччя, 2 — середньому, а 3 — високому. На основі отриманих рівнів було проведено описовий та частотний аналіз розподілу респондентів.

Результати частотного аналізу інтегрального показника психологічного благополуччя (табл. 3.8) засвідчили переважання високого рівня психологічного благополуччя серед досліджуваних. Зокрема, високий рівень було виявлено у 57,5% респондентів, середній — у 24,8%, а низький — у 17,7% досліджуваних.

Табл.3.8.

**Результати частотного аналізу інтегрального показника
психологічного благополуччя за «Методикою дослідження психологічного
благополуччя особистості» С. Забаровської**

	Низький рівень n (%)	Середній рівень n (%)	Високий рівень n (%)
Інтегральний показник	20 (17,7%)	28 (24,8%)	65 (57,5%)

Отримані результати можуть свідчити про загалом сприятливий рівень психологічного благополуччя у більшості респондентів. Переважання високого рівня психологічного благополуччя вказує на наявність у досліджуваних достатніх особистісних ресурсів для ефективного функціонування та адаптації до життєвих обставин. Це може проявлятися у позитивному ставленні до себе та оточуючих, наявності життєвих цілей і перспектив, здатності отримувати позитивні емоції та відчувати підтримку з боку соціального оточення. Водночас відносно невелика частка респондентів із низьким рівнем психологічного благополуччя свідчить про те, що для окремих учасників дослідження можуть бути характерними труднощі у сфері самореалізації, емоційного благополуччя або задоволеності окремими аспектами власного життя.

Результати описової статистики показників суб'єктивного благополуччя за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» Г. Перуе-Бадю (табл. 3.9) засвідчили відмінності у вираженості окремих показників суб'єктивного благополуччя серед досліджуваних. Найвищі середні значення були отримані за шкалами напруги та чутливості ($M = 11,9$), задоволеності повсякденною діяльністю ($M = 11,8$), емоційного стану ($M = 11,6$) та самооцінки здоров'я ($M = 11,6$). Найнижчий середній показник було зафіксовано за шкалою зміни настрою ($M = 6,42$), тоді як за шкалою соціального оточення середнє значення становило 9,03 бала.

Табл.3.9.

**Описові статистики показників суб'єктивного благополуччя
за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» Г. Перуе-Баду**

РеВа	напру- -га, чутли- -вість	емоції	змі- на наст- рою	соці- альне оточен- ня	само- оцінка здоро- в'я	задово- лення діяль- ністю	інтег- ральний показ- ник
N	113	113	113	113	113	113	113
Пропущені значення	0	0	0	0	0	0	0
Середнє значення(M)	11.9	11.6	6.42	9.03	11.6	11.8	61.1
Медіана(Me)	12	11	6	9	12	12	62
Стандартне відхилення (SD)	3.89	4.37	2.82	3.95	4.13	2.75	15.8
Мінімум (Min)	3	3	2	3	3	4	23
Максимум (Max)	21	21	14	21	21	18	116

Інтегральний показник суб'єктивного благополуччя становив 61,1 бала. Найбільша варіативність результатів була зафіксована за інтегральним показником ($SD = 15,8$), що свідчить про наявність індивідуальних відмінностей респондентів за загальним рівнем суб'єктивного благополуччя.

Для більш наочної інтерпретації результатів показники було переведено у рівневі категорії відповідно до нормативних критеріїв методики, де 1 відповідає низькому рівню суб'єктивного благополуччя, 2 — середньому, а 3 — високому. З огляду на обернений характер інтерпретації шкали, під час категоризації результатів було враховано, що вищі сумарні показники відповідають нижчому рівню суб'єктивного благополуччя.

Результати частотного аналізу інтегрального показника суб'єктивного благополуччя за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» Г.

Перуе-Баду (табл. 3.10) констатували переважання середнього рівня суб'єктивного благополуччя серед досліджуваних. Зокрема, середній рівень було виявлено у 69,0% респондентів, тоді як високий рівень був характерний для 20,4%, а низький — для 10,6% учасників дослідження.

Табл. 3.10.

**Результати частотного аналізу інтегрального показника
суб'єктивного благополуччя за методикою
«Шкала суб'єктивного благополуччя» Г. Перуе-Баду**

	Низький рівень n (%)	Середній рівень n (%)	Високий рівень n (%)
Інтегральний показник	12 (10,6%)	78 (69,0%)	23 (20,4%)

Отримані результати можуть свідчити про переважання середнього рівня суб'єктивного благополуччя у досліджуваній вибірці. Зокрема, середній рівень було виявлено у 69,0% респондентів, тоді як високий рівень був характерний для 20,4%, а низький — для 10,6% досліджуваних. Такий розподіл може вказувати на відносну психологічну стабільність більшості респондентів та їхню здатність адаптуватися до повсякденних життєвих вимог. Водночас наявність п'ятої частини досліджуваних із високим рівнем суб'єктивного благополуччя свідчить про позитивне сприйняття ними власного життя, емоційного стану та соціального оточення. Невелика частка респондентів із низьким рівнем показника може відображати окремі труднощі у сфері емоційного самопочуття, міжособистісних взаємин або задоволеності різними аспектами життєдіяльності.

Для перевірки нормальності розподілу досліджуваних показників (табл. 3.11) було використано критерій Шапіро–Вілکا, що є одним із найбільш чутливих та статистично обґрунтованих критеріїв оцінки нормальності розподілу для вибірок малого та середнього обсягу.

**Результати перевірки нормальності розподілу досліджуваних
показників за критерієм Шапіро–Вілکا**

Показник	Технічні позначення	W	p
Безпечний стиль прив'язаності	BEZP	0.989	0.492
Унікаючий стиль прив'язаності	UNYK	0.942	<.001
Тривожний стиль прив'язаності	TRYV	0.981	0.113
Дезорганізований стиль прив'язаності	DEZORG	0.976	0.038
Інтегральний показник суб'єктивного благополуччя (BBCSWB)	SUM_BBCS WB	0.975	0.03
Інтегральний показник когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)	SUM_KOSB	0.976	0.03
Інтегральний показник психологічного благополуччя (С. Забаровська)	SUM_PS_BL	0.878	<.001
Інтегральний показник суб'єктивного благополуччя (Г. Перуе-Баду)	SUM_PeBa	0.966	0.006

Результати перевірки нормальності розподілу досліджуваних показників за критерієм Шапіро–Вілکا (табл. 3.11) засвідчили, що лише показники безпечного ($W = 0,989$; $p = 0,492$) та тривожного стилів прив'язаності ($W = 0,981$; $p = 0,113$) не мають статистично значущих відхилень від нормального розподілу. Водночас для показників унікаючого ($W = 0,942$; $p < 0,001$) та дезорганізованого стилів прив'язаності ($W = 0,976$; $p = 0,038$), а також усіх інтегральних показників

благополуччя було виявлено статистично значущі відхилення від нормального розподілу ($p < 0,05$).

Отримані результати свідчать про переважно ненормальний характер розподілу більшості досліджуваних показників, що може бути пов'язано з нерівномірною концентрацією результатів у межах окремих значень шкал, наявністю індивідуальних відмінностей між респондентами, наявністю окремих крайніх значень, а також специфікою психологічних показників, для яких нормальний розподіл не завжди є характерним. У зв'язку з цим для подальшого аналізу взаємозв'язків між змінними доцільно використання непараметричних методів статистичної обробки даних, зокрема коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, а для порівняння груп — U-критерій Манна–Уїтні.

Додатково було здійснено графічний аналіз розподілу досліджуваних показників з метою виявлення можливих викидів. Аналіз засвідчив наявність поодиноких крайніх значень за інтегральними показниками (рис. 3.6–3.9). Незначна кількість крайніх значень дає підстави розглядати їх як прояв індивідуальної варіативності досліджуваних характеристик, а не як систематичне викривлення результатів.

Найбільша кількість викидів спостерігалася серед нижніх значень розподілу, що може свідчити про наявність окремих респондентів із суттєво нижчими показниками благополуччя порівняно з більшістю вибірки. Водночас переважна частина результатів була зосереджена в межах центральних значень розподілу, що вказує на відносну однорідність досліджуваної вибірки за більшістю показників.

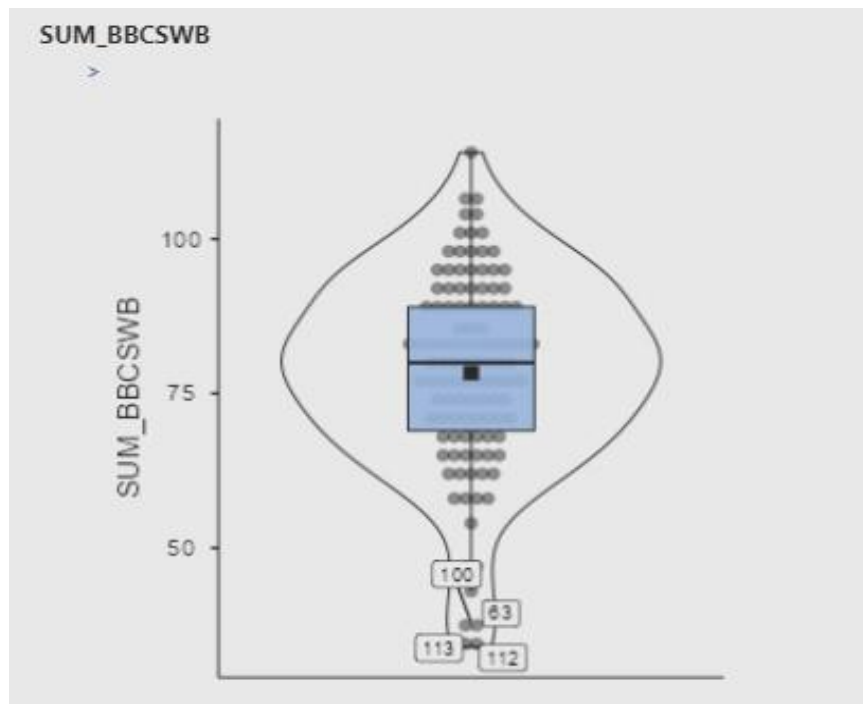


Рис.3.6. Розподіл інтегрального показника «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя» (BBCSWB)

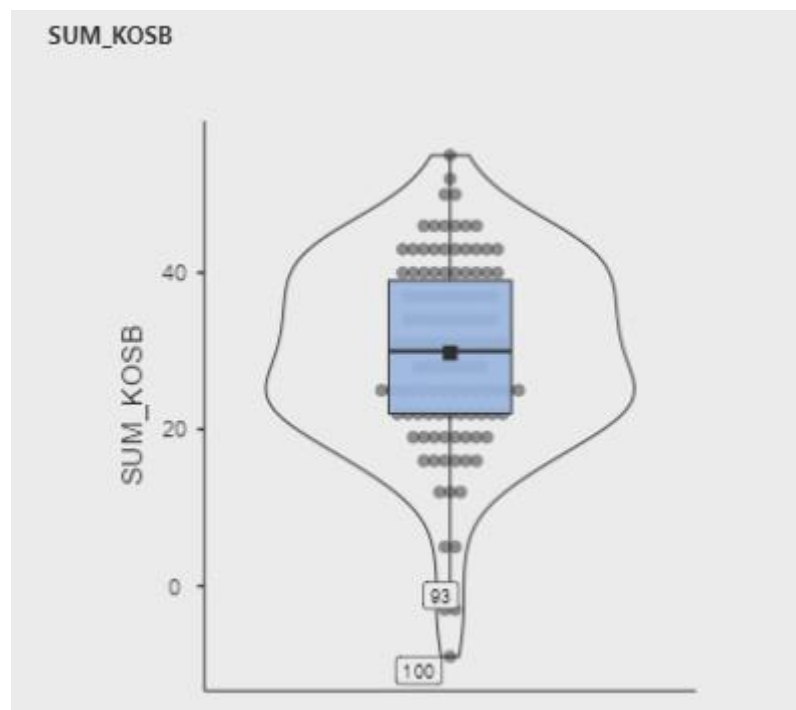


Рис.3.7. Розподіл інтегрального показника «Методики діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості» КОСБ-3

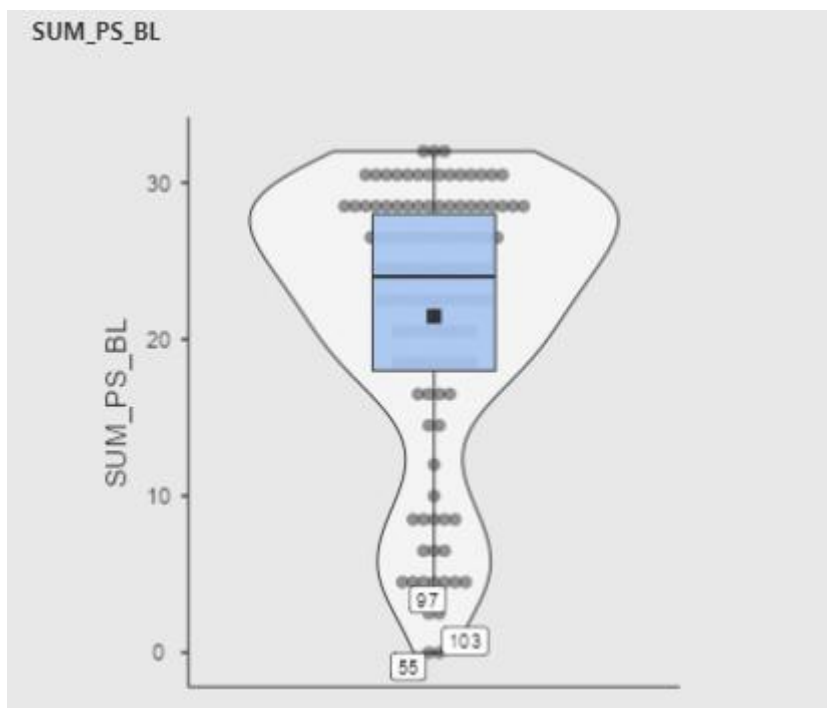


Рис.3.8. Розподіл інтегрального показника за «Методикою дослідження психологічного благополуччя особистості» С. Забаровської

Слід зазначити, що в методиці «Шкала суб'єктивного благополуччя» Г. Перуе-Баду використовується обернена інтерпретація результатів, відповідно до якої вищі сумарні бали відповідають нижчому рівню суб'єктивного благополуччя. У зв'язку з цим викиди, розташовані у верхній частині розподілу (рис. 3.8), фактично відображають респондентів із нижчими показниками суб'єктивного благополуччя.

Аналіз графічних розподілів засвідчив, що частина викидів повторювалася за різними методиками, тобто була характерною для однієї групи респондентів. Це може свідчити про те, що крайні значення не є випадковими або зумовленими помилками вимірювання, а відображають реальні індивідуальні особливості окремих учасників дослідження. Таким чином, виявлені викиди можуть розглядатися як прояви стійких відмінностей у рівні суб'єктивного та психологічного благополуччя респондентів. Водночас отримані дані не дають підстав однозначно визначити причини виникнення таких відхилень.

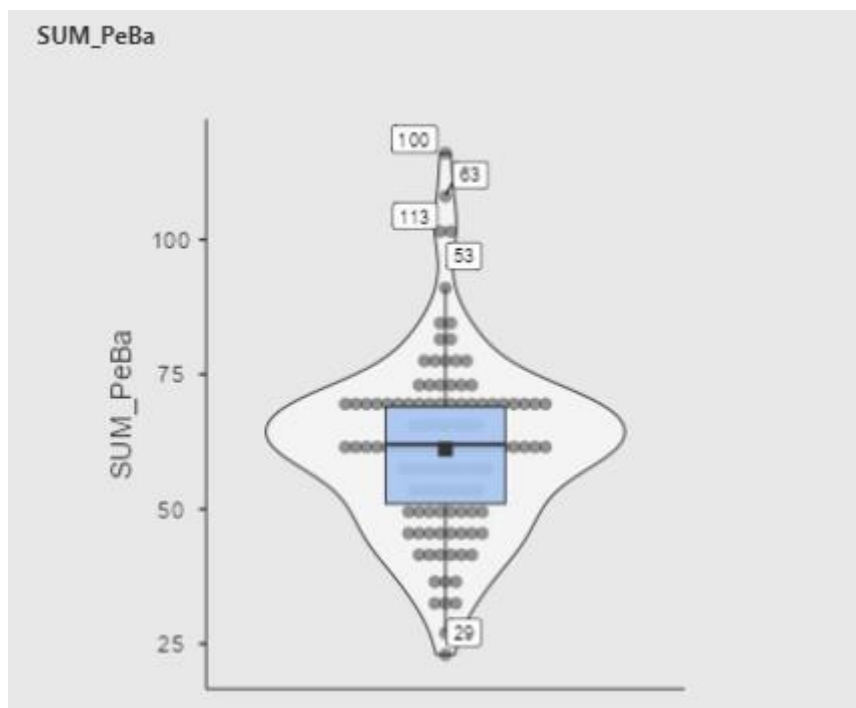


Рис.3.9. Розподіл інтегрального показника за методикою
«Шкала суб'єктивного благополуччя» Г. Перуе-Баду

З метою перевірки впливу крайніх значень на характер розподілу було проведено повторний аналіз без урахування викидів, однак суттєвих змін у показниках нормальності розподілу виявлено не було. Під час повторного аналізу після виключення крайніх значень спостерігалася поява нових викидів, що може свідчити про неоднорідний характер розподілу даних та наявність природної варіативності показників у досліджуваній вибірці. Отримані результати дозволяють припустити, що ненормальний характер розподілу обумовлений не лише наявністю окремих крайніх значень, а й загальними особливостями структури досліджуваних психологічних показників, концентрацією результатів у межах окремих значень шкал та індивідуальними відмінностями респондентів.

3.2. Кореляційний аналіз взаємозв'язку стилів прив'язаності та показників благополуччя

З метою виявлення взаємозв'язків між стилями прив'язаності та

Аналіз отриманих результатів засвідчив наявність статистично значущих взаємозв'язків між окремими стилями прив'язаності та показниками благополуччя. Найбільша кількість значущих кореляцій була виявлена для безпечного та тривожного стилів прив'язаності.

Зокрема, безпечний стиль прив'язаності позитивно корелював із показниками суб'єктивного благополуччя за методикою BBCSWB ($\rho = 0,512$; $p < 0,001$), когнітивними аспектами суб'єктивного благополуччя ($\rho = 0,423$; $p < 0,001$) та психологічним благополуччям ($\rho = 0,289$; $p = 0,002$). Водночас було виявлено негативний зв'язок між безпечним стилем прив'язаності та показником за методикою Г. Перуе-Баду ($\rho = -0,342$; $p < 0,001$), що з урахуванням оберненої інтерпретації шкали також свідчить про вищий рівень суб'єктивного благополуччя осіб із більш вираженим безпечним стилем прив'язаності.

Тривожний стиль прив'язаності демонстрував статистично значущі негативні зв'язки з показниками суб'єктивного благополуччя за BBCSWB ($\rho = -0,392$; $p < 0,001$), когнітивними аспектами суб'єктивного благополуччя ($\rho = -0,432$; $p < 0,001$) та психологічним благополуччям ($\rho = -0,290$; $p = 0,002$). Водночас було виявлено позитивний зв'язок із показником за методикою Г. Перуе-Баду ($\rho = 0,405$; $p < 0,001$), що з огляду на обернений характер шкали також свідчить про зниження рівня благополуччя при зростанні вираженості тривожного стилю прив'язаності.

Для дезорганізованого стилю прив'язаності були характерні слабкі негативні зв'язки з показниками суб'єктивного благополуччя за BBCSWB ($\rho = -0,223$; $p = 0,018$), когнітивними аспектами суб'єктивного благополуччя ($\rho = -0,223$; $p = 0,017$) та психологічним благополуччям ($\rho = -0,235$; $p = 0,012$), а також слабкий позитивний зв'язок із показником за методикою Г. Перуе-Баду ($\rho = 0,257$; $p = 0,006$).

Статистично значущих зв'язків між унікаючим стилем прив'язаності та показниками благополуччя не виявлено ($p > 0,05$).

Отримані результати загалом свідчать про те, що безпечний стиль

прив'язаності пов'язаний із вищим рівнем суб'єктивного та психологічного благополуччя, тоді як тривожний і дезорганізований стилі прив'язаності асоціюються зі зниженням показників благополуччя.

Отримані результати підтверджують гіпотезу про існування взаємозв'язку між особливостями прив'язаності дорослої людини та рівнем її благополуччя. Зокрема, безпечний стиль прив'язаності пов'язаний із більш позитивним сприйняттям власного життя, вищим рівнем суб'єктивного та психологічного благополуччя. Натомість тривожний і дезорганізований стилі прив'язаності асоціюються зі зниженням відповідних показників, що може свідчити про їхній зв'язок із труднощами емоційної регуляції, міжособистісної взаємодії та позитивного ставлення до себе і власного життя. Статистично значущих взаємозв'язків між унікаючим стилем прив'язаності та показниками благополуччя виявлено не було ($p > 0,05$), що може вказувати на відсутність прямого зв'язку між вираженістю унікаючих тенденцій та рівнем благополуччя у досліджуваній вибірці. Можливо, респонденти з унікаючим стилем прив'язаності підтримують відносно стабільне суб'єктивне самопочуття завдяки орієнтації на автономність, самодостатність та зниженню значущості близьких міжособистісних стосунків. Таким чином, результати дослідження дозволяють розглядати якість прив'язаності як вагомий психологічний чинник суб'єктивного благополуччя особистості.

Виявлені взаємозв'язки узгоджуються з результатами попередніх досліджень, які також засвідчували зв'язок між безпечним стилем прив'язаності та вищим рівнем благополуччя, а небезпечними стилями прив'язаності — з його нижчими показниками.

Результати кореляційного аналізу стилю прив'язаності із окремими складовими суб'єктивного благополуччя, наведені у додатку А, свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків між стилями прив'язаності та окремими складовими суб'єктивного благополуччя. Найбільш виражені позитивні зв'язки виявлено для безпечного стилю прив'язаності. Зокрема, безпечна прив'язаність позитивно пов'язана з психологічним благополуччям

($r = 0.441$), фізичним здоров'ям і благополуччям ($r = 0.427$), благополуччям у сфері міжособистісних стосунків ($r = 0.483$), задоволеністю власним життям ($r = 0.451$), задоволеністю відносинами з іншими ($r = 0.503$), задоволеністю життям за методикою психологічного благополуччя ($r = 0.456$), позитивними емоціями ($r = 0.516$), позитивним ставленням до себе ($r = 0.281$), ставленням до оточуючих ($r = 0.359$), позитивними уявленнями про майбутнє ($r = 0.413$), наявністю соціальної підтримки ($r = 0.239$) та життєвими цілями ($r = 0.231$). Отримані результати свідчать про те, що особи з безпечним стилем прив'язаності характеризуються вищим рівнем задоволеності життям, більшою кількістю позитивних емоцій, кращим ставленням до себе та інших людей, а також більшою впевненістю у власному майбутньому.

Тривожний стиль прив'язаності демонструє переважно негативні взаємозв'язки з показниками суб'єктивного благополуччя. Найбільш виражені негативні кореляції виявлено із психологічним благополуччям ($r = -0.387$), благополуччям у сфері стосунків ($r = -0.333$), задоволеністю життям ($r = -0.434$), задоволеністю відносинами з іншими ($r = -0.343$), позитивними емоціями ($r = -0.315$), ставленням до себе ($r = -0.272$), наявністю соціальної підтримки ($r = -0.208$) та позитивними уявленнями про майбутнє ($r = -0.181$). Водночас тривожна прив'язаність позитивно пов'язана з незадоволеністю собою та розчаруванням у житті ($r = 0.394$). Це свідчить про те, що особи з вираженим тривожним стилем прив'язаності схильні до нижчого рівня психологічного комфорту, меншої задоволеності життям та більшої емоційної вразливості.

Дезорганізований стиль прив'язаності також характеризується переважно негативними зв'язками з окремими складовими суб'єктивного благополуччя. Зокрема, встановлено негативні кореляції з психологічним благополуччям ($r = -0.249$), благополуччям у сфері стосунків ($r = -0.267$), задоволеністю життям ($r = -0.124$), позитивними емоціями ($r = -0.229$), ставленням до себе ($r = -0.268$) та наявністю соціальної підтримки ($r = -0.207$). Отримані результати свідчать про те, що дезорганізована

прив'язаність пов'язана зі зниженням психологічного благополуччя, труднощами в міжособистісних взаєминах та меншою емоційною стабільністю.

На відміну від інших стилів, уникаючий стиль прив'язаності продемонстрував значно меншу кількість зв'язків із показниками суб'єктивного благополуччя. Більшість виявлених кореляцій були слабкими або близькими до нуля, що свідчить про відсутність вираженого впливу цього стилю прив'язаності на окремі складові благополуччя в межах досліджуваної вибірки.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують гіпотезу дослідження та свідчать про те, що стиль прив'язаності значуще пов'язаний з окремими складовими суб'єктивного благополуччя. Найбільш сприятливим для психологічного функціонування виявився безпечний стиль прив'язаності, тоді як тривожний і дезорганізований стилі пов'язані зі зниженням показників благополуччя та психологічного комфорту.

3.3. Регресійний аналіз впливу стилів прив'язаності на суб'єктивне благополуччя.

Для визначення особливостей впливу стилів прив'язаності на суб'єктивне благополуччя дорослих було проведено множинний лінійний регресійний аналіз (Табл. 3.13-3.14), де залежною змінною виступав загальний показник суб'єктивного благополуччя, а предикторами – безпечний, уникаючий, тривожний та дезорганізований стилі прив'язаності.

Табл.3.13.

Показники відповідності регресійної моделі

Модель	R	R²
1	0.631	0.398
<i>Примечание. Models estimated using sample size of N=113</i>		

Табл.3.14.

Коефіцієнти регресійної моделі

Предиктор	Оцінити	SE	t	p
Перехват	32.093	11.7314	2.74	0.007
BEZP	0.513	0.1072	4.78	<.001
UNYK	0.274	0.0899	03.05	0.003
TRYV	-0.123	0.0793	-1.55	0.125
DEZORG	-0.101	0.0772	-1.31	0.194

Отримана регресійна модель виявилася достатньо інформативною ($R = 0.631$) та пояснювала 39,8 % дисперсії суб'єктивного благополуччя ($R^2 = 0.398$), що свідчить про суттєву роль стилів прив'язаності у формуванні суб'єктивного благополуччя дорослих.

Додатково було перевірено відсутність мультиколінеарності між предикторами (Табл.3.15). Значення коефіцієнта інфляції дисперсії (VIF) варіювали від 1,09 до 1,67, а показники толерантності — від 0,597 до 0,916, що не перевищує критичних значень. Отримані результати свідчать про відсутність суттєвої мультиколінеарності між стилями прив'язаності та підтверджують коректність побудованої регресійної моделі.

Табл.3.15.

Показники мультиколінеарності предикторів

	VIF	Толерантність
BEZP	1.49	0.670
UNYK	1.09	0.916
TRYV	1.67	0.597
DEZORG	1.19	0.838

Аналіз окремих предикторів показав, що статистично значущий позитивний вплив на рівень суб'єктивного благополуччя має безпечний стиль прив'язаності ($B = 0.513$; $p < 0.001$). Це означає, що зі зростанням вираженості безпечного стилю прив'язаності підвищується рівень суб'єктивного благополуччя особистості. Також статистично значущим предиктором виявився унікаючий стиль прив'язаності ($B = 0.274$; $p = 0.003$), який продемонстрував позитивний внесок у модель. Водночас тривожний ($B = -0.123$; $p = 0.125$) та дезорганізований ($B = -0.101$; $p = 0.194$) стилі прив'язаності не виявили статистично значущого впливу на суб'єктивне благополуччя після врахування впливу інших стилів прив'язаності.

Таким чином, результати регресійного аналізу частково підтвердили припущення щодо впливу стилів прив'язаності на суб'єктивне благополуччя дорослих. Найвагомішим предиктором суб'єктивного благополуччя виявився безпечний стиль прив'язаності, що свідчить про його особливу роль у поясненні відмінностей рівня благополуччя серед респондентів.

3.4. Порівняльний аналіз стилів прив'язаності та показників благополуччя залежно від статі

З метою виявлення можливих відмінностей між групами чоловіків та жінок за показниками стилів прив'язаності та благополуччя було проведено

порівняльний аналіз. Попередньо для кожного показника було перевірено виконання припущень параметричних статистичних методів. Зокрема, нормальність розподілу оцінювалася за допомогою критерію Шапіро–Віллка, а однорідність дисперсій між групами — за допомогою критерію Левена.

Результати перевірки засвідчили, що показники безпечного стилю прив'язаності (BEZP), тривожного стилю прив'язаності (TRYV), психологічного благополуччя (PS_BL_BBCSWB), інтегрального показника суб'єктивного благополуччя (SUM_BBCSWB), задоволеності власним життям (ZADOV_ZHYT_KOSB), невдоволеності собою та розчарування в житті (ROZCHAR_KOSB), інтегрального показника когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя (SUM_KOSB), напруженості та чутливості (U_CHYTL_PeBa), психоемоційної симптоматики (EMOTC_PeBa) та самооцінки здоров'я (SAMOOC_ZDOR_4_PeBa) відповідали вимогам нормального розподілу та однорідності дисперсій. Для їх порівняння між чоловіками та жінками було застосовано t-критерій Стюдента для незалежних вибірок (Табл.3.16).

Показник задоволеності повсякденною діяльністю (ZADOV_DEN_DIJA_PeBa) характеризувався нормальним розподілом, однак не відповідав припущенню про однорідність дисперсій, тому для його аналізу використовувався t-критерій Велча.

Табл.3.16.

**Результати порівняння показників чоловіків та жінок
з нормальним розподілом**

		Статистика	p	Розмір ефекту
BEZP	Студент t	-1.713	0.089	-0.323
TRYV	Студент t	2.489	0.014	0.469
PS_BL_BBCSWB	Студент t	-1.556	0.123	-0.293
SUM_BBCSWB	Студент t	-1.927	0.057	-0.363
ZADOV_ZHYT	Студент t	-0.692	0.490	-0.131

KOSB				
ROZCHAR_KOSB	Стьюдент t	2.112	0.037	0.398
SUM_KOSB	Стьюдент t	-1.565	0.121	-0.295
U_CHYTL_PeBa	Стьюдент t	2.404	0.018	0.453
EMOTC_PeBa	Стьюдент t	0.541	0.590	0.102
SAMOOC_ZDOR_4_PeBa	Стьюдент t	-0.700	0.485	-0.132
ZADOV_DEN_DIJA_PeBa*	Велча t	-1,16	0,250	—

Для решти показників було виявлено порушення припущення про нормальність розподілу, у зв'язку з чим для їх порівняння між групами було використано непараметричний U-критерій Манна–Уїтні, який не потребує дотримання вимоги нормального розподілу даних (Табл.3.17).

Табл.3.17.

**Результати порівняння показників чоловіків та жінок
з ненормальним розподілом.**

		Статистика	p	Розмір ефекту
UNYK	Манн-Уїтні U	1534	0.747	0.03522
DEZORG	Манн-Уїтні U	1419	0.324	-0.10786
FIZ_BL_BBCSWB	Манн-Уїтні U	1342	0.153	0.15629
STOS_BBCSWB	Манн-Уїтні U	1244	0.046	0.21761
ZADOV_VIDN_KOSB	Манн-Уїтні U	1397	0.266	0.12170
GOOD_EMO	Манн-Уїтні U	1220	0.016	0.23270
STAVL_DO_SEBE	Манн-Уїтні U	1510	0.612	0.05063
STAVL_DO_OTOCH	Манн-Уїтні U	1415	0.291	0.11006
MAIB	Манн-Уїтні U	1388	0.226	0.12736
SOC_PIDTR	Манн-Уїтні U	1431	0.339	0.10000
ZHIT_CILI	Манн-Уїтні U	1345	0.113	0.15409

SAMOREG	Манн-Уїтні U	1464	0.455	-0.07956
SUM_PS_BL	Манн-Уїтні U	1471	0.495	0.07484
ZMINA_NASTR_PeBa	Манн-Уїтні U	1577	0.942	-0.00818
SOC_OTOCH_PeBa	Манн-Уїтні U	1202	0.025	-0.24403
ZADOV_ZHIT	Манн-Уїтні U	1417	0.308	-0.10881
SUM_PeBa	Манн-Уїтні U	1308	0.105	-0.17736
<i>Примечание. $H_a \mu 1 \neq \mu 2$</i>				

Результати порівняльного аналізу показали, що за більшістю досліджуваних показників статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками не виявлено ($p > 0,05$).

Водночас було встановлено статистично значущі відмінності за показником тривожного стилю прив'язаності (TRYV; $t = 2,489$; $p = 0,014$). Згідно з описовими статистиками, чоловіки характеризувалися вищим рівнем тривожного стилю прив'язаності ($M = 61,2$; $SD = 17,04$), ніж жінки ($M = 52,3$; $SD = 20,49$). Також чоловіки продемонстрували вищі показники невдоволеності собою та розчарування в житті (ROZCHAR_KOSB; $M = 18,2$; $SD = 3,98$ проти $M = 16,6$; $SD = 4,11$ у жінок; $t = 2,112$; $p = 0,037$), а також напруженості та чутливості (U_CHYTL_PeBa; $M = 12,8$; $SD = 3,70$ проти $M = 11,1$; $SD = 3,91$ у жінок; $t = 2,404$; $p = 0,018$). Дані наведено у Додатку Б.

За результатами U-критерію Манна-Уїтні статистично значущі відмінності між чоловіками та жінками були виявлені за показниками благополуччя у сфері міжособистісних стосунків (STOS_BBCSWB; $U = 1244$; $p = 0,046$), позитивних емоцій (GOOD_EMO; $U = 1220$; $p = 0,016$) та значущості соціального оточення (SOC_OTOCH_PeBa; $U = 1202$; $p = 0,025$). Відповідно до описових статистик, жінки характеризувалися вищими показниками благополуччя у сфері міжособистісних стосунків ($M = 17,87$ проти $16,19$ у чоловіків) та позитивних емоцій ($M = 3,30$ проти $2,66$ у чоловіків). За шкалою значущості соціального оточення жінки також продемонстрували вищі показники, оскільки їхні середні значення були

нижчими ($M = 8,30$ проти $9,85$ у чоловіків), що відповідно до ключа методики свідчить про більшу значущість соціального оточення для жінок. Дані наведено у Додатку В.

Отримані результати можуть свідчити про те, що жінки досліджуваної вибірки загалом характеризуються вищим рівнем позитивних емоцій, більшою задоволеністю міжособистісними стосунками та надання більшої значущості соціальному оточенню. Натомість чоловіки демонструють вищу вираженість тривожного стилю прив'язаності, більшу напруженість і чутливість, а також вищий рівень незадоволеності собою та розчарування в житті.

3.5. Порівняльний аналіз стилів прив'язаності та показників благополуччя у вікових групах

З метою виявлення можливих відмінностей у показниках стилів прив'язаності та благополуччя залежно від віку було проведено порівняльний аналіз між трьома віковими групами респондентів: групою ранньої дорослості (18–35 років), групою середньої дорослості (36–45 років) та групою зрілої дорослості (46 років і старші). Попередньо для кожного показника було перевірено нормальність розподілу за допомогою критерію Шапіро–Вілка та однорідність дисперсій за допомогою критерію Левена. Детальні результати перевірки статистичних припущень наведено у Додатках Г.-Д.

Для показників, розподіл яких відповідає критеріям нормальності та гомогенності, застосовувався однофакторний дисперсійний аналіз Фішера (ANOVA). Для показників, розподіл яких відхиляється від нормального, застосовувався непараметричний критерій Крaskела–Уолліса.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу показників з

нормальним гомогенним розподілом (Табл. 3.18) не виявили статистично значущих відмінностей між віковими групами за показниками безпечного та тривожного стилів прив'язаності, задоволеності життям, незадоволеності собою та розчарування в житті, задоволеності відносинами з іншими, інтегрального показника когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя, напруженості та чутливості, психоемоційної симптоматики та задоволеності повсякденною діяльністю ($p > 0,05$).

Табл.3.18.

**Результати однофакторного дисперсійного аналізу показників
у вікових групах з нормальним гомогенним розподілом**

	F	df1	df2	p
BEZP	0.1943	2	109	0.824
TRYV	1.0349	2	109	0.359
ZADOV_ZHYT_KOSB	1.5986	2	109	0.207
ROZCHAR_KOSB	0.4026	2	109	0.670
ZADOV_VIDN_KOSB	1.4266	2	109	0.245
SUM_KOSB	0.7986	2	109	0.453
U_CHYTL_PeBa	0.0517	2	109	0.950
EMOTC_PeBa	0.0757	2	109	0.927
ZADOV_DEN_DIJA_PeBa	0.3864	2	109	0.680

За результатами однофакторного непараметричного аналізу показників з ненормальним гомогенним розподілом за критерієм Краскела–Уолліса (Табл. 3.19) були виявлені статистично значущі відмінності між віковими групами за показником фізичного здоров'я та благополуччя (FIZ_BL_BBCSWB; $\chi^2 = 6,141$; $p = 0,046$) та показником зміни настрою (ZMINA_NASTR_PeBa; $\chi^2 = 6,188$; $p = 0,045$). За іншими показниками статистично значущих відмінностей між віковими групами не виявлено ($p > 0,05$).

Результати однофакторного дисперсійного аналізу показників у вікових групах з ненормальним гомогенним розподілом

	χ^2	df (ступенів свободи)	p	ϵ^2
UNYK	3.391	2	0.184	0.03055
DEZORG	0.155	2	0.925	0.00140
PS_BL_BBCSWB	2.403	2	0.301	0.02165
FIZ_BL_BBCSWB	6.141	2	0.046	0.05533
STOS_BBCSWB	0.145	2	0.930	0.00130
SUM_BBCSWB	1.076	2	0.584	0.00969
ZADOV_ZHIT	0.169	2	0.919	0.00152
GOOD_EMO	4.102	2	0.129	0.03696
STAVL_DO_SEBE	1.866	2	0.393	0.01681
STAVL_DO_OTOCH	4.494	2	0.106	0.04049
MAIB	1.905	2	0.386	0.01716
SOC_PIDTR	1.269	2	0.530	0.01143
ZHIT_CILI	0.769	2	0.681	0.00693
SAMOREG	1.050	2	0.591	0.00946
SUM_PS_BL	0.905	2	0.636	0.00816
ZMINA_NASTR_PeBa	6.188	2	0.045	0.05575
SOC_OTOCH_PeBa	2.223	2	0.329	0.02002
SAMOOC_ZDOR_4_PeBa	2.861	2	0.239	0.02578
SUM_PeBa	4.766	2	0.092	0.04293

З метою встановлення вікових груп між якими спостерігаються статистично значущі відмінності, було проведено попарний порівняльний аналіз (Табл. 3.20), який показав, що за показником фізичного благополуччя статистично значуща різниця спостерігається між групою 2 (середньої дорослості) та групою 3 (зрілої дорослості) ($p = 0,041$).

**Результати попарних порівнянь вікових груп за статистично
значущими показниками**

Паралельні порівняння - FIZ_BL_BBCSWB			
		W	p
1	2	0.437	0.949
1	3	-2.436	0.197
2	3	-3.419	0.041
Паралельні порівняння - ZMINA_NASTR_PeBa			
		W	p
1	2	-3.255	0.056
1	3	-3.019	0.083
2	3	-0.253	0.983

Щодо показника зміни настрою, загальна різниця між віковими групами виявилася статистично значущою, однак результати попарних порівнянь не досягли рівня статистичної значущості ($p > 0,05$), що не дозволяє однозначно визначити групи, між якими спостерігаються відмінності.

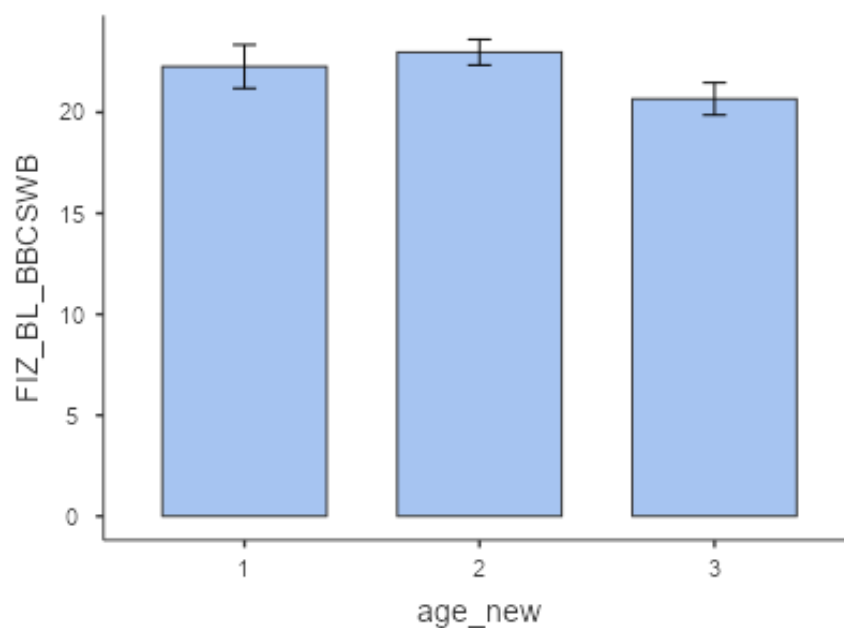
Відповідно до результатів описової статистики показника фізичного благополуччя у вікових групах (табл. 3.21), найвищі показники були виявлені у представників середньої дорослості ($M = 23,0$), дещо нижчі — у представників молодшої дорослості ($M = 22,3$), а найнижчі — у представників зрілої дорослості ($M = 20,7$). Отримані результати узгоджуються з даними попарних порівнянь, які засвідчили статистично значущу різницю між групами середньої та зрілої дорослості ($p = 0,041$).

Табл. 3.21.

Описові статистики показника фізичного благополуччя вікових груп

	age_new	N	Середнішій	Медиана	SD
FIZ_BL_BBCSWB	1	26	22.3	23.5	5.50
	2	53	23.0	24	4.64
	3	33	20.7	21	4.59

Візуальний аналіз розподілу показника фізичного благополуччя у вікових групах (рис. 3.10) також підтверджує отримані результати. Представники середньої дорослості (група 2) характеризуються дещо вищими показниками фізичного благополуччя порівняно з представниками зрілої дорослості (група 3), що узгоджується з результатами попарних порівнянь.

*Рис.1.1. Розподіл показника фізичного благополуччя у вікових групах*

Отримані результати можуть свідчити про те, що представники середньої дорослості мають більше ресурсів для підтримання фізичного благополуччя, тоді як у зрілій дорослості на його оцінку можуть впливати

вікові зміни фізичного стану. В умовах тривалого стресу, пов'язаного з воєнними подіями, фізичне благополуччя може виступати одним із найбільш чутливих компонентів суб'єктивного благополуччя, що частково пояснює виявлені відмінності між віковими групами. Крім того, отримані результати узгоджуються з даними сучасних досліджень, які вказують на зниження суб'єктивної оцінки фізичного здоров'я та самопочуття зі збільшенням віку, особливо в умовах підвищеного психологічного навантаження та соціальної нестабільності.

Таким чином, результати дослідження свідчать про відсутність статистично значущих вікових відмінностей за більшістю показників стилів прив'язаності та благополуччя. Водночас було встановлено, що представники середньої дорослості характеризуються вищим рівнем фізичного благополуччя порівняно з представниками зрілої дорослості, а показник зміни настрою демонструє загальну вікову специфіку, яка потребує подальшого вивчення. Це може свідчити про те, що вікові особливості більшою мірою впливають на окремі компоненти суб'єктивного благополуччя, ніж на його загальний рівень, що доцільно враховувати під час подальшого аналізу чинників психологічного благополуччя дорослих.

3.6. Порівняльний аналіз показників благополуччя у осіб із наявністю та відсутністю безпечного стилю прив'язаності

З метою перевірки гіпотези щодо особливостей суб'єктивного благополуччя осіб із безпечним стилем прив'язаності було проведено порівняльний аналіз двох груп респондентів. До першої групи увійшли респонденти з наявністю безпечного стилю прив'язаності, тоді як до другої групи були віднесені особи, у яких безпечний стиль прив'язаності не був представлений серед провідних стилів прив'язаності.

Попередньо було здійснено перевірку статистичних припущень.

Нормальність розподілу показників оцінювалася за допомогою критерію Шапіро–Вілکا, а однорідність дисперсій – за допомогою критерію Левена. Дані наведені у Додатках Ж-З.

Для показників, які відповідали припущенням параметричної статистики щодо нормальності розподілу та однорідності дисперсій ($p > 0,05$), було застосовано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок (Табл. 3.22).

Табл. 3.22.

Результати порівняння показників суб'єктивного благополуччя в групах осіб із наявністю та відсутністю безпечного стилю прив'язаності з нормальним розподілом

		Статистика	df	p
PS_BL_BBCSWB	Стьюдент t	-1.834	111	0.069
ZADOV_ZHYT_KOSB	Стьюдент t	-2.298	111	0.023
ROZCHAR_KOSB	Стьюдент t	2.151	111	0.034
ZADOV_VIDN_KOSB	Стьюдент t	-2.859	111	0.005
SUM_KOSB	Стьюдент t	-3.182	111	0.002
U_CHYTL_PeBa	Стьюдент t	1.525	111	0.130
EMOTC_PeBa	Стьюдент t	1.567	111	0.120
SAMOOC_ZDOR_4_PeBa	Стьюдент t	0.367	111	0.714
ZADOV_DEN_DIJA_PeBa	Стьюдент t	0.516	111	0.607

Результати порівняльного аналізу показали, що респонденти з наявністю безпечного стилю прив'язаності статистично значуще відрізняються від осіб, у яких безпечний стиль відсутній, за низкою показників суб'єктивного

благополуччя. Зокрема, було виявлено статистично значущі відмінності за показниками задоволеності життям (ZADOV_ZHYT_KOSB; $t = -2,298$; $p = 0,023$), невдоволеності собою та розчарування в житті (ROZCHAR_KOSB; $t = 2,151$; $p = 0,034$), задоволеності відносинами з іншими (ZADOV_VIDN_KOSB; $t = -2,859$; $p = 0,005$) та інтегрального показника когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя (SUM_KOSB; $t = -3,182$; $p = 0,002$).

За іншими показниками статистично значущих відмінностей між групами не виявлено ($p > 0,05$), хоча за показником психологічного благополуччя (PS_BL_BBCSWB) спостерігалася тенденція до статистичної значущості ($t = -1,834$; $p = 0,069$).

Відповідно до описових статистик показників, за якими виявлено статистично значущі відмінності між групами (Табл. 3.23), особи з наявністю безпечного стилю прив'язаності характеризувалися вищими показниками задоволеності життям ($M = 24,5$ проти $M = 22,0$), задоволеності відносинами з іншими ($M = 26,4$ проти $M = 23,3$) та загального когнітивного благополуччя ($M = 34,7$ проти $M = 27,3$). Водночас вони демонстрували нижчий рівень невдоволеності собою та розчарування в житті ($M = 16,2$ проти $M = 18,0$). Отримані результати свідчать про те, що безпечний стиль прив'язаності пов'язаний із більш позитивним сприйняттям власного життя, вищою якістю міжособистісних взаємин та більшою задоволеністю основними сферами життєдіяльності. Крім того, нижчий рівень невдоволеності собою може вказувати на більш позитивне самосприйняття та вищу психологічну адаптованість осіб із безпечним стилем прив'язаності.

Для показників, які не відповідали припущенням параметричної статистики щодо нормальності розподілу та/або однорідності дисперсій, застосовувався непараметричний U-критерій Манна-Уїтні, що дозволяє здійснювати порівняння двох незалежних груп без вимоги нормального розподілу даних (Табл. 3.24). Використання цього критерію забезпечило

коректність статистичних висновків щодо показників, розподіл яких відхилявся від нормального, та дозволило більш надійно оцінити відмінності між досліджуваними групами за окремими компонентами суб'єктивного благополуччя. Застосування непараметричного підходу є особливо доцільним у випадках, коли показники характеризуються асиметричністю розподілу або наявністю крайніх значень, що може впливати на результати параметричних критеріїв. Таким чином, використання U-критерію Манна–Уїтні дало змогу отримати більш достовірну оцінку міжгрупових відмінностей та забезпечило додаткову перевірку стійкості отриманих результатів щодо особливостей суб'єктивного благополуччя осіб із різними характеристиками прив'язаності.

Табл. 3.23.

**Описові статистики показників, за якими виявлено статистично
значущі відмінності між групами**

	Група	N	Середній	Медиана	SD	SE
PS_BL_BBCSWB	0	76	38.0	39.0	9.46	1.085
	1	37	41.4	42.0	8.36	1.374
ZADOV_ZHYT_KOSB	0	76	22.0	22.5	5.69	0.652
	1	37	24.5	25.0	5.13	0.844
ROZCHAR_KOSB	0	76	18.0	17.5	04.05	0.464
	1	37	16.2	16.0	04.04	0.665
ZADOV_VIDN_KOSB	0	76	23.3	23.0	5.91	0.678
	1	37	26.4	26.0	4.19	0.689
SUM_KOSB	0	76	27.3	27.5	12.09	1.387
	1	37	34.7	35.0	10.44	1.717
U_CHYTL_PeBa	0	76	12.3	12.0	3.78	0.433
	1	37	11.1	11.0	04.04	0.665
EMOTC_PeBa	0	76	12.0	12.0	4.18	0.480
	1	37	10.7	10.0	4.66	0.765
SAMOOC_ZDOR_4_PeBa	0	76	11.7	12.0	4.15	0.476
	1	37	11.4	10.0	4.13	0.679

	0	76	11.9	12.0	2.64	0.303
ZADOV_DEN_DIIA_PeBa	1	37	11.6	12.0	3.00	0.494

Табл. 3.24

Результати порівняння показників суб'єктивного благополуччя груп осіб із наявністю та відсутністю безпечного стилю прив'язаності з ненормальним розподілом

		Статистика	p	Розмір ефекту
FIZ_BL_BBCSWB	Манн-Уїтні U	988	0.010	0.2973
STOS_BBCSWB	Манн-Уїтні U	1041	0.025	0.2600
SUM_BBCSWB	Манн-Уїтні U	1029	0.021	0.2681
ZADOV_ZHIT	Манн-Уїтні U	1116	0.069	0.2063
GOOD_EMO	Манн-Уїтні U	1177	0.113	0.1629
STAVL_DO_SEBE	Манн-Уїтні U	1191	0.147	0.1533
STAVL_DO_OTOCH	Манн-Уїтні U	943	0.003	0.3297
MAIB	Манн-Уїтні U	1284	0.439	0.0868
SOC_PIDTR	Манн-Уїтні U	1072	0.032	0.2379
ZHIT_CILI	Манн-Уїтні U	1170	0.104	0.1679
SAMOREG	Манн-Уїтні U	1298	0.498	0.0768
SUM_PS_BL	Манн-Уїтні U	1053	0.031	0.2511
ZMINA_NASTR_PeBa	Манн-Уїтні U	1254	0.351	-0.1081
SOC_OTOCH_PeBa	Манн-Уїтні U	1157	0.127	-0.1771
SUM_PeBa	Манн-Уїтні U	1183	0.172	-0.1590

Результати порівняльного аналізу за допомогою U-критерію Манна-Уїтні показали наявність статистично значущих відмінностей між особами з наявністю та відсутністю безпечного стилю прив'язаності за низкою показників суб'єктивного благополуччя. Зокрема, було виявлено

статистично значущі відмінності за показниками фізичного здоров'я та благополуччя (FIZ_BL_BBCSWB; $U = 988$; $p = 0,010$), благополуччя у сфері міжособистісних стосунків (STOS_BBCSWB; $U = 1041$; $p = 0,025$), інтегрального показника суб'єктивного благополуччя за методикою BBCSWB (SUM_BBCSWB; $U = 1029$; $p = 0,021$), наявності соціальної підтримки (SOC_PIDTR; $U = 1072$; $p = 0,032$) та інтегрального показника психологічного благополуччя (SUM_PS_BL; $U = 1053$; $p = 0,031$).

За іншими показниками статистично значущих відмінностей між групами не виявлено ($p > 0,05$).

Відповідно до описових статистик (табл. 3.25), особи з наявністю безпечного стилю прив'язаності характеризувалися вищими показниками фізичного благополуччя ($M = 23,65$ проти $M = 21,37$), благополуччя у сфері міжособистісних стосунків ($M = 18,43$ проти $M = 16,42$), а також інтегрального показника суб'єктивного благополуччя за методикою BBCSWB ($M = 83,46$ проти $M = 75,82$). Це свідчить про те, що респонденти з безпечним стилем прив'язаності загалом більш позитивно оцінюють власний фізичний стан, якість соціальних контактів та рівень задоволеності різними аспектами свого життя. Вищі показники благополуччя у сфері міжособистісних стосунків можуть бути пов'язані зі здатністю таких осіб формувати довірливі, стабільні та емоційно підтримуючі взаємини з оточенням.

Крім того, респонденти з наявністю безпечного стилю прив'язаності демонстрували вищий рівень соціальної підтримки ($M = 3,14$ проти $M = 2,59$) та загального психологічного благополуччя ($M = 23,81$ проти $M = 20,33$). Отримані результати свідчать про те, що безпечна прив'язаність пов'язана з більшою доступністю соціальних ресурсів, відчуттям підтримки з боку значущих інших та більш позитивним сприйняттям власного психологічного функціонування. Вищий рівень психологічного благополуччя може відображати кращу емоційну регуляцію та ставлення до себе. Загалом отримані дані підтверджують важливу роль безпечного стилю прив'язаності як психологічного ресурсу, що сприяє підтриманню як суб'єктивного

благополуччя загалом, так і його окремих психологічних та соціальних компонентів.

Табл. 3.25

Описові статистики показників суб'єктивного благополуччя, за якими виявлено статистично значущі відмінності між особами з наявністю та відсутністю безпечного стилю прив'язаності

	Група	N	Середній	Медиана	SD	SE
FIZ_BL_BBCSWB	0	76	21.37	22.50	4.52	0.519
	1	37	23.65	25.00	5.27	0.867
STOS_BBCSWB	0	76	16.42	18.00	4.18	0.479
	1	37	18.43	19.00	04.06	0.667
SUM_BBCSWB	0	76	75.82	76.50	16.03	1.839
	1	37	83.46	85.00	14.61	2.401
ZADOV_ZHIT	0	76	02.01	2.00	1.24	0.142
	1	37	2.46	3.00	1.17	0.192
GOOD_EMO	0	76	2.86	4.00	1.52	0.174
	1	37	3.30	4.00	1.29	0.212
STAVL_DO_SEBE	0	76	2.86	4.00	1.48	0.169
	1	37	3.30	4.00	1.24	0.205
STAVL_DO_OTOCH	0	76	2.54	3.00	1.39	0.159
	1	37	3.27	4.00	1.19	0.196
MAIB	0	76	2.51	3.00	1.46	0.167
	1	37	2.73	3.00	1.43	0.235
SOC_PIDTR	0	76	2.59	3.00	1.41	0.161
	1	37	3.14	4.00	1.18	0.194
ZHIT_CILI	0	76	2.76	4.00	1.58	0.181
	1	37	3.22	4.00	1.36	0.223
SAMOREG	0	76	2.20	2.00	1.59	0.183
	1	37	2.41	2.00	1.44	0.237
SUM_PS_BL	0	76	20.33	22.50	09.02	1.035
	1	37	23.81	26.00	7.49	1.232

ZMINA_NASTR_PeBa	0	76	6.59	6.00	2.81	0.322
	1	37	06.05	6.00	2.85	0.468
SOC_OTOCH_PeBa	0	76	9.36	9.00	3.77	0.433
	1	37	8.35	7.00	4.28	0.703
SUM_PeBa	0	76	62.58	62.00	15.25	1.749
	1	37	58.08	61.00	16.58	2.725

3.7. Особливості взаємозв'язків між показниками суб'єктивного благополуччя у групах із провідним та відсутнім безпечним стилем прив'язаності

З метою поглибленого аналізу особливостей суб'єктивного благополуччя було досліджено структуру взаємозв'язків між інтегральними показниками благополуччя у групах осіб із наявністю та відсутністю безпечного стилю прив'язаності серед провідних стилів прив'язаності. Для оцінки сили та напрямку взаємозв'язків між досліджуваними показниками було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена.

У групі осіб із наявністю безпечного стилю прив'язаності було виявлено статистично значущі позитивні зв'язки (Табл. 3.26.) між інтегральним показником суб'єктивного благополуччя за методикою BBCSWB та інтегральним показником когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя ($\rho = 0,798$; $p < 0,001$), а також між показниками BBCSWB і психологічного благополуччя ($\rho = 0,478$; $p = 0,003$). Крім того, встановлено позитивний зв'язок між інтегральним показником когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя та психологічним благополуччям ($\rho = 0,422$; $p = 0,009$).

Також було виявлено статистично значущі негативні зв'язки між інтегральним показником суб'єктивного благополуччя за методикою

Перуе-Баду та показниками BBСSWB ($\rho = -0,658$; $p < 0,001$), КОСБ ($\rho = -0,586$; $p < 0,001$) і психологічного благополуччя ($\rho = -0,466$; $p = 0,004$). Негативний напрямок кореляцій пояснюється особливостями інтерпретації шкали Перуе-Баду, де вищі значення відповідають нижчому рівню суб'єктивного благополуччя.

Табл. 3.26

Кореляційні зв'язки між інтегральними показниками суб'єктивного благополуччя у групі осіб із наявністю безпечного стилю прив'язаності

		SUM_BBСSWB	SUM_KOSB	SUM_PS_BL	SUM_PeBa
SUM_BBСSWB	Спирмен $\rho(\rho)$	—			
	df (ступенів свободи)	—			
	p-значення	—			
	N	—			
SUM_KOSB	Спирмен $\rho(\rho)$	0.798***	—		
	df (ступенів свободи)	35	—		
	p-значення	<.001	—		
	N	37	—		
SUM_PS_BL	Спирмен $\rho(\rho)$	0.478**	0.422**	—	
	df (ступенів свободи)	35	35	—	
	p-значення	0.003	0.009	—	
	N	37	37	—	
	Спирмен $\rho(\rho)$	-0.658***	-0.586***	-0.466**	—
	df (ступенів свободи)	35	35	35	—

SUM_PeBa	p-значення	<.001	<.001	0.004	—
	N	37	37	37	—
<i>Примечание. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$</i>					

У групі осіб, у яких безпечний стиль прив'язаності не належав до провідних стилів, також було виявлено статистично значущі позитивні взаємозв'язки (Табл. 3.27.) між показниками BBCSWB та КОСБ ($\rho = 0,672$; $p < 0,001$), BBCSWB та психологічним благополуччям ($\rho = 0,335$; $p = 0,003$), а також між когнітивними особливостями суб'єктивного благополуччя та психологічним благополуччям ($\rho = 0,587$; $p < 0,001$).

Аналогічно до попередньої групи, інтегральний показник за методикою Перуе-Баду продемонстрував статистично значущі негативні зв'язки з показниками BBCSWB ($\rho = -0,622$; $p < 0,001$), КОСБ ($\rho = -0,676$; $p < 0,001$) та психологічного благополуччя ($\rho = -0,571$; $p < 0,001$).

Табл. 3.27.

Кореляційні зв'язки між інтегральними показниками суб'єктивного благополуччя у групі осіб без безпечного стилю прив'язаності

		SUM_BBCSWB	SUM_KOSB	SUM_PS_BL	SUM_PeBa
SUM_BBCSWB	Спирмен $\rho(\rho)$	—			
	df (ступенів свободи)	—			
	p-значення	—			
	N	—			
SUM_KOSB	Спирмен $\rho(\rho)$	0.672***	—		
	df (ступенів свободи)	74	—		
	p-значення	<.001	—		
	N	76	—		
	Спирмен $\rho(\rho)$	0.335**	0.587***	—	
	df (ступенів свободи)	74	74	—	

SUM_PS_BL	p-значення	0.003	<.001	—	
	N	76	76	—	
SUM_PeBa	Спирмен $\rho(\rho)$	-0.622***	-0.676***	-0.571***	—
	df (ступенів свободи)	74	74	74	—
	p-значення	<.001	<.001	<.001	—
	N	76	76	76	—
Примечание. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$					

Порівняння отриманих результатів свідчить про подібність структури взаємозв'язків між інтегральними показниками суб'єктивного благополуччя в обох групах. Незалежно від наявності чи відсутності безпечного стилю прив'язаності між різними аспектами благополуччя спостерігаються стійкі позитивні взаємозв'язки, що підтверджує цілісний характер феномену суб'єктивного благополуччя. Водночас у групі осіб із наявністю безпечного стилю прив'язаності зв'язок між показниками BBCSWB та КОСБ є дещо сильнішим, що може свідчити про більш узгоджену систему когнітивної та емоційної оцінки власного життя.

Отримані результати узгоджуються з даними попередніх етапів аналізу та свідчать про те, що наявність безпечного стилю прив'язаності серед провідних стилів пов'язана з більш високими показниками суб'єктивного благополуччя. Водночас структура взаємозв'язків між інтегральними показниками благополуччя залишається подібною в обох групах, що підтверджує взаємопов'язаний характер різних компонентів суб'єктивного благополуччя дорослої особистості.

3.8. Обговорення отриманих результатів емпіричного дослідження та співставлення з існуючими дослідженнями

Отримані результати загалом підтверджують теоретичні положення теорії прив'язаності та узгоджуються з результатами сучасних досліджень взаємозв'язку між стилями прив'язаності та суб'єктивним благополуччям у дорослому віці. Проведений кореляційний аналіз засвідчив наявність статистично значущих зв'язків між особливостями прив'язаності та різними складовими суб'єктивного благополуччя, що підтверджує першу гіпотезу дослідження.

Зокрема, було встановлено позитивні взаємозв'язки між безпечним стилем прив'язаності та більшістю показників суб'єктивного благополуччя. Особи з більш вираженими ознаками безпечної прив'язаності демонстрували вищий рівень психологічного благополуччя, задоволеності життям, позитивних емоцій, соціальної підтримки та задоволеності міжособистісними стосунками. Такі результати відповідають положенням Дж. Боулбі та М. Ейнсворт, які розглядали безпечну прив'язаність як основу формування позитивного образу себе та інших людей. Отримані дані також узгоджуються з результатами досліджень К. Бартолом'ю, Ф. Мікулінсера та М. Шейвера, які доводили, що безпечна прив'язаність пов'язана з вищою психологічною адаптацією, емоційною стабільністю та задоволеністю життям.

Водночас тривожний стиль прив'язаності продемонстрував переважно негативні зв'язки з показниками суб'єктивного благополуччя. Вищий рівень тривожної прив'язаності асоціювався зі зниженням психологічного благополуччя, меншою задоволеністю життям, більшою емоційною напруженістю та менш позитивним ставленням до себе. Отримані результати підтверджують висновки численних зарубіжних досліджень, відповідно до яких тривожна прив'язаність пов'язана з підвищеною емоційною вразливістю, страхом відкидання, заниженням та нестабільністю самооцінки та нижчим рівнем психологічного благополуччя.

Для унікаючого стилю прив'язаності статистично значущих зв'язків із більшістю інтегральних показників суб'єктивного благополуччя виявлено не було. Такий результат частково відрізняється від даних окремих досліджень, у яких унікаюча прив'язаність асоціювалася зі зниженим рівнем задоволеності життям та міжособистісними труднощами. Водночас отримані результати можуть пояснюватися тим, що особи з унікаючою прив'язаністю часто демонструють тенденцію до емоційного дистанціювання, автономності та зниження значущості міжособистісних стосунків, що може певною мірою підтримувати суб'єктивне відчуття благополуччя навіть за наявності труднощів у сфері близьких взаємин. Водночас результати регресійного аналізу засвідчили статистично значущий внесок унікаючого стилю прив'язаності у прогнозування суб'єктивного благополуччя. Така відмінність між результатами кореляційного та регресійного аналізів може свідчити про більш складний характер впливу даного стилю прив'язаності та потребує подальшого вивчення.

Результати множинного регресійного аналізу додатково підтвердили значущість стилю прив'язаності як психологічного предиктора суб'єктивного благополуччя. Було встановлено, що найбільший позитивний внесок у прогнозування рівня суб'єктивного благополуччя здійснює безпечний стиль прив'язаності. Це узгоджується з сучасними науковими уявленнями про те, що позитивні внутрішні робочі моделі себе та інших людей є важливим ресурсом психологічного здоров'я, емоційної стабільності та життєвої задоволеності.

Окремий інтерес становлять результати порівняльного аналізу. Було встановлено, що особи, у яких безпечний стиль прив'язаності належить до провідних, характеризуються вищими показниками задоволеності життям, психологічного благополуччя, соціальної підтримки та задоволеності міжособистісними стосунками порівняно з особами, у яких безпечний стиль не належить до провідних. Отримані результати узгоджуються з даними Ф. Мікулінсера та М. Шейвера, які розглядали безпечну прив'язаність як

важливий ресурс психологічної адаптації та благополуччя протягом дорослого життя.

Водночас аналіз вікових особливостей не виявив статистично значущих відмінностей за більшістю досліджуваних показників, що може свідчити про відносну стабільність впливу стилю прив'язаності на суб'єктивне благополуччя в різні періоди дорослості. Отримані результати також підтверджують положення теорії прив'язаності про відносну стійкість внутрішніх робочих моделей, сформованих у процесі раннього досвіду взаємодії.

Результати гендерного аналізу показали наявність окремих відмінностей між чоловіками та жінками. Зокрема, жінки характеризувалися вищими показниками позитивних емоцій та задоволеності міжособистісними стосунками, тоді як чоловіки продемонстрували вищий рівень тривожного стилю прив'язаності, напруженості та незадоволеності собою. Отримані дані можуть відображати відмінності у способах емоційного реагування та соціальної взаємодії представників різних статей, однак потребують подальшого вивчення на більш репрезентативних вибірках.

Особливу увагу привертають результати аналізу загального рівня благополуччя за різними методиками. Незважаючи на те, що за шкалою психологічного благополуччя методики BBCSWB переважали низький та середній рівні, інтегральний показник психологічного благополуччя за методикою С. Забаровської характеризувався переважанням середнього рівня з тенденцією до високого. Такі відмінності можуть бути зумовлені різним теоретичним наповненням досліджуваних показників. Шкала психологічного благополуччя методики BBCSWB більшою мірою відображає суб'єктивне переживання благополуччя та задоволеності власним життям, тоді як інтегральний показник методики С. Забаровської характеризує ширший спектр особистісних ресурсів і позитивного психологічного функціонування. Отже, респонденти можуть володіти достатнім рівнем психологічних ресурсів та адаптаційного потенціалу, водночас не завжди оцінюючи власне

благополуччя як високе. З огляду на умови воєнного стану така розбіжність видається закономірною, оскільки наявність внутрішніх ресурсів не завжди супроводжується суб'єктивним переживанням повного благополуччя.

Отримані результати узгоджуються з даними попередніх досліджень, у яких було встановлено зв'язок між особливостями прив'язаності та рівнем благополуччя особистості. Виявлення аналогічних взаємозв'язків у дослідженні, проведеному в умовах воєнного часу, може свідчити про важливу роль прив'язаності у психологічному функціонуванні особистості незалежно від складних зовнішніх обставин. Хоча взаємозв'язок між прив'язаністю та благополуччям неодноразово висвітлювався у попередніх дослідженнях, отримані результати мають значення для перевірки відтворюваності цих закономірностей у сучасних соціальних умовах та на українській вибірці. Таким чином, безпечний стиль прив'язаності продовжує виконувати ресурсну функцію навіть в умовах тривалого стресу та невизначеності, характерних для воєнного часу.

Цікавим додатковим спостереженням стало те, що серед респондентів, які були віднесені до статистичних викидів за окремими показниками благополуччя, не виявлено осіб, у яких безпечний стиль прив'язаності належав до провідних. Хоча така особливість не дозволяє робити однозначних висновків через невелику кількість випадків, вона опосередковано узгоджується з результатами дослідження щодо ресурсної ролі безпечного стилю прив'язаності та його зв'язку з більш сприятливими показниками суб'єктивного благополуччя.

Під час проведення дослідження частина респондентів надавала зворотний зв'язок щодо змісту окремих питань. Зокрема, учасники звертали увагу на відмінність між поняттями «рідні люди» та «близькі люди», зазначаючи, що в умовах воєнного часу джерелом основної емоційної підтримки нерідко виступають друзі, партнери або інші значущі особи, а не родичі. Це може свідчити про доцільність більш диференційованого вивчення соціальної підтримки та міжособистісних взаємин у подальших

дослідженнях суб'єктивного благополуччя та прив'язаності.

Таким чином, результати дослідження підтверджують положення сучасних теорій прив'язаності та узгоджуються з більшістю вітчизняних і зарубіжних досліджень, які розглядають безпечний стиль прив'язаності як один із важливих чинників суб'єктивного благополуччя дорослої особистості. Отримані дані свідчать про те, що особливості прив'язаності можуть виступати значущим психологічним ресурсом або фактором ризику для благополуччя людини залежно від характеру сформованих моделей міжособистісної взаємодії.

3.9. Практичні рекомендації щодо підвищення рівню суб'єктивного благополуччя дорослих з урахуванням наявних особливостей стилю прив'язаності

Результати проведеного дослідження підтвердили важливу роль безпечного стилю прив'язаності у формуванні суб'єктивного благополуччя дорослої особистості. Встановлено, що особи, у яких безпечний стиль прив'язаності належить до провідних, характеризуються вищими показниками задоволеності життям, міжособистісними стосунками, психологічного благополуччя та соціальної підтримки. Отримані результати дозволяють сформулювати низку практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток особистісних ресурсів і підтримання психологічного благополуччя дорослих осіб.

Одним із важливих напрямів психологічної роботи, спрямованої на підвищення рівня суб'єктивного благополуччя дорослої особистості, є розвиток усвідомлення особливостей власного стилю прив'язаності. Незважаючи на те, що стиль прив'язаності формується в ранньому досвіді взаємодії із значущим дорослим об'єктом та є відносно стабільною особистісною характеристикою, усвідомлення його особливостей дозволяє

людині краще розуміти власні емоційні реакції, потреби та типові способи поведінки у близьких стосунках. Таке розуміння сприяє розвитку самосприйняття, емпатії, підвищує здатність до рефлексії та зменшує схильність до самозвинувачення у ситуаціях міжособистісних труднощів.

Доцільним є включення до психологічного консультування елементів психоосвіти щодо особливостей різних стилів прив'язаності. Ознайомлення з характеристиками безпечного, тривожного, уникаючого та дезорганізованого стилів допомагає клієнтам усвідомити причини власних поведінкових реакцій у стосунках, краще розуміти свої потреби та формувати більш адаптивні способи взаємодії з оточенням.

Важливим напрямом психологічної допомоги є розвиток навичок емоційної усвідомленості та саморегуляції. Здатність розпізнавати власні переживання, усвідомлювати причини емоційних реакцій та конструктивно їх виражати сприяє формуванню більш адаптивних моделей міжособистісної взаємодії та підвищенню рівня психологічного благополуччя.

Для осіб із переважанням тривожного стилю прив'язаності доцільною є робота, спрямована на зниження страху відкидання, розвиток впевненості у собі та формування більш реалістичних уявлень про міжособистісні стосунки. Ефективними можуть бути техніки когнітивно-поведінкової терапії, спрямовані на виявлення та корекцію неадаптивних переконань щодо себе та інших людей, а також розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Для осіб із вираженим уникаючим стилем прив'язаності актуальним є розвиток емоційної відкритості, здатності до довірливої взаємодії та навичок конструктивного вираження почуттів. Особлива увага має приділятися формуванню балансу між автономністю та психологічною близькістю, а також розвитку здатності звертатися по підтримку та приймати її від інших людей.

Для осіб із дезорганізованим стилем прив'язаності доцільною є робота над формуванням стабільних стратегій подолання стресу, розвитком відчуття психологічної безпеки та навичок побудови передбачуваних і надійних

міжособистісних стосунків. Важливим завданням є підвищення рівня емоційної стабільності та розвиток ефективних способів адаптації до життєвих труднощів. Під час організації психологічної допомоги доцільно враховувати виявлені гендерні особливості. Зважаючи на те, що чоловіки у дослідженні продемонстрували вищі показники тривожного стилю прив'язаності, напруженості та незадоволеності собою, психологічна робота з ними може бути спрямована на розвиток навичок емоційної усвідомленості, конструктивного вираження переживань, зниження внутрішньої напруги та формування більш позитивного ставлення до себе. Для жінок доцільним є підтримання та розвиток наявних ресурсів міжособистісної взаємодії, зокрема навичок соціальної підтримки, емоційної відкритості та побудови довірливих стосунків.

Особливу увагу варто приділяти психологічному консультуванню пар. Отримані результати дозволяють припустити, що партнери можуть взаємно доповнювати один одного за рахунок різних особистісних ресурсів. Зокрема, емоційна відкритість, здатність до підтримки та розвинені навички міжособистісної взаємодії одного з партнерів можуть сприяти підвищенню психологічного благополуччя іншого. Тому доцільним напрямом роботи є розвиток взаємної підтримки, навичок конструктивного спілкування, емоційної чутливості та усвідомлення особливостей стилів прив'язаності кожного з партнерів.

З метою підвищення загального рівня суб'єктивного благополуччя рекомендується впровадження практик психологічної самопідтримки, серед яких ведення щоденника вдячності, розвиток навичок усвідомленості (mindfulness), підтримання соціальної активності, залучення до значущих видів діяльності, формування реалістичних життєвих цілей та підтримання балансу між професійною діяльністю й особистим життям.

У практичній роботі психолога доцільно дотримуватися такого алгоритму:

- 1). проведення психодіагностики з метою визначення провідного стилю прив'язаності та оцінки рівня суб'єктивного благополуччя; 2) психоосвітня

робота щодо особливостей різних стилів прив'язаності та їх впливу на міжособистісні стосунки; 3) розвиток навичок емоційної усвідомленості та саморегуляції; 4) формування адаптивних моделей міжособистісної взаємодії та навичок конструктивного спілкування; 5) розвиток особистісних ресурсів, психологічної стійкості та ефективних способів подолання стресу; 6) впровадження практик підтримання суб'єктивного благополуччя та профілактика психологічного неблагополуччя.

Практичне використання наведених рекомендацій та запропонованого алгоритму може бути доцільним у роботі практичних психологів, психотерапевтів, консультантів та інших фахівців психологічного профілю під час надання психологічної допомоги дорослим особам з різними особливостями прив'язаності. Реалізація зазначених заходів сприятиме розвитку особистісних ресурсів, формуванню адаптивних моделей міжособистісної взаємодії, підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя та покращенню якості життя дорослої особистості. Дані наведено у Додатку К.

Висновки до розділу III

У третьому розділі було представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку стилів прив'язаності та суб'єктивного благополуччя у дорослому віці.

На початковому етапі аналізу здійснено перевірку психометричних характеристик використаних методик, результати якої засвідчили їх достатню надійність та придатність для подальшого використання в дослідженні.

Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущих взаємозв'язків між стилями прив'язаності та різними компонентами суб'єктивного благополуччя. Безпечний стиль прив'язаності виявив позитивні зв'язки з показниками суб'єктивного та психологічного

благополуччя, тоді як тривожний і дезорганізований стилі переважно були пов'язані зі зниженням рівня благополуччя та менш сприятливими показниками психологічного функціонування.

Результати множинного регресійного аналізу підтвердили предиктивну роль стилів прив'язаності щодо суб'єктивного благополуччя. Побудована модель пояснювала 39,8 % варіативності досліджуваного показника. Найбільш вагомим предиктором виступив безпечний стиль прив'язаності, який позитивно впливав на рівень суб'єктивного благополуччя. Статистично значущий внесок також продемонстрував унікаючий стиль прив'язаності, тоді як тривожний та дезорганізований стилі не виявили самостійного предиктивного впливу після врахування впливу інших стилів прив'язаності.

Порівняльний аналіз за статтю показав наявність окремих статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками. Жінки характеризувалися вищими показниками позитивних емоцій та благополуччя у сфері міжособистісних стосунків, тоді як чоловіки демонстрували вищі показники тривожного стилю прив'язаності, напруженості та чутливості, а також незадоволеності собою та розчарування в житті.

Аналіз вікових особливостей засвідчив відсутність статистично значущих відмінностей між віковими групами за більшістю досліджуваних показників. Водночас було виявлено відмінності за показником фізичного здоров'я та благополуччя, де представники середньої дорослості характеризувалися вищими показниками порівняно з представниками зрілої дорослості.

Порівняння груп осіб із наявним та відсутнім безпечним стилем прив'язаності серед провідних стилів показало, що наявність безпечного стилю пов'язана з більш високими показниками задоволеності життям, задоволеності міжособистісними стосунками, загального суб'єктивного благополуччя та сприйняття соціальної підтримки. Особи з провідним безпечним стилем прив'язаності також характеризувалися нижчим рівнем незадоволеності собою та розчарування в житті.

Дослідження структури взаємозв'язків між інтегральними показниками благополуччя засвідчило подібність кореляційних структур у групах із наявністю та відсутністю безпечного стилю прив'язаності. Незалежно від особливостей прив'язаності між різними компонентами благополуччя спостерігалися стійкі взаємозв'язки, що підтверджує цілісний характер феномену суб'єктивного благополуччя.

Загалом результати емпіричного дослідження підтвердили наявність взаємозв'язку між стилями прив'язаності та суб'єктивним благополуччям дорослих. Найбільш послідовно позитивний зв'язок із різними компонентами благополуччя продемонстрував безпечний стиль прив'язаності, що дозволяє розглядати його як важливий психологічний ресурс підтримання емоційної рівноваги, задоволеності життям, якості міжособистісних взаємин та загального психологічного функціонування особистості. Отримані результати загалом підтверджують висунуті гіпотези дослідження та створюють підґрунтя для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на підтримання та підвищення рівня суб'єктивного благополуччя дорослих.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження стилю прив'язаності як предиктора суб'єктивного благополуччя у дорослому віці. Відповідно до поставленої мети та завдань дослідження отримано нижчеперелічені результати.

1. Узагальнення результатів теоретичного аналізу наукових джерел дало змогу розглядати суб'єктивне благополуччя як комплексний психологічний феномен, що відображає загальну оцінку людиною власного життя та поєднує когнітивні, емоційні, психологічні й соціальні аспекти її функціонування. Встановлено, що важливе місце у структурі чинників, пов'язаних із благополуччям особистості, посідає стиль прив'язаності, який впливає на особливості емоційного реагування, характер міжособистісних взаємин і здатність до психологічної адаптації. Аналіз сучасних теоретичних та емпіричних досліджень засвідчив, що безпечний стиль прив'язаності пов'язаний із вищим рівнем довіри до себе та інших, емоційною стабільністю, задоволеністю життям і більш сприятливими показниками психологічного функціонування. Натомість ненадійні стилі прив'язаності асоціюються з підвищеною вразливістю до психологічного дистресу, труднощами у побудові близьких взаємин та нижчим рівнем суб'єктивного благополуччя.

2. Емпірично підтверджено наявність статистично значущих взаємозв'язків між стилями прив'язаності та суб'єктивним благополуччям дорослих. Встановлено, що безпечний стиль прив'язаності позитивно пов'язаний із показниками суб'єктивного та психологічного благополуччя, задоволеністю життям, соціальною підтримкою та якістю міжособистісних взаємин. Водночас тривожний і дезорганізований стилі прив'язаності переважно пов'язані зі зниженням рівня благополуччя та менш сприятливими показниками психологічного функціонування.

3. Визначено особливості впливу стилів прив'язаності на суб'єктивне благополуччя дорослих. Результати множинного регресійного аналізу показали, що стиль прив'язаності виступає значущим предиктором суб'єктивного благополуччя, а побудована модель пояснює 39,8 % варіативності досліджуваного показника. Найбільш вагомим позитивним предиктором виявився безпечний стиль прив'язаності. Особи з провідним безпечним стилем прив'язаності характеризувалися вищими показниками задоволеності життям, психологічного благополуччя, соціальної підтримки та задоволеності міжособистісними взаєминами. Також встановлено окремі гендерні відмінності та мінімальні вікові особливості досліджуваних показників.

4. Розроблено програму психологічних рекомендацій, спрямовану на підвищення рівня суб'єктивного благополуччя дорослих з урахуванням особливостей стилю прив'язаності. Запропоновані рекомендації орієнтовані на розвиток навичок емоційної регуляції, зміцнення позитивного самосприйняття, формування конструктивних моделей міжособистісної взаємодії та розширення ресурсів соціальної підтримки. Практичне впровадження результатів дослідження можливе у діяльності психологів, психотерапевтів та консультантів. Разом із тим оцінка ефективності розробленої програми потребує окремого емпіричного дослідження та подальшої апробації на різних вибірках дорослого населення.

Загалом результати дослідження, проведеного на вибірці дорослих респондентів, підтвердили наявність статистично значущих взаємозв'язків між стилями прив'язаності та показниками суб'єктивного благополуччя. Отримані дані дають підстави розглядати стиль прив'язаності як важливий психологічний чинник благополуччя особистості, а безпечну прив'язаність — як ресурс, що сприяє підтриманню психологічної стійкості, задоволеності життям, якості міжособистісних взаємин та успішній адаптації до складних життєвих обставин.

Особливого значення набуває той факт, що дослідження проводилося в

умовах воєнного стану, який супроводжується підвищеним рівнем стресу, невизначеності та психологічного навантаження. Незважаючи на вплив тривалих стресогенних чинників, отримані результати загалом узгоджуються з даними попередніх вітчизняних і зарубіжних досліджень. Це свідчить про відносну стабільність взаємозв'язку між стилем прив'язаності та суб'єктивним благополуччям у дорослому віці. Зокрема, особи, у яких безпечний стиль прив'язаності належить до провідних, характеризуються вищими показниками благополуччя навіть в умовах тривалої соціальної кризи. Таким чином, безпечна прив'язаність може розглядатися як важливий психологічний ресурс, що сприяє збереженню благополуччя та адаптації особистості в умовах воєнного часу.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та апробації психологічних програм, спрямованих на усвідомлення особливостей власного стилю прив'язаності, розвиток навичок емоційної комунікації, відкритого обговорення почуттів і потреб, формування конструктивних способів міжособистісної взаємодії та підтримання психологічного благополуччя особистості. Перспективним напрямом також є вивчення особливостей взаємозв'язку прив'язаності та благополуччя в різних соціально-демографічних групах, а також дослідження ролі прив'язаності як ресурсу психологічної адаптації в умовах тривалих суспільних криз.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Власова, О. І. (2021). Типи прив'язаності та сильні риси характеру молодих жінок. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 2(13), 15–20.

Гавриловська, К. М. (2024). Особливості сімейної взаємодії осіб із різними стилями прив'язаності. *Психологічний журнал*, 3, 50–55. <https://doi.org/10.32782/psy-2024-3-8>

Карамушка, Л. М. (2020). *Психологія організацій*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Карамушка, Л. М., Креденцер, О. В., & Терещенко, К. В. (2023). Суб'єктивне благополуччя в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3(30), 23–34.

Кононенко, І. В. (2018). Особливості емоційної прив'язаності в дорослому віці. *Психологія і особистість*, 2, 45–52.

Коробка, І. М. (2022). Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2, 85–93. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-12>

Лисенко, О. О., & Завада, Т. Ю. (2025). Зв'язок стилів прив'язаності і переживання самотності у дорослому віці. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 36(4), 18–27. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.4/03>

Мащак, С. О., & Кучвара, Х. Б. (2022). Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2, 55–59.

Найдьонова, Г. О., Афузова, Г. В., & Кротенко, В. І. (2024). Прив'язаність і психічне здоров'я: систематичний огляд. *Журнал соціальної та практичної психології*, 3, 100–106. <https://doi.org/10.32782/psy-2024-3-16>

Пезешкіан, Н. (2000). *Позитивна психотерапія*. Основи. Плахотнюк, М. В. (2020). Особливості романтичних стосунків осіб із різними стилями прив'язаності. *Психологічний часопис*, 6(12), 87–95.

Помиткін, Е. О., & Помиткіна, Л. В. (2024). Покращення суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах військових дій. *Central Ukrainian Scientific University Psychological Journal*, 1, Article 16.

<https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-16>

Пуденко, І. В. (2024). Теорії та моделі суб'єктивного благополуччя: класичні й сучасні підходи. *Науковий вісник Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Психологічні науки*, 4, 78–85. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-12>

Савченко, О., & Калюк, О. (2022). Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(25), 89–101. <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10>

Терещенко, К. В. (2025). Суб'єктивне благополуччя особистості та його підтримка в умовах невизначеності. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 34(1), 125–133. <https://doi.org/10.31108/2.2025.1.34.11>

Швалб, Ю. М., Вернік, О. В., & Павленко, О. В. (2025). Методика дослідження життєвого благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(34), 170–178. <https://doi.org/10.31108/2.2025.1.34.15>

Юхименко, Н. (2024, December 16). Тлумачення поняття психологічного благополуччя у межах гедоністичного підходу. In *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві: XI Міжнародна науково-практична інтернет-конференція із циклу «Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування викликів сучасності»* (р. 131). Волинський національний університет імені Лесі Українки.

Яценко, Т. С. (2015). *Психодинамічна теорія та практика*. Вища школа.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Erlbaum.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>

Blake, J. A., Thomas, H. J., Pelecanos, A. M., Najman, J. M., & Scott, J. G. (2024). Attachment in young adults and life satisfaction at age 30: A birth cohort study. *Applied Research in Quality of Life*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s11482-024-10297-x>

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. Basic Books.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression*. Basic Books.

Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine Publishing Company.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.

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

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2020). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 6(1), Article 15. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>

Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). Sage.

Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

Haugan, G. (2021). Meaning-in-life: A vital salutogenic resource for health. In M. B. Mittelmark et al. (Eds.), *The handbook of salutogenesis*. Springer.

Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>

Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., Friedman, M., Gersons, B. P. R., De Jong, J. T. V. M., Layne, C. M., Maguen, S., Neria, Y., Norwood, A. E., Pynoos, R. S., Reissman, D., Ruzek, J. I., Shalev, A. Y., Solomon, Z., Steinberg, A. M., & Ursano, R. J. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry*, 70(4), 283–315. <https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283>

Holtmann, J., Bon, J., Koch, T., Luhmann, M., & Eid, M. (2023). *Attachment, loneliness, and well-being in emerging adulthood: Primary data from a multi-method longitudinal study* (Version 1.0) [Data set]. Leibniz Institute for Psychology (ZPID). https://doi.org/10.5160/psychdata.hnja15bi24_v1.0

Jahoda, M. (1958). Current concepts of positive mental health. Basic Books.

Johnson, S. M. (2008). *Hold me tight: Seven conversations for a lifetime of love*. Little, Brown and Company.

Jhunjunwala, A., Mukherjee, M., & Mishra, N. (2026). Understanding the role of attachment styles and mental well-being: A study of university students of Kolkata. *International Journal of Drug Delivery Technology*, 16(21s), 617–624.

Karreman, A., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*, 53(7), 821–826. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.06.014>

Khan, F. (2024). Effect of attachment style on emotional regulation and psychological wellbeing among adults. *Advanced International Journal of*

Multidisciplinary Research, 2(3), 1–29.
<https://doi.org/10.62127/aijmr.2024.v02i03.1046>

Khan, F., & Cherian, J. (2024). Examining how social support and attachment style affect adult well-being. *International Journal of Indian Psychology*, 12(2), 97–104. <https://doi.org/10.25215/1202.411>

Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events? *Current Directions in Psychological Science*, 16(2), 75–79.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00479.x>

Lucas, R. E. (2022). Adaptation and the set-point model of subjective well-being. *Current Opinion in Psychology*, 44, 9–13.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.002>

Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3), 592–615. <https://doi.org/10.1037/a0025948>

Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.

Navarro, D. J., & Foxcroft, D. R. (2025). *Learning Statistics with jamovi*. Open Book Publishers.

Nickol, L. (2024). *Ambulatory measurements of the relation between insecure attachment style and stress: A systematic literature review* (Bachelor's thesis, University of Groningen). University of Groningen.

Notsu, H., Blansfield, R. E., Spina, D. S., & Levy, K. N. (2025). An updated meta-analysis of the relation between adult attachment style and working alliance. *Psychotherapy Research*, 35(5), 1–14.
<https://doi.org/10.1080/10503307.2024.2370344>

Pallant, J. (2020). *SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using IBM SPSS* (7th ed.). McGraw-Hill Education.

Qi, Y., Zhang, Y., & Ma, Y. (2026). The relationships between attachment styles and well-being in older adults: A three-level meta-analysis and systematic review. *The Gerontologist*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1093/geront/gnag018>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

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>

Sagone, E., Commodari, E., Indiana, M. L., & La Rosa, V. L. (2023). Exploring the association between attachment style, psychological well-being, and relationship status in young adults and adults: A cross-sectional study. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(3), 540–557. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13030040>

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Steger, M. F. (2022). Meaning in life is a fundamental protective factor in the context of psychological well-being. *World Psychiatry*, 21(3), 456–457.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using Multivariate Statistics* (7th ed.). Pearson.

Tay, L., Kuykendall, L., & Diener, E. (2015). Satisfaction and happiness: The bright side of quality of life. In *World Happiness Report* (pp. 54–79). Sustainable Development Solutions Network.

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>

Yang, Y., Chen, K., Liang, K., Du, W., Guo, J., & Du, L. (2024). Association between adult attachment and mental health states among health care workers: The mediating role of social support. *Frontiers in Psychology, 15*, 1330581. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330581>

Zacher, H., & Rudolph, C. W. (2021). Individual differences and well-being during societal crisis. *Journal of Vocational Behavior, 129*, Article 103610. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103610>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

табл. А.1

**Кореляційна матриця показників стилів прив'язаності та складових
суб'єктивного благополуччя**

	BEZP	UNYK	TRYV	DEZORG	PS_BL_B BCSWB	FIZ_BL_ BBCSWB	STOS_B BCSWB
BEZP	—						
UNYK	0.103	—					
TRYV	-0.519	0.042	—				
DEZORG	-0.104	-0.121	0.346	—			
PS_BL_BBCSWB	0.441	0.336	-0.387	-0.249	—		
FIZ_BL_BBCSWB	0.427	0.220	-0.227	-0.051	0.572	—	
STOS_BBCSWB	0.483	0.209	-0.383	-0.267	0.588	0.485	—
ZADOV_ZHYT_KO SB	0.451	0.175	-0.284	-0.096	0.707	0.585	0.644
ROZCHAR_KOSB	-0.104	-0.069	0.394	0.343	-0.207	-0.118	-0.210
ZADOV_VIDN_KO SB	0.373	0.135	-0.343	-0.124	0.538	0.452	0.570
ZADOV_ZHIT	0.124	-0.074	-0.112	-0.067	0.215	0.279	0.186
GOOD_EMO	0.156	-0.021	-0.315	-0.229	0.330	0.208	0.289
STAVL_DO_SEBE	0.261	0.075	-0.272	-0.268	0.235	0.080	0.162
STAVL_DO_OTOC H	0.359	-0.158	-0.351	-0.093	0.155	0.154	0.063
MAIB	0.134	0.103	-0.181	-0.278	0.342	0.219	0.195
SOC_PIDTR	0.239	-0.022	-0.186	-0.060	0.163	0.268	0.292
ZHIT_CILI	0.231	0.088	-0.229	-0.227	0.367	0.215	0.223
SAMOREG	0.101	0.026	-0.164	-0.168	0.193	0.131	0.094
U_CHYTL_PeBa	-0.244	0.055	0.332	0.182	-0.288	-0.180	-0.298
EMOTC_PeBa	-0.174	-0.095	0.307	0.262	-0.418	-0.297	-0.330
ZMINA_NASTR_Pe Ba	-0.246	-0.118	0.222	0.164	-0.452	-0.276	-0.286
SOC_OTOCH_PeBa	-0.335	-0.110	0.335	0.126	-0.440	-0.371	-0.643
SAMOOC_ZDOR_4 PeBa	-0.209	-0.063	0.083	0.109	-0.320	-0.418	-0.153
ZADOV_DEN_DIJA PeBa	-0.042	-0.053	-0.012	-0.054	0.115	0.240	0.011

продовження табл. А.1

**Кореляційна матриця показників стилів прив'язаності та складових
суб'єктивного благополуччя**

	BEZP	UNYK	TRYV	DEZORG	PS_BL_B BCSWB	FIZ_BL_ BBCSWB	STOS_BB CSWB
BEZP	—						
UNYK	0.103	—					
TRYV	-0.519	0.042	—				
DEZORG	-0.104	-0.121	0.346	—			
PS_BL_BBCSWB	0.441	0.336	-0.387	-0.249	—		
FIZ_BL_BBCSWB	0.427	0.220	-0.227	-0.051	0.572	—	
STOS_BBCSWB	0.483	0.209	-0.383	-0.267	0.588	0.485	—
ZADOV_ZHYT_KOSB	0.451	0.175	-0.284	-0.096	0.707	0.585	0.644
ROZCHAR_KOSB	-0.104	-0.069	0.394	0.343	-0.207	-0.118	-0.210
ZADOV_VIDN_KOSB	0.373	0.135	-0.343	-0.124	0.538	0.452	0.570
ZADOV_ZHIT	0.124	-0.074	-0.112	-0.067	0.215	0.279	0.186
GOOD_EMO	0.156	-0.021	-0.315	-0.229	0.330	0.208	0.289
STAVL_DO_SEBE	0.261	0.075	-0.272	-0.268	0.235	0.080	0.162
STAVL_DO_OTOCH	0.359	-0.158	-0.351	-0.093	0.155	0.154	0.063
MAIB	0.134	0.103	-0.181	-0.278	0.342	0.219	0.195
SOC_PIDTR	0.239	-0.022	-0.186	-0.060	0.163	0.268	0.292
ZHIT_CILI	0.231	0.088	-0.229	-0.227	0.367	0.215	0.223
SAMOREG	0.101	0.026	-0.164	-0.168	0.193	0.131	0.094
U_CHYTL_PeBa	-0.244	0.055	0.332	0.182	-0.288	-0.180	-0.298
EMOTC_PeBa	-0.174	-0.095	0.307	0.262	-0.418	-0.297	-0.330
ZMINA_NASTR_PeBa	-0.246	-0.118	0.222	0.164	-0.452	-0.276	-0.286
SOC_OTOCH_PeBa	-0.335	-0.110	0.335	0.126	-0.440	-0.371	-0.643
SAMOOC_ZDOR4_PeBa	-0.209	-0.063	0.083	0.109	-0.320	-0.418	-0.153
ZADOV_DEN_DIJA_PeBa	-0.042	-0.053	-0.012	-0.054	0.115	0.240	0.011

продовження табл. А.1

**Кореляційна матриця показників стилів прив'язаності та складових
суб'єктивного благополуччя**

	BEZP	UNYK	TRYV	DEZORG	PS_BL_B BCSWB	FIZ_BL_B BCSWB	STOS_B BCSWB
BEZP	—						
UNYK	0.103	—					
TRYV	-0.519	0.042	—				
DEZORG	-0.104	-0.121	0.346	—			
PS_BL_BBCSWB	0.441	0.336	-0.387	-0.249	—		
FIZ_BL_BBCSWB	0.427	0.220	-0.227	-0.051	0.572	—	
STOS_BBCSWB	0.483	0.209	-0.383	-0.267	0.588	0.485	—
ZADOV_ZHYT_KO SB	0.451	0.175	-0.284	-0.096	0.707	0.585	0.644
ROZCHAR_KOSB	-0.104	-0.069	0.394	0.343	-0.207	-0.118	-0.210
ZADOV_VIDN_KO SB	0.373	0.135	-0.343	-0.124	0.538	0.452	0.570
ZADOV_ZHIT	0.124	-0.074	-0.112	-0.067	0.215	0.279	0.186
GOOD_EMO	0.156	-0.021	-0.315	-0.229	0.330	0.208	0.289
STAVL_DO_SEBE	0.261	0.075	-0.272	-0.268	0.235	0.080	0.162
STAVL_DO_OTOC H	0.359	-0.158	-0.351	-0.093	0.155	0.154	0.063
MAIB	0.134	0.103	-0.181	-0.278	0.342	0.219	0.195
SOC_PIDTR	0.239	-0.022	-0.186	-0.060	0.163	0.268	0.292
ZHIT_CILI	0.231	0.088	-0.229	-0.227	0.367	0.215	0.223
SAMOREG	0.101	0.026	-0.164	-0.168	0.193	0.131	0.094
U_CHYTL_PeBa	-0.244	0.055	0.332	0.182	-0.288	-0.180	-0.298
EMOTC_PeBa	-0.174	-0.095	0.307	0.262	-0.418	-0.297	-0.330
ZMINA_NASTR_Pe Ba	-0.246	-0.118	0.222	0.164	-0.452	-0.276	-0.286
SOC_OTOCH_PeBa	-0.335	-0.110	0.335	0.126	-0.440	-0.371	-0.643
SAMOOOC_ZDOR_4 _PeBa	-0.209	-0.063	0.083	0.109	-0.320	-0.418	-0.153
ZADOV_DEN_DIJA _PeBa	-0.042	-0.053	-0.012	-0.054	0.115	0.240	0.011

продовження табл. А.1

**Кореляційна матриця показників стилів прив'язаності та складових
суб'єктивного благополуччя**

	ZADOV_ZHYT _KOSB	ROZCHAR _KOSB	ZADOV_VIDN _KOSB	ZADOV_ZHIT _KOSB
BEZP				
UNYK				
TRYV				
DEZORG				
PS_BL_BBCSWB				
FIZ_BL_BBCSWB				
STOS_BBCSWB				
ZADOV_ZHYT_KOSB	—			
ROZCHAR_KOSB	-0.169	—		
ZADOV_VIDN_KOSB	0.725	-0.285	—	
ZADOV_ZHIT	0.477	-0.167	0.405	—
GOOD_EMO	0.444	-0.311	0.400	0.479
STAVL_DO_SEBE	0.235	-0.149	0.282	0.312
STAVL_DO_OTOCH	0.262	-0.127	0.247	0.315
MAIB	0.253	-0.191	0.349	0.376
SOC_PIDTR	0.294	-0.274	0.388	0.340
ZHIT_CILI	0.302	-0.113	0.313	0.368
SAMOREG	0.268	-0.229	0.217	0.321
U_CHYTL_PeBa	-0.223	0.180	-0.235	-0.088
EMOTC_PeBa	-0.381	0.339	-0.374	-0.184
ZMINA_NASTR_PeBa	-0.395	0.172	-0.423	-0.316
SOC_OTOCH_PeBa	-0.525	0.292	-0.595	-0.296
SAMOOC_ZDOR_4_PeBa	-0.347	0.187	-0.288	-0.317
ZADOV_DEN_DIJA_PeBa	0.055	0.074	-0.028	-0.021

продовження табл. А.1

**Кореляційна матриця показників стилів прив'язаності та складових
суб'єктивного благополуччя**

	GOOD_ EMO	STAVL_ DO_SE BE	STAVL_ DO_OTO CH	MAIB	SOC_P IDTR	ZHIT_ CILI	SAMO REG
BEZP							
UNYK							
TRYV							
DEZORG							
PS_BL_BBCSWB							
FIZ_BL_BBCSWB							
STOS_BBCSWB							
ZADOV_ZHYT_KOSB							
ROZCHAR_KOSB							
ZADOV_VIDN_KOSB							
ZADOV_ZHIT							
GOOD_EMO	—						
STAVL_DO_SEBE	0.640	—					
STAVL_DO_OTOCCH	0.602	0.588	—				
MAIB	0.619	0.602	0.546	—			
SOC_PIDTR	0.605	0.481	0.530	0.458	—		
ZHIT_CILI	0.706	0.650	0.481	0.695	0.527	—	
SAMOREG	0.466	0.500	0.392	0.343	0.348	0.319	—
U_CHYTL_PeBa	-0.275	-0.156	-0.217	-0.207	-0.217	-0.256	-0.133
EMOTC_PeBa	-0.308	-0.259	-0.142	-0.220	-0.220	-0.292	-0.346
ZMINA_NASTR_PeBa	-0.354	-0.301	-0.252	-0.461	-0.180	-0.382	-0.230
SOC_OTOCCH_PeBa	-0.443	-0.308	-0.255	-0.345	-0.419	-0.341	-0.265
SAMOOC_ZDOR_4_PeBa	-0.329	-0.254	-0.188	-0.343	-0.166	-0.270	-0.259
ZADOV_DEN_DIJA_PeBa	0.080	0.033	0.069	0.136	-0.050	0.063	-0.003

продовження табл. А.1

**Кореляційна матриця показників стилів прив'язаності та складових
суб'єктивного благополуччя**

	U_CHYTL_ PeBa	EMOTC_ PeBa	ZMINA_ NASTR_ PeBa	SOC_OT OCH_Pe Ba	SAMOOC _ZDOR_P eBa	ZADOV _DEN_ D IJA_Pe B a
BEZP						
UNYK						
TRYV						
DEZORG						
PS_BL_BBCSWB						
FIZ_BL_BBCSWB						
STOS_BBCSWB						
ZADOV_ZHYT_KOSB						
ROZCHAR_KOSB						
ZADOV_VIDN_KOSB						
ZADOV_ZHIT						
GOOD_EMO						
STAVL_DO_SEBE						
STAVL_DO_OTOCH						
MAIB						
SOC_PIDTR						
ZHIT_CILI						
SAMOREG						
U_CHYTL_PeBa	—					
EMOTC_PeBa	0.524	—				
ZMINA_NASTR_PeBa	0.118	0.346	—			
SOC_OT OCH_PeBa	0.200	0.358	0.531	—		
SAMOOC_ZDOR_4_P eBa	0.082	0.153	0.609	0.312	—	
ZADOV_DEN_DIJA_P eBa	-0.286	-0.187	-0.136	-0.051	-0.216	—

ДОДАТОК Б

табл. Б.1

**Описові статистики показників з нормальним розподілом
у групах чоловіків та жінок**

	Група	N	Середній	Медиана	SD	SE
BEZP	1	53	70.0	70.0	12.18	1.673
	2	60	74.3	75.0	14.44	1.864
TRYV	1	53	61.2	65.0	17.04	2.340
	2	60	52.3	50.0	20.49	2.645
PS_BL_BBCSWB	1	53	37.7	39.0	10.12	1.390
	2	60	40.4	41.5	8.22	1.061
SUM_BBCSWB	1	53	75.3	76.0	17.28	2.374
	2	60	81.0	83.0	14.24	1.838
ZADOV_ZHYT_K OSB	1	53	22.4	22.0	6.37	0.874
	2	60	23.1	24.0	4.89	0.631
ROZCHAR_KOSB	1	53	18.2	18.0	3.98	0.546
	2	60	16.6	16.0	4.11	0.531
SUM_KOSB	1	53	27.9	28.0	12.54	1.722
	2	60	31.4	32.0	11.44	1.477
U_CHYTL_PeBa	1	53	12.8	13.0	3.70	0.508
	2	60	11.1	11.0	3.91	0.504
EMOTC_PeBa	1	53	11.8	11.0	4.30	0.591
	2	60	11.4	12.0	4.46	0.575
SAMOOC_ZDOR_ 4_PeBa	1	53	11.3	12.0	04.02	0.552
	2	60	11.9	12.0	4.24	0.547

ДОДАТОК В

табл. В.1

**Описові статистики показників з ненормальним розподілом
у групах чоловіків та жінок**

	Група	N	Середній	Медиана	SD	SE
UNYK	1	53	77.74	80.00	13.89	1.908
	2	60	78.00	80.00	13.88	1.791
DEZORG	1	53	53.30	50.00	14.11	1.939
	2	60	50.82	48.50	18.94	2.445
FIZ_BL_BBCS WB	1	53	21.40	22.00	4.69	0.644
	2	60	22.75	23.00	4.99	0.644
STOS_BBCSWB	1	53	16.19	17.00	4.44	0.610
	2	60	17.87	18.50	3.90	0.503
ZADOV_VIDN_ KOSB	1	53	23.72	24.00	5.79	0.796
	2	60	24.90	25.00	5.39	0.695
GOOD_EMO	1	53	2.66	3.00	1.56	0.214
	2	60	3.30	4.00	1.31	0.169
STAVL_DO_SE BE	1	53	2.92	4.00	1.47	0.201
	2	60	03.07	4.00	1.38	0.178
STAVL_DO_OT OCH	1	53	2.64	3.00	1.43	0.196
	2	60	2.90	3.50	1.31	0.169
MAIB	1	53	2.40	2.00	1.51	0.208
	2	60	2.75	3.00	1.37	0.177
SOC_PIDTR	1	53	2.60	3.00	1.46	0.200
	2	60	2.92	3.00	1.25	0.162
ZHIT_CILI	1	53	2.70	4.00	1.58	0.216
	2	60	3.10	4.00	1.46	0.188
SAMOREG	1	53	2.38	3.00	1.63	0.224
	2	60	2.17	2.00	1.46	0.189
SUM_PS_BL	1	53	20.60	23.00	9.32	1.281
	2	60	22.23	25.00	08.06	1.040

продовження табл.В.1

	Група	N	Середній	Медиана	SD	SE
ZMINA_NASTR_PeBa	1	53	6.43	6.00	2.83	0.389
	2	60	6.40	6.00	2.83	0.365
SOC_OTOCH_PeBa	1	53	9.85	9.00	3.90	0.536
	2	60	8.30	7.00	3.89	0.502
ZADOV_ZHIT_PeBa	1	53	2.30	2.00	1.20	0.165
	2	60	02.03	2.00	1.25	0.161
SUM_PeBa	1	53	63.23	63.00	14.48	1.990
	2	60	59.23	60.00	16.71	2.157

ДОДАТОК Г
табл. Г.1

**Результати перевірки нормальності розподілу досліджуваних
показників у вікових групах (критерій Шапіро–Вілка)**

	W	p
BEZP	0.992	0.779
UNYK	0.952	<.001
TRYV	0.990	0.588
DEZORG	0.977	0.047
PS_BL_BBCSWB	0.973	0.024
FIZ_BL_BBCSWB	0.972	0.021
STOS_BBCSWB	0.966	0.006
SUM_BBCSWB	0.977	0.049
ZADOV_ZHYT_KOSB	0.981	0.101
ROZCHAR_KOSB	0.991	0.672
ZADOV_VIDN_KOSB	0.977	0.050
SUM_KOSB	0.982	0.131
ZADOV_ZHIT	0.925	<.001
GOOD_EMO	0.784	<.001
STAVL_DO_SEBE	0.765	<.001
STAVL_DO_OTOCH	0.882	<.001
MAIB	0.881	<.001
SOC_PIDTR	0.846	<.001
ZHIT_CILI	0.751	<.001
SAMOREG	0.884	<.001
SUM_PS_BL	0.894	<.001
U_CHYTL_PeBa	0.986	0.314
EMOTC_PeBa	0.982	0.125
ZMINA_NASTR_PeBa	0.959	0.002
SOC_OTOCH_PeBa	0.960	0.002
SAMOOC_ZDOR_4_PeBa	0.977	0.047
ZADOV_DEN_DIJA_PeBa	0.982	0.140
SUM_PeBa	0.964	0.004

ДОДАТОК Д
табл. Д.1

**Результати перевірки однорідності дисперсій досліджуваних
показників у вікових групах (критерій Левена)**

	F	df1	df2	p
BEZP	1.667	2	109	0.194
UNYK	2.612	2	109	0.078
TRYV	0.486	2	109	0.616
DEZORG	0.643	2	109	0.528
PS_BL_BBCSWB	2.133	2	109	0.123
FIZ_BL_BBCSWB	0.542	2	109	0.583
STOS_BBCSWB	0.388	2	109	0.680
SUM_BBCSWB	1.160	2	109	0.317
ZADOV_ZHYT_KOSB	1.272	2	109	0.284
ROZCHAR_KOSB	0.717	2	109	0.490
ZADOV_VIDN_KOSB	1.419	2	109	0.246
SUM_KOSB	2.810	2	109	0.065
ZADOV_ZHIT	0.558	2	109	0.574
GOOD_EMO	1.728	2	109	0.183
STAVL_DO_SEBE	0.763	2	109	0.469
STAVL_DO_OTOCH	1.932	2	109	0.150
MAIB	0.108	2	109	0.897
SOC_PIDTR	0.385	2	109	0.681
ZHIT_CILI	0.524	2	109	0.594
SAMOREG	1.636	2	109	0.199
SUM_PS_BL	0.529	2	109	0.591
U_CHYTL_PeBa	0.730	2	109	0.484
EMOTC_PeBa	0.998	2	109	0.372
ZMINA_NASTR_PeBa	0.602	2	109	0.549
SOC_OTOCH_PeBa	0.598	2	109	0.552
SAMOOC_ZDOR_4_PeBa	0.360	2	109	0.699
ZADOV_DEN_DIJA_PeBa	0.455	2	109	0.635

ДОДАТОК Ж

табл. Ж.1

**Результати перевірки нормальності розподілу та однорідності
дисперсій показників у групах з наявністю та відсутністю безпечного
стилю прив'язаності (критерій Шапіро–Вілکا)**

	W	p
PS_BL_BBCSWB	0.977	0.050
FIZ_BL_BBCSWB	0.958	0.001
STOS_BBCSWB	0.959	0.002
SUM_BBCSWB	0.969	0.011
ZADOV_ZHYT_KOSB	0.978	0.062
ROZCHAR_KOSB	0.991	0.655
ZADOV_VIDN_KOSB	0.978	0.055
SUM_KOSB	0.977	0.052
ZADOV_ZHIT	0.952	<.001
GOOD_EMO	0.762	<.001
STAVL_DO_SEBE	0.774	<.001
STAVL_DO_OTOCH	0.874	<.001
MAIB	0.857	<.001
SOC_PIDTR	0.856	<.001
ZHIT_CILI	0.769	<.001
SAMOREG	0.866	<.001
SUM_PS_BL	0.892	<.001
U_CHYTL_PeBa	0.988	0.448
EMOTC_PeBa	0.983	0.171
ZMINA_NASTR_PeBa	0.956	0.001
SOC_OTOCH_PeBa	0.942	<.001
SAMOOOC_ZDOR_4_PeBa	0.982	0.140
ZADOV_DEN_DIJA_PeBa	0.980	0.091
SUM_PeBa	0.967	0.006

ДОДАТОК 3

табл. 3.1

**Результати перевірки однорідності дисперсій досліджуваних
показників у вікових групах з наявністю та відсутністю безпечного
стилю прив'язаності (критерій Левена)**

	F	df (ступенів свободи)	df2	p
PS_BL_BBCSWB	1.3390	1	111	0.250
FIZ_BL_BBCSWB	0.7939	1	111	0.375
STOS_BBCSWB	0.0562	1	111	0.813
SUM_BBCSWB	0.3397	1	111	0.561
ZADOV_ZHYT_KOSB	0.4885	1	111	0.486
ROZCHAR_KOSB	0.2561	1	111	0.614
ZADOV_VIDN_KOSB	2.1434	1	111	0.146
SUM_KOSB	0.2412	1	111	0.624
ZADOV_ZHIT	0.0331	1	111	0.856
GOOD_EMO	3.9119	1	111	0.050
STAVL_DO_SEBE	4.5535	1	111	0.035
STAVL_DO_OTOCH	2.9909	1	111	0.087
MAIB	0.1790	1	111	0.673
SOC_PIDTR	2.4014	1	111	0.124
ZHIT_CILI	3.7133	1	111	0.057
SAMOREG	1.4781	1	111	0.227
SUM_PS_BL	2.4752	1	111	0.119
U_CHYTL_PeBa	0.0339	1	111	0.854
EMOTC_PeBa	3.1932	1	111	0.086
ZMINA_NASTR_PeBa	0.0344	1	111	0.853
SOC_OTOCH_PeBa	2.4727	1	111	0.119
SAMOOC_ZDOR_4_PeBa	0.1993	1	111	0.656
ZADOV_DEN_DIJA_PeBa	0.3407	1	111	0.561
SUM_PeBa	1.0266	1	111	0.313

Орієнтовний алгоритм психологічної роботи з розвитку особистісних ресурсів та підвищення суб'єктивного благополуччя дорослих осіб

1. Психодіагностичний етап
 - визначення провідного стилю прив'язаності;
 - оцінка рівня суб'єктивного та психологічного благополуччя;
 - виявлення основних труднощів у міжособистісних стосунках та емоційній сфері.
2. Психоосвітній етап
 - ознайомлення клієнта з особливостями різних стилів прив'язаності;
 - формування розуміння зв'язку між стилем прив'язаності, емоційними реакціями та поведінкою у стосунках;
 - розвиток навичок самоспостереження та рефлексії.
3. Етап розвитку емоційної усвідомленості
 - навчання розпізнаванню власних емоцій і потреб;
 - розвиток навичок конструктивного вираження почуттів;
 - формування здатності усвідомлювати причини власних емоційних реакцій.
4. Етап формування адаптивних моделей взаємодії
 - розвиток навичок довірливого спілкування;
 - опрацювання страху відкидання та труднощів у побудові близьких стосунків;
 - розвиток уміння звертатися по допомогу та приймати підтримку від інших людей.
5. Етап розвитку особистісних ресурсів
 - формування позитивного ставлення до себе;
 - розвиток навичок емоційної саморегуляції;

- визначення особистісно значущих життєвих цілей;
- підвищення рівня психологічної стійкості та адаптивності.

6. Етап підтримки суб'єктивного благополуччя використання практик усвідомленості та самопідтримки;

- ведення щоденника вдячності та позитивних подій;
- підтримання соціальної активності та значущих міжособистісних контактів;
- регулярна оцінка власного психологічного стану та якості життя.