

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК У ДЕКРЕТНІЙ ВІДПУСТЦІ

MENTAL WELL-BEING OF WOMEN ON MATERNITY LEAVE

У статті описано результати теоретичного й емпіричного дослідження, присвяченого вивченню психологічного благополуччя жінок у період декретної відпустки. З народженням дитини жінка опановує нову соціальну роль та стикається із перебудовами фізіологічного, соціального, побутового характеру, що залишає відбиток на її переживаннях, відчуттях, ставленні до себе й до інших, до факту свого материнства загалом і до дитини зокрема. Актуальність зумовлена ще й тим, що від жінки сучасне суспільство все частіше очікує соціальної активності, професійної успішності та реалізованості, а сфера материнства нерідко ігнорується. Науковцями рідко досліджуються психологічні переживання жінки, яка виховує малюка, перебуваючи в декреті.

Мета дослідження – визначити рівень її особливості суб'єктивного благополуччя матерів, які перебувають у відпустці по догляду за дитиною до досягнення нею 3-річного віку. Для реалізації мети було здійснено теоретичне й емпіричне дослідження. В емпіричному дослідженні використано психологічні методи: 1) методика вивчення психологічного благополуччя К. Ріфф; 2) методика PARI Шефера-Белла для визначення ставлень матері до різних сторін сімейного життя; 3) авторська анкета. Група досліджуваних налічувала 54 жінки. Вік досліджуваних – 22–38 років.

Отримані дані опрацьовано з використанням відповідних математико-статистичних методів аналізу. Доведено, що жінки в декретній відпустці незадоволені особистісним зростанням. Виявлено, що у разі особливо бажаної і довгоочікуваної вагітності повністю задовольнили свою ключову життєву мету – народження дитини. Водночас саме у них частіше може спостерігатися відсутність інших життєвих цілей. З'ясовано, що пізнє материнство сприяє психологічному благополуччю. Чим старшою є жінка, тим більш усвідомленою і бажаною є її материнська роль, а розуміння материнства менш ідеалізоване й романтизоване. Підтверджено, що надлишок побутових обов'язків знижує суб'єктивне благополуччя молодої матері. Найбільш очікуваною для жінки є допомога у побуті саме від шлюбного партнера. Делегування деяких побутових функцій іншим родичам схвалюється жінкою, проте є менш бажаним для неї через їх (родичів) втручання у її материнську сферу (порадами, настановами, вказівками, прикладами). Виявлено, що сімейні конфлікти, які виникають як наслідок адаптації партнерів (чоловіка і дружини) до нових ролей батька і матері, суттєво знижують прийняття молодого матерію самої себе, що знижує загальний рівень її психологічного благополуччя.

Ключові слова: психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, жінка, материнство, декретна відпустка.

The article describes the results of theoretical and empirical study of mental well-being of women on maternity leave. With the birth of a child women take on a new social role and face physiological, social and domestic changes, which have a significant impact on her experiences, feelings, attitudes towards herself and others, the fact of her motherhood in general and the child in particular. The topicality of this study is also due to the fact that modern society increasingly expects women to be socially active, professionally successful and fulfilled, while the sphere of motherhood is often overlooked. Scientists rarely study psychological experiences of women raising a child on maternity leave.

The purpose of the study was to determine the level and features of subjective well-being of mothers, who are on three years' parental leave. For this purpose, a theoretical and empirical study was conducted. The empirical study used the following psychological methods: 1) the method of studying the mental well-being by K. Riff; 2) Schaefer-Bell PARI method for determining the mother's attitudes towards various aspects of family life; 3) author's questionnaire. The study group consisted of 54 women between the ages of 22–38 years.

The findings were processed using appropriate mathematical and statistical methods of analysis. It has been proven that women on maternity leave are dissatisfied with their personal growth. It has been found that in the case of a particularly desirable and long-awaited pregnancy, they have fully satisfied their key life goal – the birth of a child. At the same time, they are more likely to have a lack of other life goals. Late motherhood has been shown to promote mental well-being. The older a woman is, the more aware and desirable her maternal role is, and the less idealized and romanticized the understanding of motherhood is. The study has proved that excessive domestic responsibilities reduce a new mother's subjective well-being. The most expected for a woman is help in everyday life from her marriage partner. Delegation of some domestic responsibilities to other relatives is approved by a woman, but it is less desirable for her because of their (relatives') interference in her maternal sphere (advices, guidelines, instructions, examples). It has been found that family conflicts arising as a result of adaptation of partners (husband and wife) to their new roles of father and mother significantly reduce the new mother's self-acceptance, which reduces the overall level of her mental well-being.

Key words: mental well-being, subjective well-being, woman, motherhood, maternity leave.

УДК 159.922 : 055
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.15.32>

Проць О.І.

к.психол.н., доцент кафедри психології
Львівський національний університет
імені Івана Франка

Постановка проблеми. Материнство – складний та багатогранний феномен, що вивчається у різних науках: в історії, біології, соціології, культурології, політології, медицині, біології та, безумовно, у психології.

Жінка, яка народила дитину, переживає низку змін у більшості аспектів свого функціонування. Вона неодмінно стикається із трансформаціями фізіологічного характеру, соціального, побутового і, безумовно, пси-

хологічного, оскільки необхідно «прийняти» себе у новій ролі з низкою невідомих раніше життєвих обставин, навантажень. Народження навіть дуже бажаної і довгоочікуваної дитини не гарантує повного психологічного комфорту жінці у ранньому періоді її материнства. Зважаючи на це, дослідження психологічного благополуччя у жінок, які перебувають у декретній відпустці, є актуальним.

Аналіз досліджень та публікацій. У кожній культурі, в кожному суспільстві та у різні історичні епохи постійно змінюється модель материнства й дитинства. Тому змінюється і ставлення жінки до своєї ролі та її ставлення до дітей загалом.

Вивчення материнства у психології відбувається у двох напрямках: один з яких в усіх функціях материнства вбачає виключно біологічні основи, інший – соціальні й культурні чинники. Прихильники біологізаторського підходу дотримуються думки, що материнство (поведінковий його складник: прив'язаність матері до дитини) нагадує інстинктивну поведінку у тварин (Дж. Боулбі, М. Мид, К. Лоренц, Д. Віннікот та інші). Поведінка матері щодо дитини, її емоційні переживання є прямою відповіддю на подразники немовляти. Відповідно до такого (біологізаторського) підходу материнство абсолютно залежне від умов зачаття, перебігу вагітності, пологів та грудного вигодовування й догляду за немовлям. Трансформувати біологічно зумовлену материнську роль жінки можуть лише надсильні зовнішні стимули, серед яких: несхвалення вагітності у суспільстві, надто складні пологи, що притуплюють природні гормональні реакції і не дають жінці повноцінно розкритись у материнській сфері [6].

Протилежний підхід – соціоцентричний. Дослідники, які в основі материнського феномена вбачають насамперед соціальні фактори, цілковито заперечують «материнський інстинкт». Такого підходу дотримується Е. Бадінтер, яка стверджує, що ставлення матері до своєї дитини та успішність/неуспішність виконання жінкою материнської ролі зумовлені особливостями культури, до якої належить жінка, її установок, стереотипів, власних амбіцій та фрустрацій. Кожна жінка, на думку Е. Бадінтер, може виконувати три основні соціальні ролі: дружини, матері, жінки, що реалізовує себе. Залежно від епохи/культури/суспільства та у відповідності до індивідуальних особливостей жінка може вибирати для себе домінуючою одну роль й незмінно слідувати їй. Тобто материнство для жінки може стояти далеко не на першому місці, тому й не доречно говорити про його інстинктивність.

Нині до вивчення феномена материнства здебільшого застосовують комплексний, міждисциплінарний підхід [8]. Він передбачає

дослідження не лише біологічних передумов материнства (фізіологічних особливостей протікання вагітності й пологів), а й і біографію жінки (її взаємини з власними батьками, передовсім із матір'ю), життєвий шлях (професійну самореалізацію, взаємини з протилежною статтю), сімейний стан, соціальний статус, ставлення до конкретної вагітності, рівень здоров'я та особливості розвитку дитини, вік жінки та інші аспекти (В. Birns, D.F. Hay, R.N. Emde, R.J. Harmon, P.M. Shereshevsky, L.J. Yarrow та інші).

Як вважають більшість дослідників, коло наукових інтересів яких торкалося проблеми материнства, жінка стає матір'ю (починає розвиватися її материнство) задовго до того моменту, як у неї народиться дитина. Першим етапом у формуванні власного материнства є взаємодія дівчинки (майбутньої матері) із власною матір'ю [2]. Модель взаємин із нею майбутня мама багато у чому неусвідомлено перенесе на власну майбутню дитину (Д. Віннікот, Д. Рафаель-Леф, Г. Філіппова, В. Брутман та інші). Причому важливим є ранній досвід взаємодії із матір'ю. Наступним етапом є ігрова діяльність дівчинки починаючи з 3-річного віку: ігри «в сім'ю», «в доньки-матері» дають змогу дівчинці «приміряти» на себе роль матері. У таких іграх дівчинка часто відображає той емоційний компонент, який відчуває на собі від власної матері. У 6–7 років, у разі народження інших дітей у сім'ї, настає період «няньчення» – посильний догляд за реальним малюком (цей етап може бути пропущений). У підлітковому віці важливим є відокремлення материнської та статевої сфер. Важливим є статево-рольове виховання дівчинки-підлітка, формування у неї правильних уявлень та відповідних цінностей, що стосуються взаємин між партнерами, цінності подружжя й сім'ї, народження і виховання дітей.

Очевидно, найважливіший етап у формуванні материнства пов'язаний із взаємодією із власною дитиною. Починається він з усвідомлення факту вагітності [8] (іноді навіть готовності до вагітності та періоду її планування), прийняття вагітності та наміру її зберегти [2]. Поява перших фізіологічних симптомів вагітності (можуть призводити до різноманітних емоційних реакцій) допомагає звикати до нової майбутньої ролі матері. Відчуття перших рухів плоду, що припадає на другий триместр вагітності, обов'язкове нині в медичній практиці УЗД плоду, допомагає конкретизувати образ майбутньої дитини. Сьомий та восьмий місяці вагітності можуть супроводжуватися підвищеною тривожністю, страхом пологів та післяпологового періоду [6, с. 57–64]. Ближче до завершення вагітності страх пологів зменшується, жінка частіше розмірковує над своїми майбутніми діями щодо немовляти.

З народженням дитини жінка з перших днів занурена у світ обов'язків, які для неї абсолютно нові (у разі першої дитини). Сприйматися жінкою це може по-різному: жінка може зіткнутися з неочікуваними для неї труднощами у разі, якщо уявлення про материнство у неї були надто ідеалізовані. Складні пологи і не завжди хороше самопочуття після них можуть утруднити виконання функцій матері щодо новонародженого, а це може призвести до утруднення формування емоційного зв'язку між матір'ю та новонародженим [4]. Небажаність вагітності жінки та її дитини іншими родичами нерідко провокує знижену самооцінку жінку, що може відобразитися й на її оцінці власної дитини, що також не сприяє позитивному розкриттю материнської сфери [3, с. 470–475]. Водночас, навпаки, надто велика кількість родичів, які намагаються допомогти породіллі, не дають їй усамітнитись з немовлям і сформувати необхідний психоемоційний зв'язок із ним. Неминучі поради від родичів (які не рідко суперечать одні одним) часто не допомагають жінці, а навпаки, призводять до невпевненості у собі молодій матері. Не слід ігнорувати й гормональних перебудов в організмі жінки після пологів та впливу хімічних препаратів, що могли використовуватися в період пологів та у ранньому післяпологовому періоді, що може бути одним з чинників післяпологової депресії, яка зумовлена фізіологічними підставами, проте часто не отримує розуміння й підтримки в родичів. Особливості здоров'я немовляти та його розвитку, що можуть викликати різноманітні переживання в матері, також відображаються на її прийнятті-неприйнятті дитини й на материнській сфері загалом. Усі ці й інші аспекти мають вплив на переживання жінки й залишають відбиток на її переживанні щастя від факту материнства, на її психологічному благополуччі.

Психологічне благополуччя – поняття, що набуло популярності в останні кілька десятиріч років і є одним з ключових для психологів-позитивістів. Через його багатогранність важко (практично неможливо) чітко виокремити його структуру, оскільки воно зумовлене безліччю індивідуальних та своєрідних для кожної особистості чинників. Чинники психологічного благополуччя можна розділити на об'єктивні та суб'єктивні. До об'єктивних чинників відносять здоров'я й самопочуття, матеріальний добробут, успішність, соціальний статус. Вони є важливими, але не визначальними для того, аби особистість відчувала себе благополучною. Більш важливими у феномені психологічного благополуччя виступають суб'єктивні чинники: суб'єктивне ставлення людини до себе, до світу та до свого місця у світі [7].

Відповідно, психологічне благополуччя можна називати терміном «суб'єктивне благополуччя» особистості. Суб'єктивне благопо-

луччя передбачає індивідуальну оцінку людиною власного життя, наявного стану речей, безумовно, залежить від її індивідуальних особливостей і має суттєвий вплив на її особистісне функціонування [5, с. 502]. Трактують психологічного благополуччя як суб'єктивного благополуччя належить до гедоністичного підходу.

Інший підхід – еудемонічний – трактує «психологічне благополуччя» як реалізацію власного потенціалу. Основою положенням такого підходу вважають К. Ріфф. Дослідниця запропонувала психологічне благополуччя вимірювати за шістьма базовими параметрами, такими як: 1) позитивні відносини з іншими (турбота про благополуччя інших, задоволеність від теплих, довірливих взаємин з іншими людьми); 2) автономія (незалежність, внутрішній контроль); 3) контроль над середовищем (здатність успішно й ефективно використовувати зовнішні ресурси); 4) цілеспрямованість (високий рівень рефлексивності, осмисленість); 5) особистісний ріст (розвиток власних талантів, особистісне зростання, ефективне використання особистісних характеристик); 6) самоприйняття (визнання самого себе, позитивне ставлення до власних психологічних особливостей та характеристик) [9].

Постановка завдання. Мета дослідження – визначити рівень та особливості суб'єктивного благополуччя матерів, які перебувають у відпустці по догляду за дитиною до досягнення нею 3-річного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для досягнення мети проведено емпіричне дослідження, у ході якого використано такий психологічний інструментарій, як:

1. Методика психологічного благополуччя К. Ріфф.

2. Методика PARI Шефера-Белла (Parental attitude research instrument) для визначення ставлення матері до різних сторін сімейного життя [1, с. 298–306].

3. Авторська анкета. Розроблена анкета включила 28 запитань, що стосувалися сфери побуту жінки, бажаності дитини, кількості дітей у сім'ї, особливостей її (дитини) здоров'я та розвитку, залученості інших членів сім'ї до догляду за малюком, соціальна активність жінки до декретної відпустки, можливість виділити час на себе в період декретної відпустки. Окремим блоком анкети були питання демографічного характеру: вік жінки, сімейний стан, матеріальний добробут, освіта. Передбачуваним варіантам відповідей на питання анкети присвоювалися відповідні бали, що дало змогу опрацювати їх статистичними методами аналізу даних.

Група досліджуваних – жінки віком 22–38 років, що перебувають у відпустці по догляду за дитиною до досягнення нею 3-річного віку. Кількість досліджуваних – 54 особи. На

момент дослідження дітям, з якими досліджували жінки перебувають у декретній відпустці, було від 1 до 3 років. Не долучалися до дослідження жінки, дітям яких було менше 1 року, що дало змогу зробити групу досліджуваних більш однорідною. Адаже у жінок, які щойно народили, відбувається різка зміна гормональних процесів, що неодмінно позначається на їхніх емоційних реакціях та може провокувати депресивні стани. Це вплинуло б на об'єктивність результатів дослідження. Такі жінки лише звикають до нової материнської ролі, засвоюють нові функції, психологічно адаптуються до змін власного тіла, звикають до факту, що їхній ритм життя повністю пристосований до маленької дитини, поведінка та реакції якої для молодих матерів є також новою й не завжди зрозумілою. Жінки ж, які мають старших одного року дітей такий період адаптації уже пройшли.

Із усіх досліджуваних жінок 31 – у декреті з першою (на момент дослідження єдиною) дитиною, 21 жінка – з другою, 2 жінки – вперше у декреті, але виховують двійню. Серед досліджуваних жінок 11 перебувають у громадянському шлюбі, 39 – в офіційно зареєстрованому шлюбі, 4 – одинокі матері.

Провівши дослідження та опрацювавши емпіричні дані (за методикою психологічного благополуччя К. Ріффа), було виявлено, що невдоволеність відносинами з іншими людьми властива 35% опитаних, середній рівень задоволеністю відносинами з іншими мають 56% жінок, лише 9% задоволені відносинами з іншими.

За показником «Автономія» низький рівень продемонстрували 59% опитаних; середній – 35% та високий рівень свободи – 6%.

Керують середовищем на високому рівні 10% опитаних, рівень керівництва середовищем середнього рівня – у 61%, 29% – демонструють високий рівень керівництва середовищем.

Особистісне зростання у період декретної відпустки низького рівня у 57% жінок, 32% жінок декларують середній рівень власного особистісного росту під час декрету, 11% жінок мають можливість розвиватися й зростати особистісно під час декретної відпустки.

Слабко реалізують власні життєві цілі під час декретної відпустки 13% опитаних, середній рівень реалізації життєвої мети у жінок у декреті виявлено у 40% досліджуваних, а 47% власне у декретній відпустці максимально реалізують свою життєву мету (очевидно, якщо материнство і виховання дитини для жінки і було найвищим її покликанням та цінністю).

Підсумувавши загальний рівень психологічного благополуччя у жінок в декретній відпустці, зазначимо, що у 29% досліджуваних він на низькому рівні, у 44% – на середньому та у 27% – на високому рівні.

Одним із застосованих методів статистичного аналізу був кореляційний аналіз даних. За його результатами виявлено, що є статистично достовірний зв'язок між психологічним благополуччям та обмеженістю інтересів жінки лише межами сім'ї ($r=-0,62$ при $p \leq 0,05$). Зв'язок носить обернений характер: чим більше побутових турбот (очевидно, перебуваючи в декретній відпустці, кількість обов'язків побутового характеру для жінки суттєво зростає), тим менш благополучною і щасливою почувається жінка. Отже, для того, аби почуватися більш щасливою й психологічно благополучною, жінці необхідно частину побутових обов'язків делегувати іншим членам сім'ї. Проте сильний зв'язок виявлено між психологічним благополуччям та залученістю родичів у допомогу по догляду за малюком ($r=-0,43$ при $p \leq 0,05$). Зв'язок також оберненого характеру. Тобто, з одного боку, жінка страждає від надмірної кількості побутових обов'язків, а з іншого – почувається нещасливою від того, що інші родичі надто активні у допомозі молодій матері. Водночас у тісному взаємозв'язку ($r=0,35$ при $p \leq 0,05$) перебувають психологічне благополуччя жінки та допомога її чоловіка (партнера) у догляді за малюком й виконання ним деяких побутових функцій (запитання анкети). Зв'язок прямий, що свідчить про те, що допомога жінці від чоловіка очікується і схвалюється нею. Отже, можемо стверджувати, що надмірне побутове навантаження на жінку суттєво знижує її психологічний комфорт і те переживання щастя, що пов'язане з материнством, проте долучення родичів до догляду за малюком і виконання ними окремих побутових функцій ситуацію не вирішує, а навпаки, загострює. Імовірно, це зумовлене великою кількістю порад, вказівок щодо виховання і догляду за малюком, які часом можуть надавати родичі, що провокує у молодій матері відчуття невпевненості у собі й розгубленості у своїй материнській ролі.

Обернено пов'язані сімейні конфлікти та прийняття жінкою самої себе ($r=-0,42$ при $p \leq 0,05$). Сімейна ситуація, у якій перебуває молода матір, має суттєвий вплив на її ставлення до себе, що згодом може переноситись нею і на дитину. Підтвердженням цього є зазначений зв'язок. Чим частіше трапляються сімейні конфлікти, тим меншим є рівень прийняття жінкою самої себе, а це, очевидно, знижує загальний рівень суб'єктивного психологічного благополуччя.

Відчуття власної самопожертви в ролі матері обернено корелює із відчуттям власної автономії ($r=-0,33$ при $p \leq 0,05$). Чим більш жертвовною є поведінка жінки в материнській ролі, тим менш вільною й самостійною вона почувається (а це знижує загальний рівень психоло-

гічного благополуччя, оскільки «автономія» – один з його складників, за К. Ріфф).

Цікавий і неочікуваний зв'язок отримано між віком жінки та психологічним благополуччям. Зв'язок прямий ($r=0,37$ при $p \leq 0,05$). Оскільки у дослідженні взяли участь жінки в декретній відпустці, то можна стверджувати, що більш щасливими і психологічно благополучними є жінки, які стали матерями в більш пізньому віці (який раз стали матір'ю не враховано). Отже, пізнє материнство є більш осмислене, бажане і приносить більше радісних переживань, передбачає спокійніше ставлення до побутових навантажень, кількість яких зростає з материнством, аніж народження дитини в більш ранньому віці.

Водночас отримано обернений взаємозв'язок між тим, наскільки бажаною є дитина і показником «цілі в житті». Зв'язок статистично значимий ($r=-0,31$ при $p \leq 0,05$). Показник «цілі в житті» обернено корелює і із показником тривалості планування вагітності (питання анкети) ($r=-0,34$ при $p \leq 0,05$). Чим більш бажаною була дитини і чим довше батьки чекали її народження, тим нижчим є показник життєвих цілей. Очевидно, якщо ключовою метою для жінки було материнство, особливо якщо у її реалізації жінка наштотувалася на низку перешкод (тривалий час неможливість завагітніти чи виносити вагітність, важкий перебіг вагітності) і нарешті така мета досягнута – нових цілей у житті покине не виникає, жінка віддає себе малюкові, «занурюється» в своє материнство як на побутовому, так і на психоемоційному рівнях.

Висновки. Проведене дослідження засвідчує, що сучасні матері, які перебувають у декретній відпустці, здебільшого почуваються залежними від інших осіб, не завжди впевнені у своїх діях, піддаються оцінці й думці інших. Значний відсоток жінок у декреті відчують, що їх особистісне зростання призупинилося, що робить їх незадоволеними собою. Велика кількість досліджуваних страждають від того, що не мають можливості встановлювати нові, іноді підтримувати старі соціальні відносини. Хоча у разі особливо бажаної і довгоочікуваної вагітності повністю задовольнили свою ключову життєву мету – народження дитини. Водночас саме у них частіше може спостерігатися відсутність (найімовірніше, тимчасова) інших життєвих цілей.

Проведене дослідження доводить, що пізнє материнство сприяє психологічному благополуччю, оскільки чим старшою є жінка, тим більш усвідомленою і бажаною є її материнська

роль, уявлення про яку уже були більш реалістичні, без зайвої ідеалізації й романтизації.

Надлишок побутових обов'язків, кількість яких, безумовно, збільшуються із народженням малюка, суттєво знижує суб'єктивне благополуччя молодій матері, яка нерідко потребує й очікує допомоги побутового характеру від інших осіб. Хоча інші родичі можуть допомогти молодій матері у побуті й перебрати на себе низку обов'язків, проте найбільш очікуваною для жінки є допомога саме від партнера (батька дитини). Імовірно, це зумовлене небажанням додаткового тиску через поради, настанови, вказівки, які нерідко пропонують родичі жінки «взамін» на деяку побутову допомогу.

З появою малюка, особливо першої дитини, відбувається зміна ролівої структури сім'ї [3, с. 25–29], що неодмінно спричиняє низку конфліктів. Сімейні конфлікти суттєво знижують прийняття себе молодого матір'ю, що негативним чином відображається на її психологічному благополуччі. Водночас і низький рівень самоприйняття жінкою самої себе, її невдоволення собою, переживання безпомічності та безпорадності може провокувати конфліктні моменти, що матиме негативний відбиток на сімейних відносинах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Большая энциклопедия психологических тестов. Москва : Эксмо, 2007. 416 с.
2. Брутман В.И., Радионова М.С. Формирование привязанности матери к ребёнку в период беременности. *Вопросы психологии*, 1997. № 6. С. 38–47.
3. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. 3-е изд. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 656 с.
4. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. Как давать и обретать душевное здоровье. Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2008. 224 с.
5. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. Москва : Прайм-Еврознак, 2007. 672 с.
6. Мид. М. Культура и мир детства. Москва : Наука, 1988. 134 с.
7. Селигман М. Новая позитивная психология : Научный взгляд на счастье и смысл жизни / Пер. с англ. под ред. И. Солухи. Москва : София, 2006. 368 с.
8. Филиппова Г.Г. Психология материнства : учебное пособие. Москва : Изд-во Института психотерапии, 2002. 240 с.
9. Ryff C.D. Psychological well-being. / J.E. Birren. *Encyclopedia of gerontology: age, aging, and the aged*. San Diego, : Academic Press. 1996. URL: <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>.