

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА
ШЕВЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
«ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЖІНКИ В ПЕРІОД
ДЕКРЕТНОЇ ВІДПУСТКИ»
на здобуття освітнього рівня «МАГІСТР»
зі спеціальності «053-Психологія»

здобувачки 2 року навчання
ОС «Магістр» ОПП «Психологія»
Заочної форми навчання
Євгенії МАРКАШОВОЇ

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, завідувачка
кафедри загальної психології
Ганна ЮРЧИНСЬКА

Допустити до захисту на ЕК №1
кафедри загальної психології
протокол № _____ від _____
завідувачка кафедри:
кандидат психологічних наук, доцент
Ганна ЮРЧИНСЬКА

(підпис)

КИЇВ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЖІНКИ В ПЕРІОД ДЕКРЕТНОЇ ВІДПУСТКИ.....	6
1.1. Психологічні аспекти самоактуалізації жінок у період декретної відпустки.....	6
1.2. Суспільно-культурні чинники розвитку жінки в період декрету.....	10
1.3. Вплив декретної відпустки на особистісну самоактуалізацію.....	14
1.4. Чинники самоактуалізації в сучасних наукових дослідженнях.....	18
Висновки до першого розділу.....	21
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЖІНКИ В ПЕРІОД ДЕКРЕТНОЇ ВІДПУСТКИ.....	23
2.1. Опис етапів дослідження.....	23
2.2. Обґрунтування методик дослідження.....	29
2.3. Характеристика жінок, які приймають участь у дослідженні.....	34
Висновки до другого розділу.....	37
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЖІНКИ В ПЕРІОД ДЕКРЕТНОЇ ВІДПУСТКИ.....	39
3.1. Загальний огляд психологічного профілю жінок у період декретної відпустки.....	39
3.2. Виявлення чинників самоактуалізації жінок у період декрету.....	48
3.3. Практичні рекомендації щодо розвитку чинників самоактуалізації жінок у період декретної відпустки.....	64
Висновки до третього розділу.....	68
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	75

ВСТУП

Актуальність теми самоактуалізації жінок у період декретної відпустки є беззаперечною, особливо з огляду на драматичні соціальні зміни, викликані війною в Україні. За останні роки українське суспільство переживає надзвичайно складний період, який кардинально змінює матеріальні, але й психологічні аспекти життя людей. Війна вплинула на всі сфери життя, включно з родинними стосунками, роллю жінки в суспільстві та її самоактуалізацією. Серед найвразливіших груп, які постраждали від цих змін, виявилися жінки, які перебувають у декретній відпустці. Ця категорія населення зустрічається з подвійним викликом: з одного боку, вони повинні піклуватися про своїх дітей, підтримуючи їхній емоційний стан, а з іншого — пристосовуватися до нових реалій та розвивати власні можливості для самоактуалізації.

Війна в Україні привела до переміщення тисяч сімей, втрати житла, роботи, відчуття стабільності та безпеки. Ці фактори вимагають від жінок додаткових ресурсів і стійкості для забезпечення як базових потреб своїх дітей, так і їхнього емоційного благополуччя. За умов невизначеності та нестабільності жінки часто обмежують свої можливості для самоактуалізації, що, в свою чергу, негативно впливає на їхній загальний психологічний стан. Водночас, здатність жінок зберігати та розвивати свій потенціал самоактуалізації є важливим фактором збереження їхнього особистого благополуччя та соціальної стійкості їхніх родин, адже саме жінки часто є центром сімейної підтримки та психологічної стійкості.

Самоактуалізація жінки у період декретної відпустки, як суб'єкта, що має власні цілі, інтереси та амбіції, стає надзвичайно важливою в контексті відновлення країни після війни. Цей процес передбачає подолання стереотипів, які обмежують роль жінки виключно в рамках материнства. Важливою є підтримка їхнього розвитку як індивідуальностей, здатних бути активними учасницями суспільного життя. Самоактуалізація жінок у декретній відпустці

має на меті задоволення їхніх особистих потреб та сприяння розвитку дітей, що виростають у середовищі, де мати є прикладом сили, наполегливості та особистісного зростання.

Крім того, актуальність дослідження полягає в необхідності надання практичних рекомендацій щодо підтримки самоактуалізації жінок у декретній відпустці в умовах соціально-економічної кризи. Недостатність наукових досліджень, що торкаються психологічних аспектів самоактуалізації жінок у воєнний період, створює вакуум в академічній літературі, який потребує наповнення новими даними. Зокрема, важливо вивчити психологічні механізми, які сприяють подоланню кризових ситуацій, а також чинники, що дозволяють жінкам зберігати активну позицію щодо своєї самоактуалізації.

Серед вітчизняних вчених також часто досліджується питання самоактуалізації жінок загалом. Зокрема, такі аспекти розглядалися в працях С. О. Ангелової (2014, 2015), Д. О. Савенка (2016), В. О. Крамченкової та О. Л. Бовшик (2022), Н. Глебової, Л. Глінської та О. Демчук (2024), Л. Опанасенко та К. Сіткової (2023), Ю. П. Мелашенко та Л. М. Гридковець (2021), В. Сметаняк та В. Новака (2023), В. О. Крамченкової та Ю. А. Калашник (2022). Дослідження чинників самоактуалізації жінки в період декретної відпустки є актуальним з точки зору індивідуального благополуччя, але й у контексті відновлення соціальної стійкості суспільства. Важливо вивчити та підтримувати процеси, які дозволяють жінкам у декретній відпустці виживати, але й реалізовувати себе, попри всі труднощі, з якими вони стикаються в умовах війни.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично визначити чинники самоактуалізації задля психологічної підтримки жінок у період декретної відпустки.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз стану розробленості проблеми самоактуалізації та визначити чинники даного явища у жінок, які перебувають в декретній відпустці.

2. Розкрити особливості самоактуалізації жінки, яка перебуває у декретній відпустці.

3. Схарактеризувати особливості стабільності психічного здоров'я, самоефективності та психологічного благополуччя жінки, яка перебуває в декретній відпустці.

4. Встановити особливості самоактуалізації залежно від стабільності психічного здоров'я, самоефективності, психологічного благополуччя жінки, яка перебуває в декретній відпустці.

5. Розробити практичні рекомендації розвитку чинників самоактуалізації жінок у декретній відпустці.

Об'єкт дослідження – самоактуалізація жінок.

Предмет дослідження – чинники самоактуалізації жінки в період декретної відпустки.

Застосовані **методи дослідження** складаються з теоретичних, емпіричних та математико-статистичних: *теоретичні методи* – аналіз, синтез та узагальнення сучасних знань з проблематики дослідження самоактуалізації жінок у декретній відпустці; *емпіричні методи* – авторська анкета соціально-демографічних даних жінок в декреті, «Опитувальник діагностики самоактуалізації особистості» А.В. Лазукіна в адаптації Н.Ф. Каліної, опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» К. Кіз, в адаптації Е. Носенко, А. Четверюк-Бурчак, опитувальник «Шкала самоефективності» Р. Шварцера та М. Єрусалема в адаптації І. Галецької, опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С. Карсканової; *математико-статистичні методи* – описова статистика, критерій відмінностей, кореляційний аналіз, регресійний аналіз.

База дослідження складається з 82 жінок, частина яких перебуває у декретній відпустці – 42 жінки, а інша активно працюють - 40 жінок, середній вік яких складає 33,8 років зі стандартним відхиленням 5,56. Всіх жінок попередили про етичні засади дослідження та було взято згоду на проходження опитування та аналіз результатів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЖІНКИ В ПЕРІОД ДЕКРЕТНОЇ ВІДПУСТКИ

1.1. Психологічні аспекти самоактуалізації жінок у період декретної відпустки

Самоактуалізація як психологічний феномен у контексті материнства стає надзвичайно важливою в період декретної відпустки, коли жінка стикається з новими викликами й трансформацією своєї ідентичності. Психологічний підхід до самоактуалізації базується на теоріях гуманістичної психології, зокрема Абрахама Маслоу, що розглядають її як прагнення до реалізації власного потенціалу. У контексті материнства самоактуалізація набуває унікальних рис, пов'язаних із новими ролями, зокрема вихованням дітей та створенням гармонійного балансу між особистими й сімейними потребами.

Як зазначає Лебедєва, період декретної відпустки є важливим для розвитку особистісних якостей жінки, оскільки вона отримує можливість переглянути свої життєві цінності, зосереджуючись на внутрішньому світі та ролі матері [31]. Водночас цей період супроводжується викликами, зокрема емоційним навантаженням і необхідністю адаптуватися до нових умов [8]. Каратєєва наголошує, що життєві кризи, такі як народження дитини, є точкою переосмислення жінкою своєї ідентичності, що є основою для її самореалізації [27].

Дослідження Вітківської підкреслює, що самоактуалізація жінки у професійній сфері може бути ускладнена під час декретної відпустки, але саме материнство дає можливість переосмислити пріоритети й віднайти гармонію між кар'єрними та особистісними цілями [13]. Хвесик і Крижановська додають, що професійна діяльність часто слугує платформою для

самоактуалізації, а перерва через декрет може стати поштовхом до переосмислення кар'єрних амбіцій [47].

Іванова зазначає, що народження дитини суттєво впливає на ідентичність жінки, викликаючи зміни у сприйнятті себе та своїх життєвих цінностей. Цей період сприяє формуванню нових цілей, пов'язаних із гармонізацією сімейного та професійного життя [25]. Школяренко також наголошує, що готовність до материнства значною мірою залежить від психологічної зрілості жінки, що впливає на здатність до самореалізації [49].

Емоційне вигорання, як зазначають Прудських і Брюх, є одним із ризиків, з якими стикаються матері в декреті. Підтримка з боку сім'ї та соціальних інституцій є важливим чинником у збереженні психологічного балансу й забезпеченні умов для самоактуалізації [42; 10]. Водночас, як наголошує Махия, використання технологій соціальної роботи може ефективно сприяти управлінню кризовими ситуаціями у молодих сім'ях [33].

Дослідження у США й Європі висвітлюють значення якісної декретної політики для розвитку психологічного благополуччя жінок. Наприклад, Maureen Sayres Van Niel та ін. підкреслюють, що оплачувана декретна відпустка суттєво знижує рівень післяпологової депресії й покращує ментальне здоров'я матерів і дітей. Вони відзначають, що така політика також сприяє зміцненню емоційних зв'язків між матір'ю та дитиною, що є ключовим для особистісного зростання [86].

Дослідження у Великій Британії демонструють, що повернення на роботу після декрету може викликати почуття невпевненості та страху перед соціальною і професійною адаптацією. Tong Wu вказує на двозначний вплив тривалої декретної відпустки, яка, з одного боку, забезпечує психологічну адаптацію, а з іншого — може ускладнити повернення до професійного середовища через уповільнення кар'єрного розвитку [87].

Крім того, у Європейському Союзі триває активний розвиток законодавчих ініціатив для створення сприятливих умов для працюючих матерів. Maria Damaskou акцентує увагу на важливості інтеграції материнських

ролей у професійне життя та необхідності враховувати індивідуальні психологічні потреби жінок для забезпечення їхнього розвитку в період материнства. Таким чином, материнський досвід, з одного боку, виступає джерелом викликів, а з іншого — може слугувати платформою для особистісного зростання, створюючи умови для інтеграції нових цінностей і навичок у контексті самоактуалізації. Материнство сприяє глибшому самопізнанню, формуванню стійкості та реалізації прихованого потенціалу [62].

Психологічні потреби жінок у період декретної відпустки мають вирішальне значення для їхнього емоційного благополуччя та процесу самоактуалізації. Базові потреби, такі як визнання, спілкування та самореалізація, перебувають у центрі цього періоду, адже вони забезпечують жінці відчуття значущості, підтримку й гармонію у стосунках із собою та навколишнім світом. У період декрету, коли соціальна активність жінки може бути значно обмежена, важливо враховувати ці аспекти задля підтримки її психологічного балансу.

Згідно з дослідженням Brand і Gartland, підтримка базових психологічних потреб жінок під час вагітності та пологів відіграє ключову роль у задоволеності материнством. Відповідно до теорії базових потреб, автономія, компетентність і взаємозв'язок із оточенням є фундаментальними для емоційного благополуччя, що впливає на сприйняття життєвих змін у цей період [59].

Дослідження Fletcher та ін. підкреслює, що емоційна підтримка від сім'ї, медичних працівників і соціального середовища сприяє зниженню рівня стресу та тривожності серед жінок у період декретної відпустки. Ця підтримка допомагає жінкам відчувати себе значущими, особливо коли соціальні зв'язки послаблюються через зміну життєвих обставин [66].

Karl і ін. зазначають, що соціальна ізоляція та високий рівень стресу, обумовлений конфліктами між роботою та особистим життям, можуть значно вплинути на психічне здоров'я матерів. Низький рівень соціальної підтримки та

відчуття недостатності особистої реалізації під час декретної відпустки часто провокують розвиток симптомів післяпологової депресії [72].

Molgora та Accordini підкреслюють значення фізичної й психологічної підтримки партнерів та оточення. У дослідженні наголошується, що відсутність таких ресурсів може спричинити відчуття самотності та втрату зв'язку з попереднім соціальним життям, що негативно впливає на сприйняття материнства [78].

Період декретної відпустки характеризується посиленнями психологічними викликами, пов'язаними з адаптацією до нових ролей і умов. Для підтримки самоактуалізації жінок необхідне задоволення їхніх базових психологічних потреб через створення умов для емоційної підтримки, спілкування та можливостей для самореалізації.

Емоційний стан жінки під час декретної відпустки відіграє ключову роль у процесі її самоактуалізації, впливаючи на її здатність реалізувати особистий потенціал та досягати психологічного благополуччя. Висока емоційна напруга, пов'язана зі змінами в життєвому ритмі та ролями, може стати як бар'єром, так і рушієм для особистісного розвитку.

Дослідження Rapisarda та ін. показують, що емоційний стан, зокрема рівень стресу та тривожності, значно впливає на здатність жінок ефективно поєднувати материнство з іншими життєвими ролями. У своєму дослідженні автори пропонують інноваційний підхід для зниження тривожності через використання технологій віртуальної реальності, які сприяють підвищенню рівня емоційної стабільності [82].

Schindler-Ruwisch і Eaves наголошують на важливості політики оплачуваної декретної відпустки для підтримки емоційного благополуччя жінок. Відсутність такої підтримки підвищує ризики емоційного виснаження, що впливає на здатність жінки до самоактуалізації, особливо в контексті сучасних викликів, таких як пандемія COVID-19 [83].

Barber і Masters-Awatere підкреслюють важливість індивідуалізованої підтримки у формі мобільних додатків, таких як «Positively Pregnant». Ці

інструменти допомагають жінкам справлятися зі стресом і покращувати психоемоційний стан, що створює умови для їхнього успішного переходу до материнства та зниження тривожності [54].

Vilgrami та ін. виявили, що політика декретної відпустки, яка включає оплачуваний відпочинок, позитивно впливає на психічне здоров'я матерів, знижуючи ризик післяпологової депресії та підвищуючи загальну задоволеність життям. Це забезпечує жінкам емоційну стабільність, необхідну для їхнього особистісного розвитку [57].

Таким чином, вплив емоційного стану на самоактуалізацію жінок у період декретної відпустки є значним, і його корекція через технологічні, політичні та психологічні інтервенції є ключовим елементом підтримки їхнього психологічного благополуччя.

1.2. Суспільно-культурні чинники розвитку жінки в період декрету

Соціальні норми і гендерні стереотипи значно впливають на самоактуалізацію жінок у період декретної відпустки, формуючи як можливості, так і бар'єри для їхнього особистісного розвитку. Сучасна культура та суспільні очікування часто закріплюють стереотипні уявлення про роль жінки, що обмежують її вибір у сфері самореалізації. Ці стереотипи можуть включати уявлення про те, що материнство має бути основною життєвою метою жінки, а професійний розвиток або інші форми особистісної реалізації відходять на другий план.

Як зазначає Каратеева, материнство часто стає етапом, коли жінка стикається з кризою самоідентифікації, що може викликати почуття втрати професійної значущості. Водночас, ці життєві виклики можуть слугувати поштовхом для самопізнання та перегляду пріоритетів [27]. Пітель додає, що жінки, які стикаються з кризою самореалізації, часто виявляють труднощі в поєднанні суспільних очікувань і власних амбіцій, що потребує активного використання копінг-стратегій [40].

Соціальні чинники також відіграють ключову роль у формуванні можливостей для самореалізації. Дживак підкреслює значення шлюбно-сімейних відносин як ресурсу для професійного розвитку жінок [21]. Водночас, Баламутовська вказує на вплив професійної діяльності, яка сприяє збереженню балансу між сімейними зобов'язаннями та самореалізацією [3].

Мартинюк наголошує, що соціально-психологічні детермінанти, такі як самооцінка та соціальні очікування, впливають на емоційний стан жінки під час вагітності. Ці фактори часто стають основою для формування уявлень про майбутню роль матері [32]. Нежинська і Хілько додають, що зрілий вік та суспільний досвід відіграють важливу роль у самоактуалізації жінок, формуючи їхню здатність до адаптації до нових ролей [37].

Крім того, Зубрицька акцентує увагу на важливості копінг-стратегій у вирішенні сімейних конфліктів, що дозволяє жінкам зберігати психологічну рівновагу та розвиватися навіть у кризових умовах [24]. Аналогічно, Дімітрова зазначає, що вимушена міграція через воєнні дії в Україні стала умовою для посттравматичного зростання багатьох жінок, які в складних обставинах знаходили нові ресурси для самореалізації [22].

Дослідження Farré та ін. показує, що політики, які сприяють рівності статей, такі як впровадження декретної відпустки для батьків, мають потенціал змінювати суспільні уявлення про гендерні ролі. Наприклад, впровадження батьківської відпустки в Іспанії призвело до формування менш стереотипних уявлень про гендерні ролі у дітей, що може мати довгострокові позитивні наслідки для наступних поколінь [65].

Hussain і Riyaz відзначають, що в патріархальних суспільствах гендерні стереотипи часто стимулюють дискримінацію жінок на робочому місці, створюючи «материнську стіну» — бар'єр, який заважає жінкам просуватися в кар'єрі через упередження, пов'язані з їхньою роллю матерів. Такі стереотипи обмежують можливості самореалізації жінок, але й підкріплюють нерівність статей у суспільстві [69].

Agerström та ін. у своєму дослідженні розглянули вплив гендерних норм на вибір батьків щодо використання декретної відпустки. Було виявлено, що стереотипні уявлення про гендерні ролі впливають на ухвалення рішень як чоловіками, так і жінками, обмежуючи можливості жінок активно реалізовувати себе поза межами материнства [52].

Вплив соціальних норм і гендерних стереотипів на самоактуалізацію жінок у декретній відпустці є складним і багатогранним. Ці фактори формують як зовнішні бар'єри, так і внутрішні конфлікти, які жінки змушені долати у процесі свого розвитку. Подолання цих стереотипів потребує як інституційних змін, так і культурних трансформацій, що сприяли б створенню умов для рівності та самореалізації.

Соціальна підтримка відіграє важливу роль у формуванні особистості жінок під час декретної відпустки, впливаючи на їхній емоційний стан, самооцінку та здатність до самоактуалізації. Підтримка від сім'ї, друзів і соціальних інституцій забезпечує жінкам відчуття значущості та безпеки, необхідних для їхнього психологічного благополуччя.

Дослідження McCarthy та ін. демонструє, що участь у спеціальних групах підтримки в соціальних мережах, модерованих кваліфікованими фахівцями, може забезпечити жінкам доступ до персоналізованої інформації, емоційної підтримки та почуття спільноти. Такі групи виявилися корисними для жінок у період вагітності та післяпологового періоду, сприяючи їхньому емоційному благополуччю та задоволенню материнством [77].

Вплив онлайн-платформ на самоактуалізацію також відзначають Morse і Brown, які підкреслюють, що Facebook-групи можуть слугувати важливим інструментом для підтримки матерів, надаючи можливість отримувати визнання та підтримку від інших учасниць спільноти. Хоча участь у таких групах має свої ризики, зокрема пов'язані з браком професійної підтримки, досвідчені модератори можуть мінімізувати ці проблеми [79].

Також Kim та ін. виявили, що жінки, які отримують високий рівень соціальної підтримки, включаючи онлайн-консультації та допомогу,

демонструють нижчий рівень стресу і депресії під час декретної відпустки. Використання соціальних мереж для обміну інформацією і досвідом між жінками допомагає створити відчуття належності та підтримки, що позитивно впливає на їхній емоційний стан. Онлайн-платформи, соціальні спільноти та підтримка з боку сім'ї і друзів відіграють центральну роль у цьому процесі, забезпечуючи жінкам необхідні ресурси для психологічного та особистісного розвитку [73].

Культурні традиції та цінності мають вагомий вплив на материнство та можливість самореалізації жінок у різних суспільствах. У багатьох країнах локальний контекст визначає доступність ресурсів, політик підтримки та соціальних установ, які впливають на жінок у період декретної відпустки. Залежно від домінуючих цінностей та норм, жінки можуть отримувати як підтримку, так і стикатися із викликами в реалізації своїх потреб і прагнень.

Дослідження Costantini та ін. демонструє, що в європейських країнах, зокрема в Італії, доступність гнучких політик управління часом і психологічної підтримки значно знижує конфлікт між роботою та сім'єю. Така підтримка створює сприятливі умови для жінок у декреті, сприяючи збереженню їхньої професійної активності та розвитку [61].

Castillo-Angeles та ін. у своїй роботі підкреслюють, що в США культурні бар'єри, зокрема стигматизація материнства під час навчання або роботи, створюють значні перешкоди для підтримки жінок у період вагітності та післяпологового відновлення. Відсутність формалізованих політик і культурної готовності підтримувати матерів лише посилює ці виклики, обмежуючи можливості для особистісного зростання [60].

Rabenda аналізує американські медіа-дискурси щодо оплачуваних декретних відпусток і підкреслює конфлікт між цінностями індивідуалізму, конкуренції та ідеалами догляду за сім'єю. Це протистояння призводить до слабкої підтримки материнства на державному рівні, що обмежує можливості жінок для поєднання професійної реалізації та материнства [81].

У контексті Австрії Ahammer та ін. виявили, що продовження передпологової декретної відпустки не мало значного впливу на довгострокові результати здоров'я матері чи дитини, але створило умови для зменшення психологічного навантаження на матерів у складних життєвих ситуаціях. Ці результати підкреслюють важливість гнучких підходів у політиках декрету залежно від контексту [53].

Культурні традиції та політики формують досвід жінок у період материнства, впливаючи на їхню здатність до самореалізації. Створення умов для рівних можливостей та інклюзивних політик є важливим етапом у підтримці материнства як частини особистісного розвитку жінки.

1.3. Вплив декретної відпустки на особистісну самоактуалізацію

Декретна відпустка часто слугує важливим періодом для саморефлексії, переосмислення цінностей і формування нових життєвих пріоритетів для жінок. Вона дає можливість жінкам вийти з постійного робочого циклу, зосередитися на своїх внутрішніх потребах і переглянути особистісні цілі.

Як зазначає Бурмістрова, коучинг може бути ефективним інструментом для підтримки жінок у декретній відпустці, сприяючи розвитку їхньої готовності до професійної самореалізації. Ця методика дозволяє жінкам структурувати свої думки, ставити реалістичні цілі та знаходити внутрішні ресурси для їхнього досягнення [11]. У свою чергу, Штепованої, Легкої та Христюк вказують на вплив внутрішньоособистісного гендерного конфлікту, який часто виникає в жінок у період декрету. Цей конфлікт може бути викликаний розривом між суспільними очікуваннями та особистими прагненнями, що впливає на здатність жінки до самоактуалізації [50].

Миرونюк додає, що переосмислення ролі жінки в сімейному житті є важливим компонентом формування нових життєвих пріоритетів. Це дозволяє жінкам краще адаптуватися до змін, створюючи баланс між сімейними та особистісними амбіціями [35]. Водночас, Власова підкреслює важливість психологічного благополуччя як основи для формування позитивного

ставлення до нових життєвих обставин. Психологічно благополучні жінки краще справляються з емоційними викликами, які виникають під час декретної відпустки [15].

Онлайн-комунікації також стають важливим ресурсом у період декрету. Дослідження Біляєвої, Угрин і Кузьо показує, що використання онлайн-платформ сприяє підтримці соціальних контактів та розвитку навичок саморегуляції. Це створює додаткові можливості для жінок у декреті залишатися активними в соціальному та професійному середовищі [6]. Басистюк додає, що прив'язаність, сформована у віртуальному середовищі, може стати емоційною підтримкою, яка допомагає жінкам відчувати себе включеними в суспільство, навіть якщо вони тимчасово обмежені у фізичних контактах [5].

Дослідження Kokuho та ін. показує, що період декретної відпустки може слугувати ефективним часом для підвищення самооцінки та розвитку навичок балансу між роботою і сім'єю. Зокрема, результати свідчать, що спеціальні програми підтримки, такі як тренінги з розвитку самоефективності, допомагають жінкам легше інтегруватися в нові життєві обставини та приймати складні рішення щодо кар'єри й особистого життя [74].

У дослідженні Schindler-Ruwisch та Eaves наголошується, що декретна відпустка, особливо за умов наявності оплачуваної політики, створює умови для емоційного і психологічного відновлення. Це дозволяє жінкам зосередитися на догляді за дитиною та переосмислити власні життєві цінності. Автори підкреслюють, що такі періоди є особливо важливими для першоматерів, які стикаються з великими змінами у своєму житті [83].

Дослідження Bister та ін. акцентує увагу на зв'язку між тривалістю декретної відпустки та довгостроковим здоров'ям матерів. Зокрема, жінки, які використовували відпустку для глибокого осмислення власних пріоритетів, демонстрували кращі показники ментального здоров'я навіть через роки після народження дитини. Це підкреслює важливість забезпечення тривалих і гнучких умов для відновлення та особистісного розвитку [58].

Баланс між материнством і потребою в самореалізації є одним із ключових викликів, з якими стикаються жінки під час декретної відпустки. Перехід до материнства змінює життєві обставини, створюючи необхідність гармонізувати нову роль із особистими амбіціями. Для досягнення цього балансу важливими є підтримка з боку сім'ї, роботодавців і суспільства.

Дослідження Judge-Golden та ін. виявило, що багато жінок, особливо в професійних сферах із високими вимогами, таких як медицина, відчувають значний брак часу для особистих потреб. Респонденти зазначали, що нерівні умови, недостатня чіткість політик декретної відпустки та брак гнучкого графіка роботи є основними бар'єрами для досягнення гармонії між материнством і професійними амбіціями [71].

Lévesque та ін. дослідили, як нові батьки, включно з матерями, стикаються з соціальними очікуваннями та гендерними стереотипами щодо розподілу обов'язків у родині. У багатьох випадках це призводить до зростання ментального навантаження на жінок, які змушені шукати компроміс між індивідуальними цілями й обов'язками по догляду за дитиною. Автори підкреслюють, що підвищення рівня соціальної підтримки, як-от розподіл декретної відпустки між партнерами, сприяє вирішенню цих проблем [75].

Значення підтримки від суспільства та роботодавців підкреслюється також Verical та ін., які дослідили створення груп підтримки для працюючих матерів у медичній сфері. Автори зазначають, що такі ініціативи сприяють емоційній стабільності та зменшенню професійного вигорання, створюючи середовище для успішної самореалізації навіть у стресових умовах роботи [56].

Досягнення балансу між материнством і самореалізацією можливе завдяки створенню сприятливих умов, які включають підтримку з боку сім'ї, впровадження гнучких політик роботодавцями й суспільні ініціативи, спрямовані на зниження ментального та емоційного навантаження. Це дозволяє жінкам ефективніше інтегрувати нові життєві ролі у власну систему цінностей і пріоритетів.

Декретна відпустка може стати періодом відновлення після народження дитини, але й можливістю для професійного та творчого розвитку жінок. Переосмислення особистих цілей і необхідність адаптації до нових умов життя нерідко стимулюють жінок займатися навчанням, опановувати нові навички або розвивати власні проєкти.

Дослідження Sterling і Allan акцентує увагу на концепції якісної декретної відпустки, що передбачає суб'єктивно позитивний досвід жінок під час декрету. Автори зазначають, що політики, які підтримують навчання та професійний розвиток, сприяють як збереженню робочих навичок, так і зміцненню самооцінки. Гнучкі умови та відсутність дискримінації створюють основу для гармонійного поєднання материнства та професійного зростання [84].

У Великій Британії Tong Wu виявив, що політики декретної відпустки, які стимулюють навчання та професійний розвиток, можуть пом'якшувати негативний вплив декрету на кар'єру жінок. Хоча довші періоди відпустки асоціюються зі зниженням рівня зайнятості, наявність доступу до професійних ресурсів сприяє збереженню зв'язку з ринком праці та підтримці самооцінки [87].

Крім того, Behaghel і Pinto проаналізували трирічну оплачувану відпустку у Франції, яка дала можливість багатьом матерям інвестувати час у підвищення кваліфікації. Попри те, що тривалі відпустки мають свої недоліки, такі ініціативи сприяли створенню умов для довгострокового розвитку та реалізації творчого потенціалу [55].

Таким чином, декретна відпустка, за умови наявності соціальних і професійних механізмів підтримки, стає унікальною можливістю для особистісного та професійного розвитку. Вона допомагає жінкам зберігати активність, досягати задоволення від життя та посилювати свою самооцінку, що в майбутньому сприяє більш успішній інтеграції в професійне середовище.

1.4. Чинники самоактуалізації в сучасних наукових дослідженнях

Особистісні характеристики є важливим фундаментом для самоактуалізації, особливо в сучасному світі, де емоційний інтелект і самомотивація відіграють ключову роль у розвитку особистості. Як зазначає Вітовська, жінки, які працюють у юридичній сфері, демонструють високу схильність до самоактуалізації завдяки професійній діяльності, яка стимулює їхній особистісний розвиток і дозволяє досягати високих результатів у кар'єрі [13]. Водночас Щаслива наголошує на тому, що професійна самореалізація є ключовим чинником становлення особистості жінки, адже вона формує професійні, але й соціальні компетенції, необхідні для успішної інтеграції в сучасне суспільство [51].

Шлюбно-сімейні відносини також відіграють значну роль у процесі самоактуалізації. Дживак підкреслює, що підтримка в сім'ї та партнерство сприяють професійній самореалізації жінок, забезпечуючи емоційну стабільність і баланс між особистим життям та кар'єрою [21]. Цей підхід підтримують Баланюк і Гульбс, які додають, що гармонійні шлюбно-сімейні відносини стають базою для зростання професійного потенціалу жінки [4].

У контексті професійного середовища, Габа акцентує увагу на тому, що структура професійної самоактуалізації включає як внутрішні, так і зовнішні чинники, такі як внутрішня мотивація, соціальні зв'язки та підтримка колег [17]. Гутиря додає, що кризи професійної готовності студентів-психологів можуть слугувати каталізатором для розвитку самоактуалізації, якщо вони супроводжуються адекватною психологічною підтримкою [20].

Емоційний інтелект і самомотивація є критично важливими в умовах кризи, як наголошує Копчинська. Вона стверджує, що під час війни саме ці характеристики допомагають жінкам адаптуватися до складних обставин і продовжувати рухатися до своїх цілей, навіть за несприятливих зовнішніх умов [28]. Блискавка також зазначає, що в період ранньої дорослості особистісні характеристики, такі як стійкість до стресу та здатність до рефлексії, є визначальними для досягнення самоактуалізації [7].

Здатність до саморефлексії, як зазначають Di Fabio та Saklofske, значно впливає на процес самоактуалізації, адже вона дозволяє людині аналізувати свої емоції та поведінку, адаптуючи їх до нових умов. Високий рівень емоційного інтелекту також корелює зі здатністю до адаптації в різних соціальних контекстах, що сприяє особистісному розвитку [63].

Дослідження Jacobs і Wollny акцентує на важливості емоційної стабільності для психічного здоров'я та здатності до самоактуалізації. Автори вказують, що рисовий емоційний інтелект, зокрема його аспекти, такі як самоконтроль і соціальна компетентність, сприяє зниженню рівня тривожності й депресивних симптомів, що є важливим для досягнення гармонії у власному житті [70].

Hjalmarsson і Dåderman також зазначають, що висока здатність до розуміння емоцій, саморегуляції та емпатії позитивно корелює з успішністю у професійній діяльності. Це підкреслює важливість інтеграції емоційного інтелекту в процес розвитку особистості, адже це сприяє самореалізації, але й підвищує загальний рівень задоволеності життям. Особистісні характеристики, включаючи самомотивацію, стійкість до стресу й емоційний інтелект, створюють основу для успішної самоактуалізації, сприяючи адаптації до змін та досягненню життєвих цілей [68].

Соціальні та професійні фактори є важливими складовими процесу самоактуалізації, створюючи сприятливі умови для особистісного та професійного розвитку. Підтримка з боку соціального оточення, включаючи родину, друзів і професійні спільноти, сприяє емоційній стабільності та стимулює мотивацію до досягнення особистих і кар'єрних цілей. Наприклад, дослідження Liou та ін. показало, що довіра між колегами та інноваційність у професійному середовищі є важливими факторами, що стимулюють взаємодію й обмін знаннями серед учителів-практикантів в Англії, Іспанії та США. Це сприяє розвитку самореалізації через професійне навчання і колаборацію [76].

Професійний розвиток також є важливим чинником досягнення самоактуалізації. Дослідження Jacobs і Wollny показує, що особи, які мають

високу емоційну компетентність, краще інтегруються у професійне середовище. Це включає здатність ефективно співпрацювати, адаптуватися до викликів і розвивати лідерські якості, що є важливим для успішної самореалізації [70].

Крім того, Раі та ін. дослідили вплив соціальних факторів на професійну соціалізацію студентів-медиків у США. Було встановлено, що ефективність самостійного навчання і розвиток рефлексивних навичок значно покращують їхню професійну компетентність, що є важливим для досягнення самоактуалізації. Соціальна підтримка та мотивація також мають визначальне значення для формування професійної ідентичності. Соціальні та професійні фактори є інтегральною частиною процесу самоактуалізації, оскільки вони забезпечують підтримку, мотивацію та можливості для особистісного й професійного зростання в сучасному світі [80].

Цифрові платформи й онлайн-ресурси стають важливими інструментами підтримки самоактуалізації, пропонуючи можливості для саморозвитку та інтерактивного навчання. Як зазначають Van Daele та ін., телепсихотерапія та інші цифрові методи психологічної підтримки розширюють доступ до послуг психічного здоров'я, особливо в умовах обмеженого фізичного контакту. Використання таких платформ створює умови для підтримки емоційного благополуччя, а також сприяє самопізнанню та розвитку особистості [85].

Психологічні практики, такі як медитація, коучинг і психотерапія, також демонструють ефективність у досягненні самоактуалізації. Dickinson наголошує на використанні концепцій «грити» і «поток» як інструментів для досягнення самореалізації. Ці методи сприяють фокусуванню на особистих цілях і забезпечують глибоке занурення в діяльність, що допомагає максимізувати особистий потенціал [64].

Роль технологій у підтримці самоактуалізації також проаналізували Greenan і Napolitano. Вони зазначають, що впровадження цифрових технологій у різних галузях бізнесу в Європі сприяє інноваціям, але й стимулює особистісний розвиток працівників. Ці технології допомагають ефективніше

організувати робочі процеси, підвищувати мотивацію та створювати умови для креативності, що сприяє самореалізації [67].

Таким чином, цифрові технології та психологічні практики слугують потужними інструментами для підтримки самоактуалізації, сприяючи розвитку особистості, адаптації до змін і досягненню життєвих цілей у сучасному світі.

Висновки до першого розділу

У ході теоретичного аналізу психологічних чинників самоактуалізації жінок у період декретної відпустки вдалося виявити низку важливих аспектів, що визначають специфіку цього процесу. Самоактуалізація в контексті материнства є багатогранним явищем, що включає психологічні, соціальні, культурні та професійні чинники.

Встановлено, що декретна відпустка стає важливим етапом для саморефлексії, переосмислення життєвих цінностей і формування нових пріоритетів. Вона дає змогу жінкам зосередитися на внутрішніх потребах, але супроводжується викликами, такими як емоційне вигорання, підвищений рівень тривожності та соціальна ізоляція. Роль емоційного інтелекту, самомотивації та здатності до саморефлексії виявлена як ключова у процесі адаптації до нових життєвих умов.

Соціальні норми та гендерні стереотипи суттєво впливають на можливості жінок реалізувати себе під час декретної відпустки. Вони формують як зовнішні бар'єри, так і внутрішні конфлікти. Водночас соціальна підтримка з боку родини, друзів і соціальних інституцій відіграє значну роль у підтримці емоційного благополуччя жінок. Культурні традиції та локальна політика також визначають доступність ресурсів і можливості для самореалізації.

Встановлено, що перерва у професійній діяльності, спричинена декретною відпусткою, може як створювати труднощі в кар'єрному розвитку, так і відкривати нові можливості для навчання та розвитку. Підтримка з боку роботодавців і доступ до програм підвищення кваліфікації мають вирішальне

значення для успішної інтеграції жінок у професійне середовище після завершення декретної відпустки.

Встановлено, що цифрові платформи й онлайн-ресурси сприяють розвитку особистості, забезпечуючи доступ до підтримки, навчання та можливостей для самореалізації. Також доведено ефективність психологічних практик, таких як медитація, коучинг і психотерапія, у процесі досягнення самоактуалізації.

Таким чином, самоактуалізація жінок у період декретної відпустки є складним і багатофакторним процесом, що залежить від гармонійного поєднання психологічних, соціальних, культурних і професійних умов. Забезпечення підтримки жінкам на різних рівнях — індивідуальному, сімейному та суспільному — є ключовим для створення сприятливих умов для їхнього особистісного зростання й реалізації потенціалу.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЖІНКИ В ПЕРІОД ДЕКРЕТНОЇ ВІДПУСТКИ

2.1. Опис етапів дослідження

Процес організації емпіричного дослідження складався з декількох логічно взаємопов'язаних етапів, що забезпечили досягнення поставлених цілей і завдань. Основою для дослідження стало всебічне вивчення теоретичних засад проблематики самоактуалізації жінок у період декретної відпустки, що дозволило визначити актуальність і структуру ключових аспектів дослідження. Особлива увага приділялася розробці валідних методів збору інформації, що гарантують об'єктивність і достовірність результатів (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Процедура дослідження

№ Етапу	Назва етапу
1	Аналіз сучасної наукової літератури з проблематики самоактуалізації жінок у період декретної відпустки
2	Розробка інструментарію для емпіричного дослідження, створення анкети для онлайн-опитування
3	Проведення онлайн-опитування жінок у декретній відпустці за допомогою платформи Google Forms
4	Застосування математико-статистичного аналізу для обробки отриманих даних
5	Формулювання практичних рекомендацій на основі результатів дослідження

Етап №1. Аналіз сучасної наукової літератури з проблематики самоактуалізації жінок у період декретної відпустки є важливим етапом дослідження, оскільки він забезпечує теоретичну основу для подальшого емпіричного вивчення. У сучасній психологічній науці самоактуалізація розглядається як процес максимального розкриття особистісного потенціалу, що супроводжується усвідомленням цілей, цінностей і реалізацією творчих здібностей. Особливий інтерес викликає вивчення цього процесу в умовах

декретної відпустки, коли жінка стикається зі змінами в життєвих обставинах, соціальній ролі та структурі особистісних пріоритетів.

Аналіз літератури показав, що період декретної відпустки є значущим життєвим етапом, який впливає на особистісний розвиток жінки. У цей час змінюються соціальні та культурні умови, що може як стимулювати, так і гальмувати процес самоактуалізації. У наукових роботах зазначається, що важливими аспектами цього періоду є баланс між особистими й сімейними потребами, підтримка з боку соціального оточення та здатність адаптуватися до нових умов. Крім того, акцентується увага на значенні психологічного благополуччя, самоефективності та стабільності психічного здоров'я як ключових чинників, що впливають на процес самоактуалізації.

Вивчення теоретичних джерел дозволило виявити кілька підходів до розуміння самоактуалізації, які варіюються залежно від соціокультурного контексту, індивідуальних характеристик особистості та життєвих обставин. У роботах сучасних дослідників підкреслюється важливість створення умов для розвитку креативності, автономності, цілепокладання та позитивного ставлення до себе. Ці аспекти є особливо актуальними в період декретної відпустки, коли жінки стикаються з новими викликами й потребують ресурсів для ефективної адаптації.

Аналіз наукової літератури також виявив недостатню кількість емпіричних досліджень, присвячених конкретно проблематиці самоактуалізації жінок у декретній відпустці. Це підкреслює актуальність і новизну дослідження, яке спрямоване на виявлення ключових психологічних чинників, що сприяють самоактуалізації у цьому специфічному життєвому періоді. Результати цього етапу стали основою для визначення методологічного інструментарію й розробки подальшого плану емпіричного дослідження.

Етап №2. Розробка інструментарію для емпіричного дослідження та створення анкети для онлайн-опитування є важливим етапом, що визначає якість і достовірність отриманих даних. Цей процес ґрунтувався на попередньому аналізі сучасної наукової літератури з проблематики

самоактуалізації жінок у період декретної відпустки. Основною метою було забезпечення комплексного вивчення психологічних чинників, які впливають на процес самоактуалізації, шляхом використання валідних і надійних методик.

На основі наукових джерел було визначено ключові аспекти, які необхідно дослідити, зокрема, рівень самоактуалізації, психічне благополуччя, самоефективність та стабільність психічного здоров'я. Виходячи з цього, були обрані методики, які відповідають досліджуваній проблематиці, зокрема «Опитувальник діагностики самоактуалізації особистості», «Шкала самоефективності», «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» та «Шкала психологічного благополуччя». Ці інструменти зарекомендували себе як ефективні засоби для оцінки різних аспектів особистісного розвитку, а їхня адаптація до українського контексту забезпечує коректність інтерпретації отриманих даних.

Анкета для онлайн-опитування була створена з урахуванням специфіки цільової групи – жінок, які перебувають у декретній відпустці. Для зручності заповнення і підвищення точності відповідей обрано формат онлайн-опитування, що здійснювався за допомогою платформи Google Forms. Анкета містила соціально-демографічний блок, який дозволив отримати загальні дані про респонденток, та основну частину, що включала питання на основі вищезазначених методик. Особлива увага приділялася формулюванню запитань, щоб забезпечити їх зрозумілість і чіткість для респонденток, що сприяло підвищенню якості отриманих відповідей.

Розробка інструментарію мала на меті виявлення ключових психологічних чинників самоактуалізації та забезпечення можливості математико-статистичного аналізу зібраних даних для подальшої інтерпретації результатів. Вибір методик і формат опитування забезпечили комплексний підхід до вивчення досліджуваного явища, що є критично важливим для досягнення цілей дослідження.

Етап №3. Проведення онлайн-опитування жінок у декретній відпустці за допомогою платформи Google Forms стало важливим етапом емпіричного дослідження, оскільки дозволило зібрати необхідні дані без необхідності фізичних зустрічей або інтерв'ю. Цей метод збору даних був вибраний через свою зручність, доступність та можливість охопити широкий спектр респонденток, що перебувають у декретній відпустці. Використання онлайн-платформи значно спростило процес опитування, дозволивши жінкам брати участь у дослідженні незалежно від їхнього місця перебування, що є важливим чинником для цього типу вибірки.

Анкета була розміщена в Google Forms, що дозволило респонденткам заповнювати її в зручний час, зберігаючи конфіденційність та комфорт під час заповнення. Платформа дозволяла автоматично зберігати та систематизувати отримані дані, що забезпечувало їхню високу точність та зручність для подальшого аналізу. Респондентки, що брали участь у дослідженні, були обрані на основі попередньої соціально-демографічної характеристики, зокрема жінки, які перебували у декретній відпустці на момент опитування. Це дозволяло отримати дані, що є релевантними до мети дослідження.

У процесі проведення опитування особливу увагу було приділено забезпеченню максимальної доступності анкети та зручності її заповнення. Для цього були передбачені чіткі інструкції, що допомагали респонденткам правильно розуміти питання, що стосуються їхнього психологічного стану та рівня самоактуалізації. Завдяки простоті інтерфейсу Google Forms та наявності автоматичних функцій для перевірки правильності заповнення, респондентки мали можливість швидко й ефективно пройти опитування.

Завдяки використанню цієї платформи вдалося залучити достатню кількість учасниць, що надало можливість отримати різноманітні дані, що відображають різні аспекти самоактуалізації жінок у період декретної відпустки. Це забезпечило надійність результатів дослідження та дозволило детально проаналізувати фактори, що впливають на психологічний стан і процес самоактуалізації жінок у цей важливий життєвий період.

Етап №4. Застосування математико-статистичного аналізу для обробки отриманих даних стало важливим етапом дослідження, який забезпечив систематизацію та інтерпретацію зібраної інформації. Цей підхід дозволив перейти від якісного опису до кількісного аналізу, що є важливим для підтвердження висновків та оцінки впливу різних психологічних чинників на процес самоактуалізації жінок у період декретної відпустки. Математико-статистичні методи були обрані через їхню здатність обробляти великі обсяги даних, виявляти приховані закономірності та встановлювати статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними змінними.

Для аналізу результатів опитування були використані сучасні статистичні інструменти, які дозволили оцінити розподіл даних, кореляційні зв'язки між змінними, а також перевірити гіпотези, висунуті в процесі дослідження. Зокрема, було проведено розрахунок основних статистичних показників, таких як середні значення, стандартні відхилення та коефіцієнти варіації, що забезпечило детальне розуміння характеру зібраних даних. Особлива увага приділялася виявленню взаємозв'язків між рівнем самоактуалізації, самоефективністю, стабільністю психічного здоров'я та іншими чинниками, які були оцінені за допомогою відповідних шкал.

Результати аналізу дозволили підтвердити попередні теоретичні припущення, але й виявити нові аспекти впливу досліджуваних чинників на процес самоактуалізації. Використання математико-статистичних методів забезпечило об'єктивність і надійність отриманих висновків, що є важливим для наукового дослідження. Крім того, статистична обробка дала змогу узагальнити результати у вигляді графіків, таблиць і діаграм, що значно полегшило їхню інтерпретацію та подальше використання для розробки практичних рекомендацій.

Таким чином, застосування математико-статистичного аналізу стало невід'ємною частиною дослідження, що забезпечило його наукову обґрунтованість та дозволило зробити достовірні висновки щодо чинників самоактуалізації жінок у період декретної відпустки. Отримані результати

стали базою для подальшого обґрунтування рекомендацій, спрямованих на підтримку та розвиток особистісного потенціалу в цьому специфічному життєвому періоді.

Етап №5. Формулювання практичних рекомендацій на основі результатів дослідження стало заключним етапом, що забезпечив прикладне значення отриманих даних. На основі проаналізованих результатів було визначено ключові психологічні чинники, які впливають на процес самоактуалізації жінок у період декретної відпустки, а також виявлено специфічні труднощі та потреби, з якими вони стикаються. Практичні рекомендації були спрямовані на створення умов для розвитку цих чинників та подолання бар'єрів, що перешкоджають самоактуалізації.

Особлива увага у рекомендаціях була приділена важливості підтримки з боку соціального оточення, що включає сім'ю, друзів та фахівців, зокрема психологів. Розроблені рекомендації також акцентували на необхідності забезпечення психологічного благополуччя шляхом підтримки стабільності психічного здоров'я, розвитку самоефективності та формування позитивного самоприйняття. Ці аспекти були визначені як критично важливі для адаптації до нових життєвих умов і розкриття особистісного потенціалу в період декретної відпустки.

Рекомендації включали пропозиції щодо організації програм підтримки для жінок у декретній відпустці, таких як групові заняття для розвитку креативності, тренінги для підвищення самоефективності, а також консультації для вирішення особистісних і соціальних проблем. Крім того, було запропоновано звернути увагу на індивідуальні ресурси кожної жінки, що включають її цінності, цілі та здатність до саморефлексії, для розробки індивідуальних стратегій самоактуалізації.

Формулювання рекомендацій базувалося на результатах математико-статистичного аналізу, що забезпечило їхню обґрунтованість і відповідність реальним потребам цільової аудиторії. Таким чином, цей етап узагальнив отримані дані, але й сприяв їхньому практичному застосуванню для створення

умов, що сприяють самоактуалізації жінок у цей особливий життєвий період. Рекомендації стали завершальним кроком у дослідженні, спрямованим на підтримку жінок у процесі особистісного зростання.

Узгоджена послідовність етапів дослідження забезпечила цілісний підхід до вивчення психологічних чинників самоактуалізації жінок у період декретної відпустки. Використання сучасних методів збору даних, їхньої обробки та інтерпретації дозволило отримати комплексні результати, що стали основою для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на підтримку й розвиток самоактуалізації жінок у цей період.

2.2. Обґрунтування методик дослідження

Для дослідження психологічних чинників самоактуалізації жінки у період декретної відпустки важливо використовувати комплексні та науково обґрунтовані методики. Це дозволяє оцінити аспекти особистісного розвитку взаємозв'язок різних чинників, таких як психічне здоров'я, самоефективність, психологічне благополуччя тощо. Запропоновані інструменти дають можливість отримати достовірні результати, що сприяють глибокому розумінню проблематики дослідження і створенню ефективних рекомендацій для жінок у період декретної відпустки (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Інструментальна довідка дослідження

№	Назва інструменту	Автори	Змінні
1	«Опитувальник діагностики самоактуалізації особистості»	А. Лазукіна в адаптації Н. Каліної	1. Орієнтація в часі 2. Цінності 3. Погляд на природу людини 4. Потреба в пізнанні 5. Креативність (прагнення до творчості) 6. Автономність 7. Спонтанність 8. Самопорозуміння 9. Аутосимпатія 10. Контактність 11. Гнучкість в спілкуванні

2	«Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»	К. Кіз, в адаптації Е. Носенко, А. Четверюк- Бурчак	1. Стабільність психічного здоров'я
3	«Шкала самоефективності»	Р. Шварцера М. Єрусалема в адаптації І. Галецької	1. Самоефективність
4	«Шкала психологічного благополуччя»	К. Ріфф в адаптації С. Карсканової	1. Позитивні відносини 2. Автономія 3. Керування середовищем 4. Особистісне зростання 5. Цілі в житті 6. Самоприйняття 7. Психологічне благополуччя

Опитувальник «Діагностика самоактуалізації особистості» (А. Лазукіна в адаптації Н. Каліної) є ключовим інструментом для дослідження самоактуалізації, оскільки він охоплює широкий спектр змінних, що відображають базові аспекти особистісного розвитку. Методика базується на концепції самоактуалізації, яка є важливим процесом розкриття потенціалу особистості через досягнення внутрішньої гармонії та реалізацію власних цінностей і здібностей. Опитувальник структурований таким чином, що дозволяє глибоко оцінити різноманітні психологічні характеристики, пов'язані з самоактуалізацією.

Оцінювання здійснюється за 11 шкалами, що охоплюють ключові аспекти самоактуалізації. Наприклад, шкала «Орієнтація в часі» відображає здатність особистості усвідомлювати власне минуле, теперішнє та майбутнє, що сприяє формуванню цілісного погляду на життя. Шкала «Цінності» досліджує внутрішню систему принципів і переконань, які формують основу для прийняття рішень і визначення життєвих пріоритетів. Важливим аспектом є «Погляд на природу людини», що демонструє ставлення особистості до себе та інших, а також розуміння людської природи. Шкала «Потреба в пізнанні»

відображає прагнення до нового досвіду, знань та особистісного зростання, що є основою для розвитку творчого потенціалу.

Особливу увагу варто приділити таким змінним, як «Креативність», яка характеризує прагнення до творчості і пошуку нестандартних рішень, та «Автономність», що відображає незалежність особистості у мисленні й діях. «Спонтанність» оцінює здатність особи проявляти емоційність і природність у своїй поведінці. Шкали «Самопорозуміння» і «Аутосимпатія» дозволяють оцінити рівень усвідомлення власного внутрішнього світу та позитивного ставлення до себе, що є важливими складовими психологічного благополуччя. Інші змінні, такі як «Контактність» і «Гнучкість у спілкуванні», допомагають визначити соціальні навички і здатність до встановлення гармонійних взаємин з іншими людьми.

Методика є високонадійною і валідною, що забезпечує точність отриманих результатів та можливість їх подальшого застосування у розробці рекомендацій. Завдяки широкому охопленню аспектів особистісного розвитку, опитувальник «Діагностика самоактуалізації особистості» виступає як універсальний інструмент, що дозволяє дослідити різні грані самоактуалізації, роблячи його особливо важливим для цього дослідження.

Методика «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (К. Кіз, в адаптації Е. Носенко та А. Четверюк-Бурчак) є важливим інструментом для дослідження загального психологічного стану жінок у період декретної відпустки. Цей інструмент дозволяє оцінити ключовий аспект психологічного благополуччя – стабільність психічного здоров'я, яка є інтегральним показником емоційного, когнітивного та соціального функціонування. Важливість цього параметра в контексті дослідження самоактуалізації зумовлена тим, що стабільне психічне здоров'я створює необхідну основу для реалізації особистісного потенціалу.

Стабільність психічного здоров'я забезпечує можливість збереження рівноваги навіть у складних життєвих ситуаціях, таких як період декретної відпустки, який часто супроводжується зміною соціальної ролі, збільшенням

психологічного навантаження та адаптацією до нових умов. Позитивний психологічний стан є важливим чинником для формування та підтримки внутрішньої мотивації, здатності до саморозвитку та ефективної взаємодії з соціальним середовищем, що безпосередньо пов'язано з самоактуалізацією.

Оцінка стабільності психічного здоров'я за допомогою цієї методики дозволяє отримати об'єктивну інформацію про здатність жінок підтримувати психологічний баланс, долати стресові ситуації та забезпечувати стійкість емоційного стану. Методика базується на сучасних уявленнях про психічне здоров'я як багатовимірне явище, що включає елементи емоційного благополуччя, соціальної взаємодії та когнітивної гармонії. Це робить її надзвичайно важливою для дослідження чинників самоактуалізації, оскільки вона відображає загальний стан психологічного благополуччя, необхідний для реалізації життєвих цілей і цінностей.

«Шкала самоефективності» (Р. Шварцера, М. Єрусалема в адаптації І. Галецької) є надійним інструментом для оцінки ключового психологічного параметра – самоефективності, яка відіграє важливу роль у процесі самоактуалізації. Самоефективність визначає здатність особистості оцінювати власні ресурси та впевненість у їхньому використанні для досягнення цілей, подолання труднощів і вирішення життєвих завдань. У період декретної відпустки, коли жінка стикається з новими викликами, зміною життєвих обставин і необхідністю адаптації до нової соціальної ролі, цей параметр стає особливо важливим.

Методика дозволяє оцінити, наскільки жінка впевнена у своїй здатності справлятися з життєвими труднощами, приймати рішення і виконувати поставлені завдання. У контексті самоактуалізації саме самоефективність виступає важливим внутрішнім ресурсом, який забезпечує психологічну стійкість і готовність до саморозвитку. Високий рівень самоефективності сприяє формуванню позитивної мотивації та віри в успіх, що полегшує процес реалізації особистісного потенціалу.

Методика базується на концепції самоефективності як універсальної характеристики, яка впливає на різні аспекти життя, включаючи професійну, соціальну та особистісну сфери. У період декретної відпустки це особливо актуально, адже жінці важливо відчувати впевненість у власній здатності поєднувати нові обов'язки, долати можливі труднощі та підтримувати баланс між сімейними та особистими інтересами.

Використання «Шкали самоефективності» в дослідженні забезпечує можливість отримання об'єктивних даних про те, як жінки у декретній відпустці оцінюють власні ресурси та здатність до самореалізації. Висока надійність і валідність методики роблять її ефективним інструментом для вивчення цього аспекту, а також для виявлення зв'язків між рівнем самоефективності та іншими чинниками самоактуалізації. Це дозволяє поглибити розуміння ролі самоефективності у процесі особистісного розвитку та створити науково обґрунтовані рекомендації для підтримки жінок у період декрету.

«Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф в адаптації С. Карсканової) є важливим інструментом для дослідження ключових аспектів психологічного благополуччя, які мають безпосередній вплив на процес самоактуалізації. Ця методика базується на концепції багатовимірного психологічного благополуччя, яке включає такі компоненти, як позитивні відносини, автономія, здатність до керування середовищем, особистісне зростання, визначення цілей у житті та самоприйняття. Кожен із цих параметрів відіграє значущу роль у формуванні здатності до саморозвитку, що є основою самоактуалізації.

Позитивні відносини, оцінювані цією шкалою, відображають здатність жінки підтримувати якісні взаємозв'язки, які стають джерелом емоційної підтримки та натхнення. Автономія дозволяє оцінити рівень незалежності у прийнятті рішень, що є важливим для досягнення особистісних цілей і побудови самостійного життєвого шляху. Здатність до керування середовищем демонструє, наскільки ефективно жінка здатна адаптуватися до змін і

контролювати обставини свого життя, особливо в період декретної відпустки, коли зміни соціальних ролей можуть створювати нові виклики.

Шкала особистісного зростання оцінює прагнення до саморозвитку та відкритості до нових можливостей, що є центральним аспектом самоактуалізації. Цілі у житті, як один із вимірів методики, вказують на здатність формувати і реалізовувати життєві плани, що визначають напрямок розвитку особистості. Самоприйняття, у свою чергу, є базовим компонентом, який формує позитивне ставлення до себе, дозволяючи долати внутрішні бар'єри та розвивати впевненість у своїх силах.

Ця методика гармонійно доповнює дослідження, забезпечуючи комплексну оцінку внутрішнього психологічного стану жінки у період декретної відпустки. Завдяки своїй багатовимірній структурі, вона дозволяє простежити взаємозв'язки між різними аспектами психологічного благополуччя та процесом самоактуалізації. Використання «Шкали психологічного благополуччя» у дослідженні сприяє отриманню цілісної картини стану жінки, що є необхідним для розробки ефективних рекомендацій із підтримки та розвитку особистісного потенціалу в умовах нових життєвих викликів.

Використання представлених методик дозволяє отримати цілісне уявлення про психологічні чинники самоактуалізації жінки у період декретної відпустки. Кожен із обраних інструментів охоплює важливі аспекти досліджуваного явища, що забезпечує багатовимірний підхід до аналізу. Це створює основу для розробки рекомендацій, спрямованих на підтримку жінок у цей важливий життєвий період.

2.3. Характеристика жінок, які приймають участь у дослідженні

Було досліджено розподіл вибірки жінок, які брали участь в емпіричному дослідженні, і встановлено, що вибірка складалася з двох груп: жінок у період декретної відпустки та жінок, які активно працюють (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Розподіл вибірки жінок на дві групи

Змінна	Кількість	Відсоткове співвідношення
Жінки у декреті	42	51,2%
Жінки, які активно працюють	40	48,8%
Всі	82	100%

Загальна кількість учасниць склала 82 особи, з яких 42 жінки, або 51,2%, перебували у декретній відпустці, тоді як 40 жінок, що становить 48,8%, активно працювали.



Рис. 2.1. Розподіл вибірки жінок на дві групи

Такий розподіл вибірки є збалансованим і дозволяє проводити порівняльний аналіз між цими групами.

Таблиця 2.4

Вікова характеристика вибірки жінок

Змінна	Медіана	Середнє	Стандартне відхилення	Мін	Макс
Вік групи жінок у декреті	34,5	35	5,42	26	42
Вік групи жінок, які активно працюють	33,1	32	5,68	28	44
Всі	33,8	34	5,56	26	43

Вікова характеристика вибірки демонструє певні відмінності між групами. Для жінок у декреті середній вік склав 35 років, медіана – 34,5 року,

стандартне відхилення – 5,42 року, а віковий діапазон становив від 26 до 42 років. У групі жінок, які активно працюють, середній вік був дещо нижчим – 32 роки, медіана – 33,1 року, стандартне відхилення – 5,68 року, а віковий діапазон був ширшим – від 28 до 44 років. Середній вік усієї вибірки складав 34 роки з медіаною 33,8 року та стандартним відхиленням 5,56 року, що свідчить про однорідність вибірки щодо вікових характеристик із незначними відхиленнями.

Таблиця 2.5

Освітня характеристика вибірки жінок (у %)

Змінна	Середня освіта	Професійно-технічна освіта	Бакалавр	Магістр
Вік групи жінок у декреті	7,3%	18,3%	13,4%	12,2%
Вік групи жінок, які активно працюють	12,2%	18,3%	4,9%	13,4%
Всі	19,5%	36,6%	18,3%	25,6%

Аналіз освітнього рівня учасниць виявив цікаві тенденції. Жінки у декреті мали наступний розподіл рівня освіти: 7,3% мали середню освіту, 18,3% – професійно-технічну, 13,4% – рівень бакалавра, та 12,2% – рівень магістра. Серед жінок, які активно працюють, рівень освіти розподілився наступним чином: 12,2% мали середню освіту, 18,3% – професійно-технічну, 4,9% – рівень бакалавра, та 13,4% – рівень магістра. В цілому серед вибірки освітній рівень виглядав наступним чином: 19,5% жінок мали середню освіту, 36,6% – професійно-технічну, 18,3% – рівень бакалавра, і 25,6% – рівень магістра. Встановлено, що жінки, які активно працюють, мають трохи більшу частку середньої освіти, тоді як у групі жінок у декреті більше учасниць мають рівень бакалавра.

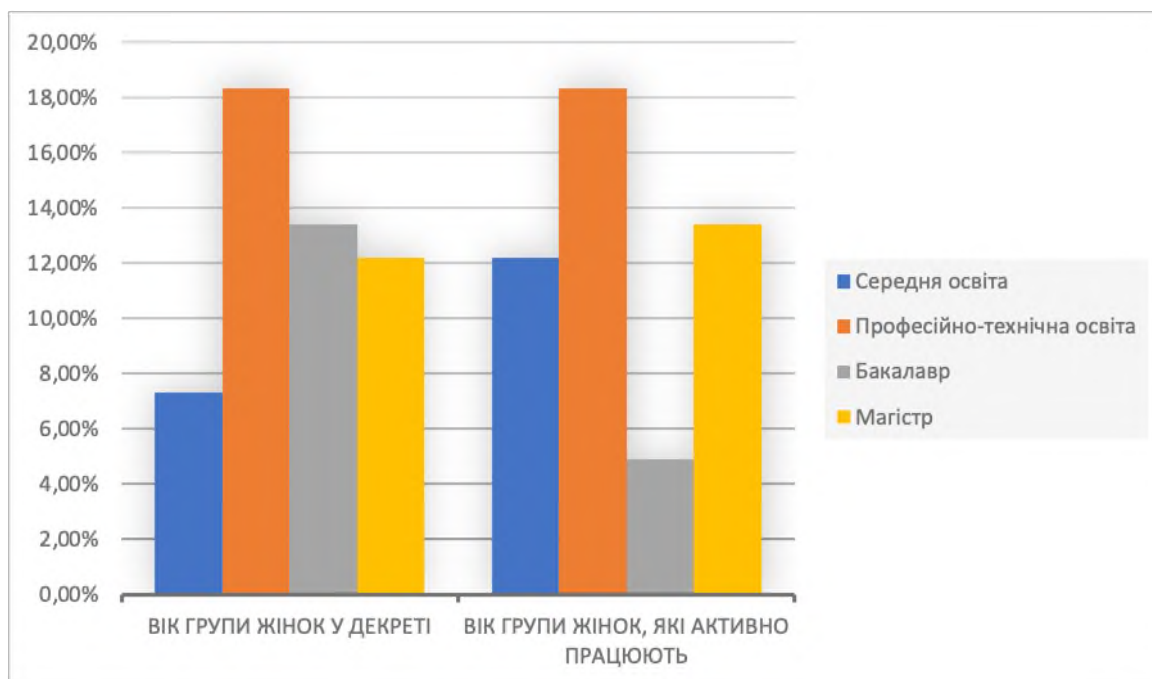


Рис. 2.1. Розподіл вибірки жінок на дві групи

Можна стверджувати про відносну однорідність вибірки в контексті вікових і освітніх характеристик, що є важливим для забезпечення репрезентативності та надійності аналізу психологічних чинників самоактуалізації. Така структура вибірки дозволяє провести детальний порівняльний аналіз між групами жінок у декретній відпустці та тими, хто активно працює, з урахуванням особливостей їхнього віку та освіти.

Висновки до другого розділу

Основна увага приділялася поетапному підходу до дослідження, що включало аналіз теоретичних засад, розробку інструментарію, проведення онлайн-опитування, обробку даних за допомогою математико-статистичних методів і формулювання практичних рекомендацій.

Для оцінки ключових аспектів самоактуалізації було обрано чотири методики, кожна з яких відповідає певним завданням дослідження:

«Діагностика самоактуалізації особистості» (А. Лазукіна в адаптації Н. Каліної) дозволив оцінити широке коло змінних, пов'язаних із самоактуалізацією, включаючи цінності, автономність, креативність,

спонтанність та інші. Цей інструмент забезпечив можливість комплексної оцінки особистісного розвитку жінок у декреті.

«Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (К. Кіз, в адаптації Е. Носенко та А. Четверюк-Бурчак) дала змогу визначити рівень стабільності психічного здоров'я як базового показника психологічного благополуччя, що є необхідним для реалізації потенціалу жінок.

«Шкала самоефективності» (Р. Шварцера, М. Єрусалема в адаптації І. Галецької) використовувалася для оцінки впевненості жінок у власних силах та здатності досягати поставлених цілей, долати труднощі й адаптуватися до нових умов.

«Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф в адаптації С. Карсканової) забезпечила аналіз багатовимірних аспектів психологічного благополуччя, таких як позитивні відносини, автономія, цілі у житті, самоприйняття та особистісне зростання, що безпосередньо впливають на процес самоактуалізації.

Кожна з методик була обґрунтована та підібрана відповідно до цілей дослідження, що забезпечило високу валідність і надійність отриманих даних. Проведення онлайн-опитування дозволило охопити широку вибірку респонденток, створюючи умови для збору репрезентативних даних. Математико-статистична обробка дала змогу виявити взаємозв'язки між змінними та отримати об'єктивні висновки.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЖІНКИ В

ПЕРІОД ДЕКРЕТНОЇ ВІДПУСТКИ

3.1. Загальний огляд психологічного профілю жінок у період декретної відпустки

У ході аналізу результатів методик дослідження було проведено оцінку психологічного профілю жінок у період декретної відпустки за допомогою «Опитувальника діагностики самоактуалізації особистості» (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Методика «Опитувальник діагностики самоактуалізації особистості»

Змінні	Середнє арифметичне	Медіана	Стандартне відхилення	Мін	Макс
Орієнтація в часі	8,71	9	3,66	0	15
Цінності	9,8	10	3,32	0	15
Погляд на природу людини	10,33	11	3,12	0	15
Потреба в пізнанні	9,05	9,5	3,31	0	15
Креативність (прагнення до творчості)	8,68	9,5	3,73	0	15
Автономність	8,9	9	3,54	1	15
Спонтанність	9,02	9	3,25	0	15
Самопорозуміння	9,16	10	3,16	0	15
Аутосимпатія	9,8	10	3,36	0	15
Контактність	8,84	9	3,14	0	15
Гнучкість в спілкуванні	8,59	9	3,18	0	15

Отримані дані свідчать про значну варіативність середніх значень за всіма показниками, що відображають окремі аспекти самоактуалізації. Зокрема, середнє арифметичне за змінною «Орієнтація в часі» склало 8,71, при цьому медіана залишилася на рівні 9, а стандартне відхилення — 3,66, що вказує на достатню різноманітність індивідуальних значень. Подібна тенденція спостерігається і за іншими змінними, такими як «Цінності» (середнє 9,8, медіана 10, стандартне відхилення 3,32) та «Погляд на природу людини»

(середнє 10,33, медіана 11, стандартне відхилення 3,12). Високі середні значення за цими змінними свідчать про те, що більшість жінок у вибірці демонструють досить розвинуті ціннісні орієнтири та позитивний погляд на людську природу.

Розподіл за рівнями самоактуалізації підтвердив ці спостереження (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Розподіл вибірки жінок за показниками самоактуалізації особистості

Змінні	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Орієнтація в часі	15,9%	48,8%	35,4%
Цінності	12,2%	39%	48,8%
Погляд на природу людини	6,1%	42,7%	51,2%
Потреба в пізнанні	12,2%	52,4%	35,4%
Креативність (прагнення до творчості)	14,6%	48,8%	36,6%
Автономність	15,9%	45,1%	39%
Спонтанність	13,4%	48,8%	37,8%
Самопорозуміння	13,4%	48,8%	37,8%
Аутосимпатія	11%	57,3%	31,7%
Контактність	8,5%	42,7%	48,8%
Гнучкість в спілкуванні	13,4%	54,9%	31,7%

Наприклад, за змінною «Цінності» більшість учасниць (48,8%) мають високий рівень, тоді як середній рівень демонструють 39%, а низький — лише 12,2%. Це свідчить про те, що ціннісні аспекти у вибірці загалом добре розвинуті. Подібна картина спостерігається і за змінною «Погляд на природу людини», де високий рівень відзначений у 51,2% жінок, середній у 42,7%, і низький лише у 6,1%, що свідчить про переважно позитивне сприйняття людської природи серед учасниць дослідження.

Змінна «Потреба в пізнанні» має середнє значення 9,05 при медіані 9,5 та стандартному відхиленні 3,31, що також вказує на значний діапазон показників. Розподіл за рівнями демонструє, що 35,4% жінок мають високий рівень потреби у пізнанні, 52,4% — середній, а 12,2% — низький, що свідчить про середню або високу когнітивну активність у більшості учасниць.

Цікаві дані отримано за змінною «Креативність», середнє значення якої становить 8,68 при медіані 9,5 та стандартному відхиленні 3,73. При цьому високий рівень творчих прагнень мають 36,6% жінок, середній рівень демонструють 48,8%, а низький — 14,6%. Отримані дані свідчать, що більшість учасниць мають достатньо розвинуту креативність, хоча значна частина демонструє лише середній рівень.

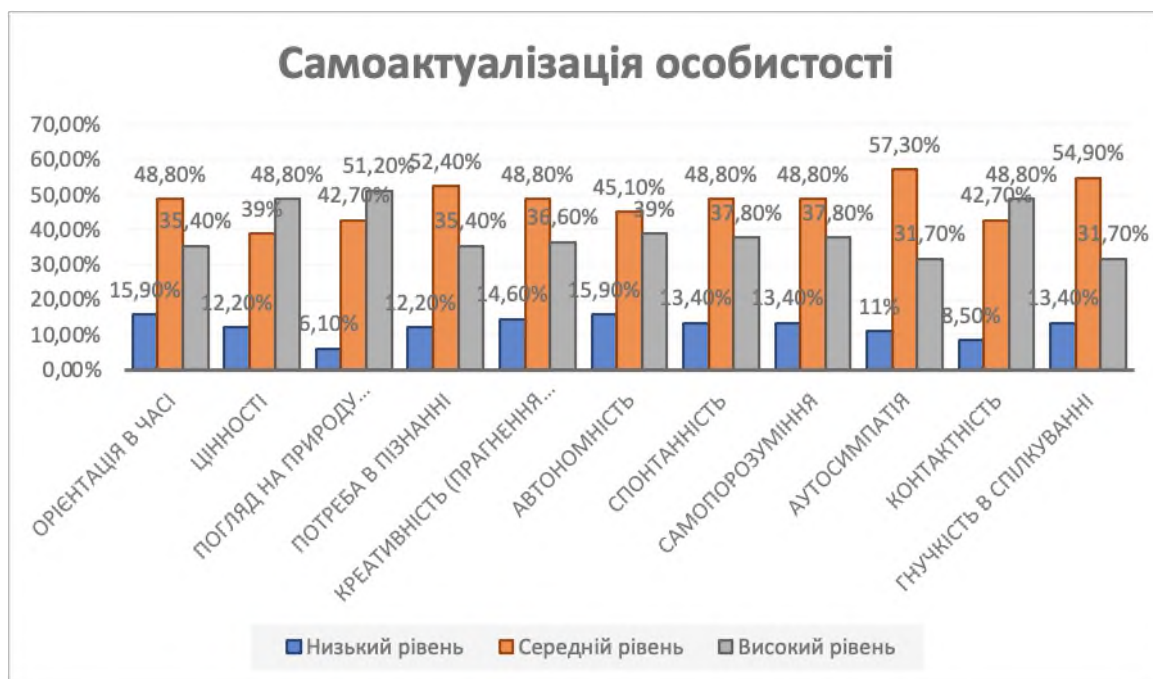


Рис. 3.1. Розподіл вибірки жінок за показниками самоактуалізації особистості

Аналіз змінної «Аутосимпатія» показав середнє значення 9,8 при медіані 10 та стандартному відхиленні 3,36. Розподіл за рівнями свідчить, що 57,3% жінок мають середній рівень, тоді як високий рівень продемонстрували 31,7%, а низький — 11%. Це вказує на тенденцію до задоволення собою та позитивного самосприйняття у більшості учасниць.

Жінки у період декретної відпустки демонструють переважно середній або високий рівень розвитку основних психологічних чинників самоактуалізації. При цьому показники варіюються залежно від змінної, що підкреслює індивідуальність кожної учасниці та багатогранність самоактуалізації як процесу.

У ході аналізу результатів методики «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» було отримано важливі дані, які відображають загальну характеристику психологічного стану жінок у період декретної відпустки (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Методика «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»

Змінні	Середнє арифметичне	Медіана	Стандартне відхилення	Мін	Макс
Стабільність психічного здоров'я	49,8	53,5	15,1	2	70

Середнє арифметичне за показником стабільності психічного здоров'я становить 49,8, що свідчить про те, що більшість учасниць демонструють помірно високий рівень психічної стійкості. Медіана, яка дорівнює 53,5, підтверджує, що розподіл показників має тенденцію зміщуватися до вищих значень, що відображає домінування середнього та високого рівнів стабільності. Стандартне відхилення у 15,1 вказує на значну варіативність індивідуальних результатів, що свідчить про неоднорідність вибірки.

Аналіз мінімальних і максимальних значень розкриває широкий діапазон показників стабільності психічного здоров'я серед учасниць дослідження: найнижчий результат становив 2 бали, тоді як найвищий — 70 балів. Ці екстремальні значення вказують на існування окремих груп жінок, які демонструють або значно знижений рівень психічної стійкості, або дуже високий рівень адаптації.

Розподіл вибірки за рівнями стабільності психічного здоров'я підтверджує домінування високого рівня серед учасниць (див. табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Розподіл вибірки жінок за показником стабільності психічного здоров'я

Змінні	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Стабільність психічного здоров'я	7,3%	26,8%	65,9%

Зокрема, 65,9% жінок мають високий рівень стабільності психічного здоров'я, що вказує на їхню здатність ефективно адаптуватися до викликів періоду декретної відпустки. Водночас 26,8% демонструють середній рівень стабільності, що свідчить про їхній достатній, але менш виражений ресурс для подолання можливих труднощів. Лише 7,3% учасниць мають низький рівень стабільності психічного здоров'я, що може вказувати на потребу у додатковій психологічній підтримці.

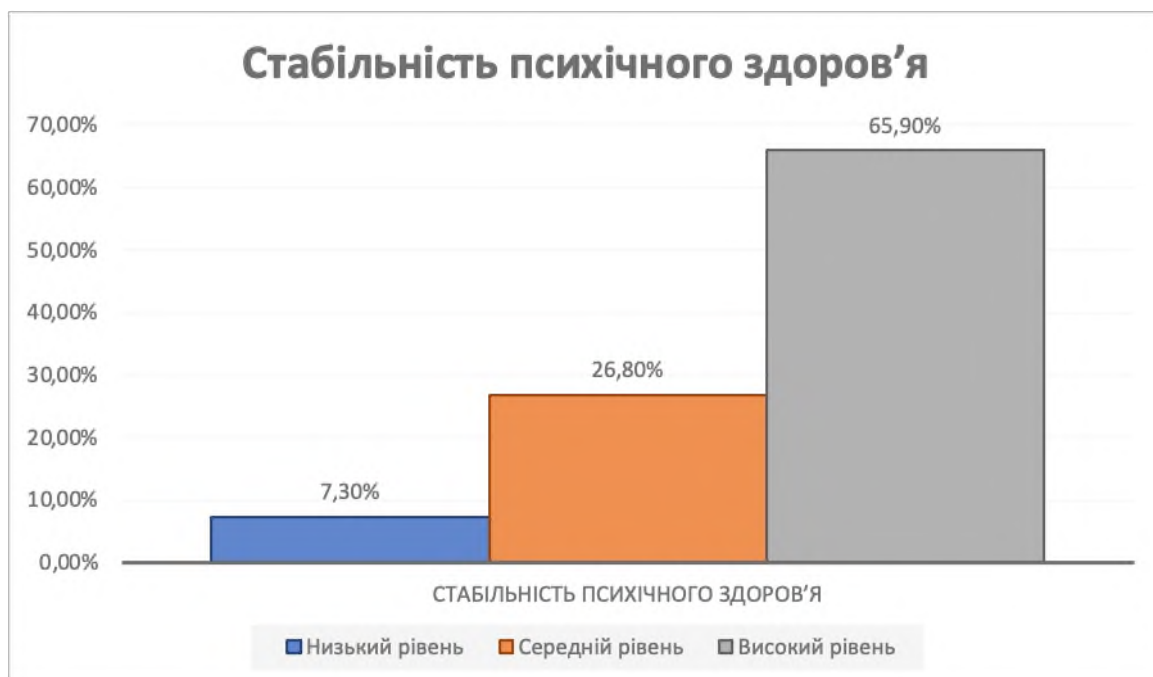


Рис. 3.2. Розподіл вибірки жінок за показником стабільності психічного здоров'я

Більшість жінок у вибірці характеризуються високою стабільністю психічного здоров'я, що є важливим ресурсом у контексті самоактуалізації. Водночас наявність групи із середнім та низьким рівнями вказує на необхідність розробки спеціалізованих заходів для підтримки їхнього психоемоційного стану. Такий розподіл демонструє як загальну позитивну картину, так і окремі зони ризику, що потребують більш детального дослідження.

У ході аналізу результатів методики «Шкала самоефективності» були отримані показники, які дозволяють оцінити рівень впевненості жінок у

власних можливостях досягати поставлених цілей та долати труднощі в період декретної відпустки (див. табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Методика «Шкала самоефективності»

Змінні	Середнє арифметичне	Медіана	Стандартне відхилення	Мін	Макс
Самоефективність	35,7	36,5	11,7	5	57

Середнє арифметичне значення за цим показником становить 35,7, що свідчить про загалом помірно високий рівень самоефективності серед учасниць дослідження. Медіана, яка дорівнює 36,5, підтверджує, що більшість жінок демонструють показники, які тяжіють до верхньої межі середнього рівня, а стандартне відхилення у 11,7 свідчить про помітну варіативність результатів у вибірці. Мінімальне значення самоефективності становило 5, а максимальне — 57, що вказує на наявність як жінок з дуже низьким рівнем віри у власні можливості, так і тих, хто демонструє високий рівень самовпевненості та стійкості.

Таблиця 3.6

Розподіл вибірки жінок за показником самоефективності

Змінні	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Самоефективність	12,2%	50%	37,8%

Розподіл вибірки за рівнями самоефективності показує, що найбільша частка жінок (50%) має середній рівень цього показника. Це вказує на те, що для значної частини учасниць характерна помірна впевненість у власних силах, яка, однак, може варіюватися залежно від обставин та рівня підтримки. Водночас 37,8% жінок мають високий рівень самоефективності, що свідчить про їхню здатність успішно досягати цілей і долати перешкоди, зберігаючи віру у власні можливості. Важливо також зазначити, що 12,2% жінок демонструють низький рівень самоефективності, що може бути індикатором труднощів у самореалізації та потреби у психологічній підтримці.

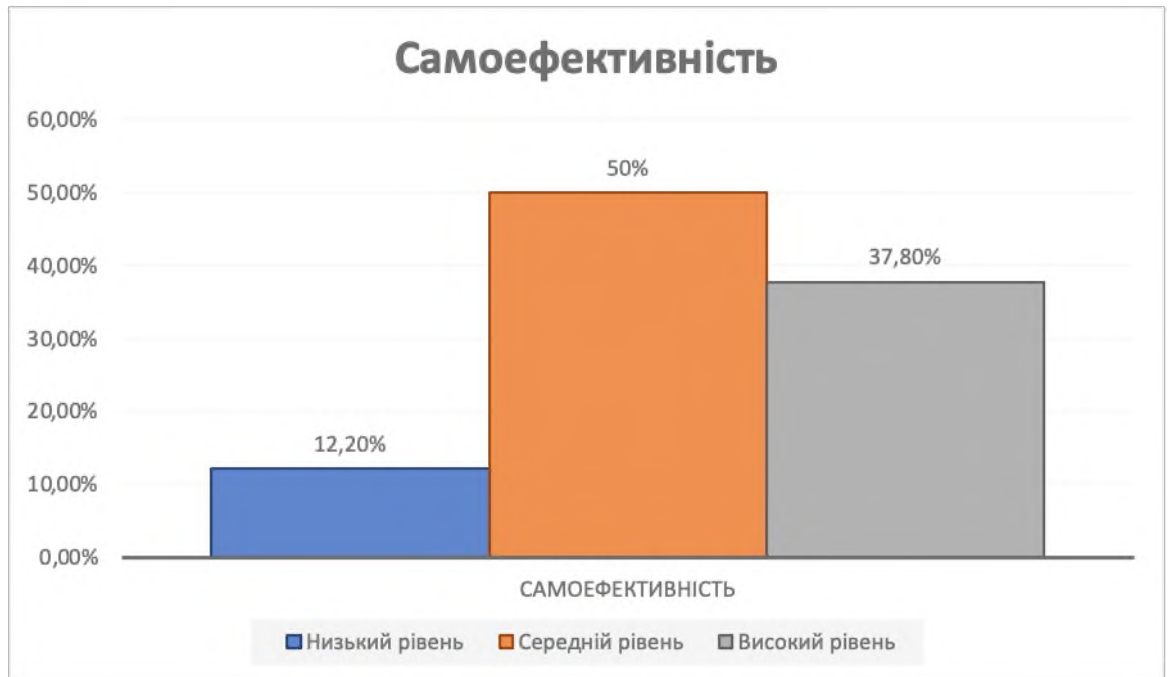


Рис. 3.3. Розподіл вибірки жінок за показником самоефективності

Хоча значна частина учасниць характеризується середнім або високим рівнем самоефективності, існує помітна група жінок, які мають знижений рівень впевненості у своїх силах. Це підкреслює важливість індивідуального підходу до підтримки та розвитку самоефективності, адже саме цей показник є ключовим фактором у процесі самоактуалізації та подолання викликів, пов'язаних із декретною відпусткою.

У ході аналізу результатів методики «Шкала психологічного благополуччя» були виявлені важливі аспекти психологічного стану жінок у період декретної відпустки (див. табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Методика «Шкала психологічного благополуччя»

Змінні	Середнє арифметичне	Медіана	Стандартне відхилення	Мін	Макс
Позитивні відносини	53,3	53,5	13,6	16	83
Автономія	50,7	50	17,1	17	83
Керування середовищем	48,3	47	15,8	14	82
Особистісне зростання	53,4	58	15,6	15	79
Цілі в житті	51,3	53	14,4	16	84
Самоприйняття	47,5	47	16,8	17	80
Психологічне благополуччя	304,5	306	48,8	152	436

Показник загального психологічного благополуччя в середньому склав 304,5, з медіаною 306 і стандартним відхиленням 48,8, що свідчить про відносно стабільний рівень психологічного благополуччя серед вибірки. Мінімальне значення становило 152, а максимальне 436, що відображає значну індивідуальну варіативність. Розподіл за рівнями показує, що більшість учасниць (86,6%) мають середній рівень благополуччя, тоді як високий рівень демонструють лише 8,5%, а низький рівень — 4,9%.

Серед окремих компонентів психологічного благополуччя найвищі середні значення виявлені за показниками «Особистісне зростання» (53,4) і «Позитивні відносини» (53,3). Ці аспекти відображають здатність жінок у декретній відпустці зберігати прагнення до розвитку та підтримувати важливі соціальні зв'язки. Медіани цих змінних, що дорівнюють 58 і 53,5 відповідно, підтверджують домінування середнього або високого рівня серед вибірки. Водночас «Автономія» (50,7) і «Цілі в житті» (51,3) демонструють лише незначно нижчі середні значення, що свідчить про збереження здатності жінок відчувати контроль над своїм життям і мати чіткі життєві орієнтири.

Найнижчі середні значення спостерігаються за показниками «Самоприйняття» (47,5) та «Керування середовищем» (48,3), що вказує на потенційні труднощі жінок у повному прийнятті себе та контролі над зовнішніми обставинами. Медіани цих показників дорівнюють 47 і 47, відповідно, що свідчить про домінування середнього рівня розвитку цих аспектів.

Розподіл вибірки за рівнями показників демонструє цікаву картину (див. табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Розподіл вибірки жінок за показниками психологічного благополуччя

Змінні	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Позитивні відносини	13,4%	53,7%	32,9%
Автономія	19,5%	52,4%	28%

Керування середовищем	25,6%	51,2%	23,2%
Особистісне зростання	19,5%	47,6%	32,9%
Цілі в житті	15,9%	59,8%	24,4%
Самоприйняття	32,9%	43,9%	23,2%
Психологічне благополуччя	4,9%	86,6%	8,5%

Наприклад, за показником «Позитивні відносини» 53,7% жінок мають середній рівень, 32,9% — високий, а лише 13,4% — низький. Це підтверджує, що більшість жінок зберігають соціальну підтримку, хоча окремі учасниці можуть стикатися із соціальною ізоляцією. Аналогічна тенденція спостерігається за «Особистісним зростанням», де високий рівень також продемонстрували 32,9%, середній — 47,6%, і низький — 19,5%. Показники «Автономії» та «Цілей в житті» демонструють значний відсоток середнього рівня (52,4% і 59,8% відповідно), хоча високий рівень за цими змінними спостерігається у меншій частині учасниць (28% і 24,4%).

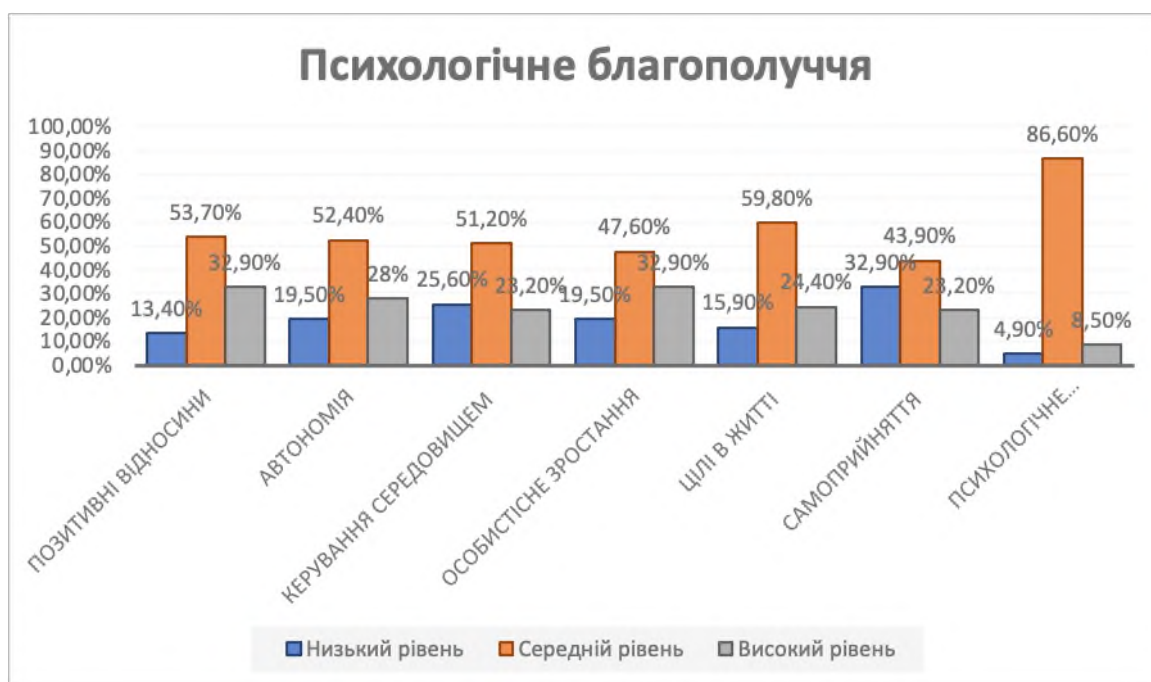


Рис. 3.4. Розподіл вибірки жінок за показниками психологічного благополуччя

Найбільш виражені проблеми виявлено за показником «Самоприйняття», де високий рівень демонструють лише 23,2% жінок, середній — 43,9%, а низький — 32,9%, що свідчить про значну кількість жінок, які стикаються із труднощами у позитивному ставленні до себе. Подібна ситуація спостерігається

і за «Керуванням середовищем», де 25,6% жінок мають низький рівень, що може вказувати на потребу у підвищенні здатності справлятися із зовнішніми викликами.

Отримані результати свідчать про загалом достатній рівень психологічного благополуччя серед жінок у декретній відпустці, хоча в окремих аспектах, таких як самоприйняття та контроль над середовищем, спостерігаються потенційні труднощі, що потребують додаткової уваги. Це підкреслює важливість підтримки жінок у декреті як на індивідуальному, так і на соціальному рівні.

3.2. Виявлення чинників самоактуалізації жінок у період декрету

У ході аналізу відмінностей за показниками методик було встановлено, що жінки в період декретної відпустки демонструють значущі відмінності порівняно з жінками, які активно працюють, за низкою показників самоактуалізації особистості (див. табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Порівняльний аналіз самоактуалізації у жінок, які перебувають в декреті та жінок, які активно працюють

Змінні	Манна-Уїтні	р	Сила ефекту	Жінки у декреті	Жінки, які активно працюють
Орієнтація в часі	648	0,044*	0,228	8,21	9,22
Цінності	824	0,881	0,019	9,81	9,8
Погляд на природу людини	673	0,119	0,199	9,71	10,97
Потреба в пізнанні	580	0,015*	0,310	8,4	9,72
Креативність (прагнення до творчості)	836	0,970	0,005	8,74	8,63
Автономність	627	0,047*	0,253	8,24	9,6
Спонтанність	357	0,001*	0,575	7,71	10,4
Самопорозуміння	581	0,015*	0,308	8,38	9,97
Аутосимпатія	626	0,046*	0,255	10,33	9,25
Контактність	599	0,025*	0,286	8,02	9,7
Гнучкість в спілкуванні	443	0,001*	0,473	7,38	9,85

Примітка «*» - рівень значущості $p < 0,05$

Статистично значущі відмінності виявлено за такими змінними, як «Орієнтація в часі» ($p=0,044$), «Потреба в пізнанні» ($p=0,015$), «Автономність» ($p=0,047$), «Спонтанність» ($p=0,001$), «Самопорозуміння» ($p=0,015$), «Аутосимпатія» ($p=0,046$), «Контактність» ($p=0,025$) та «Гнучкість в спілкуванні» ($p=0,001$). Ці показники відображають суттєві відмінності у сприйнятті себе, своїй активності та взаємодії із зовнішнім середовищем між цими групами жінок.

Серед жінок у декретній відпустці середнє значення «Орієнтації в часі» становить 8,21, що є нижчим порівняно з працюючими жінками, у яких цей показник досягає 9,22. Це може свідчити про те, що жінки в декреті менш сфокусовані на майбутньому або теперішньому, можливо через значну кількість рутинних завдань, пов'язаних із доглядом за дитиною. «Потреба в пізнанні» також демонструє подібну тенденцію, із середнім значенням 8,4 у жінок у декреті, що нижче, ніж у працюючих жінок (9,72), що може вказувати на обмеження можливостей для інтелектуального розвитку під час декретної відпустки.

Особливо значущими є відмінності за показниками «Спонтанність» ($p=0,001$) та «Гнучкість в спілкуванні» ($p=0,001$), де середні значення для жінок у декреті становлять 7,71 та 7,38 відповідно, тоді як для працюючих жінок — 10,4 та 9,85. Це свідчить про те, що жінки в декреті менше схильні до імпульсивних, творчих дій та мають певні труднощі у швидкому пристосуванні до змін у міжособистісному спілкуванні.

Проте виявлено й інші цікаві тенденції. Наприклад, за показником «Аутосимпатія» жінки у декретній відпустці мають вищі середні значення (10,33) порівняно з працюючими жінками (9,25), що може свідчити про більш позитивне ставлення до себе, яке формується через виконання важливої соціальної ролі матері. Подібним чином, статистично значущі відмінності спостерігаються за показником «Самопорозуміння», де середні значення у жінок у декреті становлять 8,38, що нижче, ніж у працюючих жінок (9,97), що може свідчити про знижену здатність до рефлексії в умовах декретної рутини.

Жінки в декретній відпустці відчують певне зниження рівня автономності, спонтанності, гнучкості у спілкуванні та потреби в пізнанні порівняно з жінками, які працюють. Однак, більш високий рівень аутосимпатії та позитивний погляд на природу своєї ролі може бути компенсаторним механізмом, що допомагає їм адаптуватися до нових умов.

У ході аналізу відмінностей за показником стабільності психічного здоров'я між жінками у період декретної відпустки та тими, хто активно працює, було встановлено наявність статистично значущої різниці (див. табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Порівняльний аналіз стабільності психічного здоров'я у жінок, які перебувають в декреті та жінок, які активно працюють

Змінні	Манна-Уїтні	р	Сила ефекту	Жінки у декреті	Жінки, які активно працюють
Стабільність психічного здоров'я	585	0,018*	0,304	47,1	52,6

Примітка «» - рівень значущості $p < 0,05$*

Результати, отримані за критерієм Манна-Уїтні, свідчать про рівень значущості $p=0,018$, що вказує на суттєві відмінності між групами. Сила ефекту становить 0,304, що відображає помірний вплив декретної відпустки на рівень психічного здоров'я.

Середні значення показника стабільності психічного здоров'я серед жінок у декретній відпустці склали 47,1, тоді як у працюючих жінок цей показник вищий — 52,6. Ця різниця може свідчити про те, що жінки в декреті загалом мають меншу стійкість у збереженні психічного балансу, що, ймовірно, зумовлено зміною соціальних ролей, підвищеним навантаженням, обмеженими можливостями для самореалізації та соціалізації. У свою чергу, працюючі жінки демонструють більш високий рівень стабільності, що може бути пов'язано з їхньою залученістю в професійну діяльність, яка сприяє збереженню їхнього психоемоційного ресурсу.

Отримані результати підкреслюють важливість психоемоційної підтримки жінок у період декретної відпустки, адже знижений рівень стабільності психічного здоров'я може мати негативний вплив на їхню здатність до ефективної адаптації та самоактуалізації.

У ході аналізу відмінностей за показником самоефективності між жінками, які перебувають у декретній відпустці, та жінками, які активно працюють, було встановлено статистично значущі відмінності (див. табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Порівняльний аналіз самоефективності у жінок, які перебувають в декреті та жінок, які активно працюють

Змінні	Манна-Уїтні	p	Сила ефекту	Жінки у декреті	Жінки, які активно працюють
Самоефективність	692	0,049*	0,277	34,2	37,3

Примітка «» - рівень значущості $p < 0,05$*

За результатами критерію Манна-Уїтні рівень значущості склав $p = 0,049$, що вказує на те, що декретна відпустка впливає на здатність жінок відчувати впевненість у своїх можливостях долати труднощі та досягати цілей. Сила ефекту 0,277 відображає помірний вплив цієї відмінності, що є важливим фактором для врахування в подальших дослідженнях.

Середнє значення самоефективності серед жінок у декретній відпустці становить 34,2, тоді як для працюючих жінок цей показник вище і складає 37,3. Ця різниця може вказувати на певне зниження впевненості у власних силах серед жінок у декреті, що може бути зумовлено обмеженням соціальної активності, професійної реалізації та збільшенням навантаження через виконання нових ролей. Вищий показник серед працюючих жінок може свідчити про те, що залучення до професійної діяльності сприяє формуванню відчуття контролю над життєвими обставинами та впевненості у власній здатності впливати на ситуацію.

Отримані результати підкреслюють важливість звернення уваги на підтримку самоефективності у жінок у період декретної відпустки, оскільки цей

показник є ключовим для їхньої самоактуалізації та психологічної стійкості. Зниження самоефективності може негативно впливати на адаптацію до нових умов життя та здатність долати виклики, що виникають у цей період.

У ході аналізу відмінностей за показниками психологічного благополуччя між жінками у декретній відпустці та жінками, які активно працюють, було встановлено кілька статистично значущих відмінностей, що відображають вплив соціального контексту на психологічний стан (див. табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Порівняльний аналіз психологічного благополуччя у жінок, які перебувають в декреті та жінок, які активно працюють

Змінні	Манна-Уїгні	р	Сила ефекту	Жінки у декреті	Жінки, які активно працюють
Позитивні відносини	532	0,004*	0,367	50	56,9
Автономія	652	0,081	0,224	47,8	53,7
Керування середовищем	566	0,011*	0,326	43,7	53,1
Особистісне зростання	563	0,010*	0,330	49,8	57,3
Цілі в житті	665	0,105	0,208	49,4	53,3
Самоприйняття	478	0,001*	0,432	41,2	54,1
Психологічне благополуччя	278	0,001*	0,669	281,8	328,4

Примітка «» - рівень значущості $p < 0,05$*

Згідно з результатами, значущі відмінності спостерігаються за такими показниками, як «Позитивні відносини» ($p=0,004$), «Керування середовищем» ($p=0,011$), «Особистісне зростання» ($p=0,010$), «Самоприйняття» ($p=0,001$) та загальне «Психологічне благополуччя» ($p=0,001$). Сила ефекту за цими показниками варіюється від середнього до високого, що підтверджує суттєвість виявлених відмінностей.

Середній рівень показника «Позитивні відносини» у жінок у декреті становить 50, тоді як у працюючих жінок цей показник є вищим і досягає 56,9. Ця різниця свідчить про те, що декретна відпустка може обмежувати можливості для підтримання широкого спектру соціальних контактів, що позначається на якісних характеристиках міжособистісних стосунків. Подібна тенденція спостерігається за показником «Керування середовищем», де середнє

значення у жінок у декреті дорівнює 43,7, а у працюючих — 53,1. Це свідчить про зниження у жінок у декреті відчуття контролю над обставинами, що може бути пов'язано з обмеженнями, накладеними на їхнє повсякденне життя.

Значні відмінності спостерігаються також за показником «Особистісне зростання», середнє значення якого у жінок у декреті становить 49,8, тоді як у працюючих жінок — 57,3. Це може свідчити про менші можливості для реалізації свого потенціалу та розвитку в умовах обмеженої соціальної і професійної активності. Ще більш вираженими є відмінності за показником «Самоприйняття», де середній рівень у жінок у декреті значно нижчий — 41,2, у той час як у працюючих жінок він становить 54,1. Це може свідчити про труднощі у формуванні позитивного ставлення до себе у зв'язку зі змінами у соціальних ролях та підвищеним навантаженням у декретний період.

Особливо важливою є різниця у загальному показнику «Психологічне благополуччя», середнє значення якого у жінок у декреті дорівнює 281,8, що значно нижче порівняно з 328,4 у працюючих жінок. Це вказує на загальне зниження рівня психологічного добробуту в умовах декретної відпустки, що може бути зумовлено як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками, включаючи зниження соціальної взаємодії, обмежені можливості для особистісного розвитку та підвищений рівень стресу.

Загалом результати аналізу підтверджують, що декретна відпустка може суттєво впливати на психологічне благополуччя жінок, знижуючи їхній рівень самоприйняття, відчуття контролю над середовищем, можливості для особистісного зростання та якість соціальних взаємин. Водночас ці результати підкреслюють важливість створення умов для підтримки жінок у декреті, які сприятимуть їхній соціальній включеності, розвитку та покращенню психологічного добробуту.

У ході аналізу кореляційного зв'язку між показниками самоактуалізації особистості та стабільністю психічного здоров'я у жінок у період декретної відпустки було виявлено один статистично значущий взаємозв'язок (див. табл. 3.13 та 3.14).

**Кореляційний аналіз показників самоактуалізації особистості зі
стабільністю психічного здоров'я серед жінок в декреті**

Змінні	Стабільність психічного здоров'я
Орієнтація в часі	-0,122
Цінності	0,105
Погляд на природу людини	-0,011
Потреба в пізнанні	0,004
Креативність (прагнення до творчості)	0,028
Автономність	-0,149
Спонтанність	-0,067
Самопорозуміння	0,067
Аутосимпатія	0,024
Контактність	0,074
Гнучкість в спілкуванні	-0,277*

Примітка «» - рівень значущості $p < 0,05$*

Показник «Гнучкість в спілкуванні» виявився негативно корельованим із стабільністю психічного здоров'я ($r = -0,277$, $p < 0,005$). Це свідчить про те, що вищий рівень гнучкості в спілкуванні у жінок у декреті може бути пов'язаний зі зниженням психічної стійкості. Можливо, це пояснюється тим, що підвищена чутливість до змін у спілкуванні або до соціального контексту може створювати додаткове навантаження на емоційну сферу жінок у цей період, що потенційно впливає на їхню здатність підтримувати психічну рівновагу.

Таблиця 3.14

**Кореляційний аналіз показників самоактуалізації особистості зі
стабільністю психічного здоров'я серед жінок, які активно працюють**

Змінні	Стабільність психічного здоров'я
Орієнтація в часі	-0,001
Цінності	-0,036
Погляд на природу людини	0,169
Потреба в пізнанні	0,058
Креативність (прагнення до творчості)	0,142
Автономність	-0,093
Спонтанність	0,039
Самопорозуміння	0,074
Аутосимпатія	0,040
Контактність	0,153
Гнучкість в спілкуванні	-0,181

Примітка «*» - рівень значущості $p < 0,05$

Серед жінок, які активно працюють, жоден із показників самоактуалізації не продемонстрував статистично значущого взаємозв'язку зі стабільністю психічного здоров'я. Це може свідчити про те, що у працюючих жінок стабільність психічного здоров'я є менш залежною від окремих аспектів самоактуалізації або що інші, зовнішні чинники відіграють більшу роль у підтримці їхнього психічного стану. Наприклад, професійна діяльність та регулярна соціальна взаємодія можуть виступати як буфер, що сприяє збереженню стабільності психічного здоров'я незалежно від індивідуальних характеристик самоактуалізації.

У ході аналізу відмінностей за показниками кореляційного зв'язку між самоактуалізацією та саме ефективністю було виявлено кілька статистично значущих взаємозв'язків, які варто розглянути детальніше (див. табл. 3.15 та 3.16).

Таблиця 3.15

**Кореляційний аналіз показників самоактуалізації особистості зі
самоефективністю серед жінок в декреті**

Змінні	Самоефективність
Орієнтація в часі	0,088
Цінності	0,033
Погляд на природу людини	-0,342*
Потреба в пізнанні	0,131
Креативність (прагнення до творчості)	0,024
Автономність	0,233
Спонтанність	0,243
Самопорозуміння	0,040
Аутосимпатія	-0,066
Контактність	-0,130
Гнучкість в спілкуванні	-0,015

Примітка «*» - рівень значущості $p < 0,05$

Серед жінок у декретній відпустці було встановлено значущу негативну кореляцію між показником «Погляд на природу людини» та саме ефективністю ($r = -0,342$, $p < 0,005$). Це свідчить про те, що більш негативне сприйняття людської природи може бути пов'язане зі зниженням віри у власні можливості.

Таке сприйняття може впливати на ставлення до себе як до частини соціального середовища та на мотивацію до дії, що є важливими елементами саме ефективності.

Серед працюючих жінок також спостерігається значуща негативна кореляція між показником «Погляд на природу людини» та саме ефективністю ($r=-0,379$, $p<0,005$). Це підтверджує, що незалежно від контексту — чи то декретна відпустка, чи активна професійна діяльність, — песимістичне ставлення до природи людської поведінки може негативно впливати на здатність відчувати контроль над своїми діями та віру у можливість досягнення цілей.

Таблиця 3.16

Кореляційний аналіз показників самоактуалізації особистості зі самоефективністю серед жінок, які активно працюють

Змінні	Самоефективність
Орієнтація в часі	-0,083
Цінності	-0,022
Погляд на природу людини	-0,379*
Потреба в пізнанні	-0,101
Креативність (прагнення до творчості)	0,075
Автономність	0,075
Спонтанність	-0,021
Самопорозуміння	-0,166
Аутосимпатія	0,018
Контактність	0,006
Гнучкість в спілкуванні	-0,319*

Примітка «» - рівень значущості $p<0,05$*

Ще одна важлива кореляція серед працюючих жінок була виявлена між «Гнучкістю в спілкуванні» та саме ефективністю ($r=-0,319$, $p<0,005$). Негативний характер цього зв'язку може свідчити про те, що жінки, які демонструють більшу гнучкість у взаємодії, можуть відчувати зниження впевненості у власних силах через необхідність постійного адаптування до змін у соціальному середовищі. Такий вплив може бути наслідком підвищеного когнітивного та емоційного навантаження, пов'язаного із високим рівнем соціальної взаємодії.

Загалом результати кореляційного аналізу вказують на те, що серед жінок як у декреті, так і серед працюючих, деякі аспекти самоактуалізації, зокрема сприйняття природи людини, суттєво пов'язані з рівнем саме ефективності. Негативні кореляції з такими показниками, як «Гнучкість в спілкуванні», підкреслюють важливість знаходження балансу між соціальною адаптацією та внутрішньою стійкістю.

У ході аналізу кореляційного зв'язку між показниками психологічного благополуччя та стабільністю психічного здоров'я серед жінок у декретній відпустці не було виявлено статистично значущих взаємозв'язків, що свідчить про відсутність сильного впливу окремих компонентів психологічного благополуччя на загальну стійкість психічного здоров'я у цій групі (див. табл. 3.17 та 3.18).

Таблиця 3.17

Кореляційний аналіз показників психологічного благополуччя зі стабільністю психічного здоров'я серед жінок в декреті

Змінні	Стабільність психічного здоров'я
Позитивні відносини	0,156
Автономія	0,120
Керування середовищем	-0,087
Особистісне зростання	-0,137
Цілі в житті	-0,90
Самоприйняття	0,86
Психологічне благополуччя	-0,070

Примітка «» - рівень значущості $p < 0,05$*

Значення кореляційних коефіцієнтів здебільшого перебувають у межах слабого зв'язку, що свідчить про низький рівень взаємозалежності між цими змінними. Наприклад, позитивні відносини демонструють слабкий позитивний зв'язок ($r=0,156$), автономія — ($r=0,120$), але жоден із цих показників не досягає рівня значущості.

Таблиця 3.18

Кореляційний аналіз показників психологічного благополуччя зі стабільністю психічного здоров'я серед жінок, які активно працюють

Змінні	Стабільність психічного здоров'я
--------	----------------------------------

Позитивні відносини	-0,120
Автономія	0,121
Керування середовищем	0,101
Особистісне зростання	0,045
Цілі в житті	-0,011
Самоприйняття	-0,018
Психологічне благополуччя	0,183

Примітка «» - рівень значущості $p < 0,05$*

Серед жінок, які активно працюють, також не виявлено статистично значущих кореляцій між компонентами психологічного благополуччя та стабільністю психічного здоров'я. Найближчим до значущого був показник загального психологічного благополуччя ($r=0,183$), що вказує на слабкий позитивний зв'язок із психічною стійкістю, але його недостатньо для підтвердження реального взаємозв'язку. Інші показники, такі як автономія ($r=0,121$) і керування середовищем ($r=0,101$), також демонструють слабкий позитивний зв'язок, але він є надто слабким, щоб впливати на стабільність психічного здоров'я.

Ані у жінок у декретній відпустці, ані у працюючих жінок немає вираженої залежності між окремими аспектами психологічного благополуччя та їхньою психічною стійкістю. Це може свідчити про те, що стабільність психічного здоров'я у цих групах жінок більше залежить від зовнішніх чинників, таких як соціальна підтримка, життєві умови або професійна реалізація, ніж від внутрішніх характеристик благополуччя.

У ході аналізу кореляційних зв'язків між показниками психологічного благополуччя та саме ефективністю серед жінок у декретній відпустці було виявлено один статистично значущий взаємозв'язок (див. табл. 3.19 та 3.20).

Таблиця 3.19

Кореляційний аналіз самоактуалізації особистості психологічного благополуччя зі показників самоефективності серед жінок в декреті

Змінні	Самоефективність
Позитивні відносини	0,068
Автономія	-0,133
Керування середовищем	0,028
Особистісне зростання	-0,273*

Цілі в житті	0,077
Самоприйняття	0,128
Психологічне благополуччя	-0,080

Примітка «» - рівень значущості $p < 0,05$*

Зокрема, показник «Особистісне зростання» продемонстрував значущу негативну кореляцію із саме ефективністю ($r = -0,273$, $p < 0,005$). Це свідчить про те, що вищий рівень особистісного зростання може супроводжуватися зниженням впевненості жінок у власних можливостях досягати поставлених цілей у контексті декретної відпустки. Такий результат може пояснюватися тим, що процес особистісного зростання у цей період може асоціюватися із переживанням внутрішніх конфліктів, необхідністю адаптації до нових ролей або переоцінкою життєвих цінностей, що тимчасово впливає на самооцінку своїх здібностей.

Таблиця 3.20

Кореляційний аналіз показників психологічного благополуччя зі самоефективністю серед жінок, які активно працюють

Змінні	Самоефективність
Позитивні відносини	0,095
Автономія	0,167
Керування середовищем	0,166
Особистісне зростання	-0,031
Цілі в житті	-0,069
Самоприйняття	0,031
Психологічне благополуччя	0,070

Примітка «» - рівень значущості $p < 0,05$*

Серед жінок, які активно працюють, не було виявлено жодних статистично значущих взаємозв'язків між показниками психологічного благополуччя та самоефективністю. Найближчими до значущих були слабкі позитивні кореляції між самоефективністю та такими показниками, як «Автономія» ($r = 0,167$) та «Керування середовищем» ($r = 0,166$), що може вказувати на незначний вплив цих компонентів благополуччя на відчуття впевненості у своїх можливостях. Однак ці результати не досягають статистичної значущості і потребують подальшого дослідження.

Серед жінок у декретній відпустці деякі аспекти психологічного благополуччя, такі як особистісне зростання, можуть бути пов'язані із зниженням самоефективності, що вказує на складність переживання процесу самоактуалізації в умовах нових соціальних і сімейних ролей. Водночас серед працюючих жінок цей зв'язок є менш вираженим або зовсім відсутнім, що підкреслює важливість зовнішніх умов для підтримки впевненості у своїх можливостях.

У ході аналізу кореляційних зв'язків між показниками самоактуалізації особистості та психологічного благополуччя серед жінок у декретній відпустці було виявлено кілька статистично значущих взаємозв'язків (див. табл. 3.21).

Таблиця 3.21

Кореляційний аналіз показників самоактуалізації особистості з показниками психологічного благополуччя серед жінок в декреті

Змінні	Позитивні відносини	Автономія	Керування середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
Орієнтація в часі	0,058	0,114	-0,011	0,116	0,196	-0,087	0,084
Цінності	-0,140	0,254	-0,120	-0,116	0,093	0,212	0,025
Погляд на природу людини	0,040	-0,017	-0,012	0,024	0,016	0,202	0,151
Потреба в пізнанні	0,057	-0,267*	0,014	-0,153	0,120	0,003	-0,100
Креативність (прагнення до творчості)	0,133	-0,131	0,091	0,148	0,035	0,006	0,063
Автономність	-0,182	-0,228	-0,022	-0,021	-0,017	-0,062	-0,202
Спонтанність	-0,161	-0,164	0,290*	0,095	0,014	0,025	0,011
Самопорозуміння	-0,248	0,162	0,175	0,316*	0,207	-0,026	0,262*
Аутосимпатія	0,142	-0,067	-0,118	0,107	0,026	0,025	0,032
Контактність	0,014	-0,002	0,185	0,215	-0,094	-0,243	-0,050
Гнучкість в спілкуванні	0,089	-0,174	0,309*	0,114	0,062	-0,086	0,105

Примітка «*» - рівень значущості $p < 0,05$

Зокрема, показник «Потреба в пізнанні» має значущу негативну кореляцію з «Автономією» ($r = -0,267$, $p < 0,005$), що свідчить про те, що вищий

рівень потреби у пізнанні може супроводжуватися зниженням почуття незалежності у прийнятті рішень у декретний період. Це може бути пов'язано із тим, що підвищена когнітивна активність іноді вимагає зовнішньої підтримки або визнання, що знижує відчуття автономності.

Ще один статистично значущий зв'язок спостерігається між «Спонтанністю» та «Керуванням середовищем» ($r=0,290$, $p<0,005$), що вказує на те, що жінки з високим рівнем спонтанності мають більше можливостей контролювати своє оточення. Це свідчить про те, що здатність до швидкого адаптування і творчих рішень може сприяти більшому контролю над життєвими обставинами навіть в умовах декрету. Аналогічний позитивний зв'язок спостерігається між «Самопорозумінням» та «Особистісним зростанням» ($r=0,316$, $p<0,005$), що демонструє, як глибше розуміння себе сприяє розвитку внутрішнього потенціалу і самореалізації в цей період.

Таблиця 3.22

Кореляційний аналіз показників самоактуалізації особистості з показниками психологічного благополуччя серед жінок, які активно працюють

Змінні	Позитивні відносини	Автономія	Керування середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
Орієнтація в часі	0,131	0,081	0,049	0,275*	0,344*	0,012	0,264*
Цінності	0,021	0,263	0,105	0,026	0,303*	0,009	0,209
Погляд на природу людини	0,016	-0,010	0,005	0,260*	0,090	0,100	0,244
Потреба в пізнанні	-0,189	0,133	0,130	0,092	0,110	-0,053	0,142
Креативність (прагнення до творчості)	0,093	-0,054	-0,027	0,126	0,095	-0,329*	-0,061
Автономність	-0,049	0,075	0,240	-0,005	0,147	0,020	0,156
Спонтанність	-0,297*	-0,134	-0,248	-0,178	-0,171	-0,026	-0,336*
Самопорозуміння	0,269*	-0,232	-0,220	-0,165	0,037	-0,085	-0,189
Аутосимпатія	-0,016	-0,042	0,150	-0,178	0,061	0,315*	0,041
Контактність	-0,070	-0,026	-0,111	0,034	-0,242	-0,252	-0,143

Гнучкість спілкуванні	В	0,020	-0,424*	-0,284*	0,243	-0,022	-0,355*	-0,326*
-----------------------	---	-------	---------	---------	-------	--------	---------	---------

Примітка «» - рівень значущості $p < 0,05$*

Для жінок, які активно працюють, було виявлено значущу позитивну кореляцію між «Орієнтацією в часі» та кількома компонентами психологічного благополуччя, зокрема «Цілями в житті» ($r=0,344$, $p<0,005$), «Особистісним зростанням» ($r=0,275$, $p<0,005$) та загальним рівнем «Психологічного благополуччя» ($r=0,264$, $p<0,005$). Це свідчить про те, що здатність планувати і структурувати своє життя відіграє ключову роль у підтримці психологічного благополуччя та самореалізації серед працюючих жінок. Іншими словами, чіткі життєві орієнтири сприяють більшій впевненості у собі та задоволеності життям.

Значущі негативні зв'язки були виявлені між «Гнучкістю в спілкуванні» та кількома показниками, такими як «Автономія» ($r=-0,424$, $p<0,005$), «Керування середовищем» ($r=-0,284$, $p<0,005$) та «Психологічне благополуччя» ($r=-0,326$, $p<0,005$). Це може свідчити про те, що надмірна адаптивність у взаємодії з іншими може знижувати відчуття контролю і впливати на загальний рівень благополуччя. Також негативний зв'язок між «Спонтанністю» та «Позитивними відносинами» ($r=-0,297$, $p<0,005$) підкреслює, що імпульсивність або непрогнозованість поведінки можуть заважати формуванню стабільних соціальних зв'язків.

Певні аспекти самоактуалізації, такі як орієнтація в часі, самопорозуміння та спонтанність, мають суттєвий вплив на психологічне благополуччя як серед жінок у декреті, так і серед тих, хто активно працює. Проте взаємозв'язки часто мають складний характер, підкреслюючи необхідність тонкого балансу між різними аспектами особистісного розвитку та зовнішніми умовами життя. Ці дані вказують на необхідність індивідуального підходу до підтримки жінок у різних соціальних і професійних контекстах.

У ході регресійного аналізу та побудови моделі чинників самоактуалізації жінок у період декретної відпустки було виявлено кілька ключових змінних, що мають значущий вплив на рівень самоактуалізації (див. табл. 3.23).

Регресійна модель самоактуалізації жінок в декреті

Змінні	Нестандартизований коефіцієнт регресії	Стандартизований коефіцієнт регресії	t	p
Самоактуалізація (константа)	82,54	12,32	6,69	0,001*
Стабільність психічного здоров'я	0,71	0,10	0,67	0,001*
Самоефективність	0,15	0,13	1,19	0,001*
Позитивні відносини	0,50	0,11	0,42	0,001*
Автономія	0,43	0,98	0,44	0,001*
Керування середовищем	0,41	0,10	0,39	0,001*
Особистісне зростання	0,13	0,10	0,13 2	0,001*
Цілі в житті	0,15	0,11	0,13 6	0,001*
Самоприйняття	0,34	0,10	0,32	0,001*

Примітка «*» - рівень значущості $p < 0,05$

Константа моделі дорівнює 12,32, що вказує на базовий рівень самоактуалізації за відсутності впливу включених змінних. Кожна змінна, що увійшла до моделі, виявилася статистично значущою, із рівнем значущості $p < 0,05$, що підкреслює їхню важливість у формуванні процесу самоактуалізації.

Найбільший вплив у моделі чинників самоактуалізації має змінна «Автономія» ($\beta = 0,98$). Це свідчить про те, що здатність приймати незалежні рішення є визначальним чинником самоактуалізації. У період декретної відпустки автономія дозволяє жінкам зберігати почуття контролю над власним життям та сприяє реалізації їхніх особистісних цілей.

«Самоефективність» ($\beta = 0,13$) займає друге місце серед чинників, що впливають на самоактуалізацію. У період декретної відпустки самоефективність допомагає жінкам підтримувати впевненість у собі, долати труднощі та зберігати активну участь у реалізації своїх особистісних прагнень.

«Позитивні відносини» ($\beta = 0,11$) відіграють також важливу роль, що вказує на значення якісних соціальних стосунків для підтримки процесу самоактуалізації. Міжособистісна підтримка з боку близьких допомагає жінкам відчувати себе впевненішими та емоційно стабільнішими.

Інші чинники, такі як «Керування середовищем» ($\beta = 0,10$), «Особистісне зростання» ($\beta = 0,10$), «Стабільність психічного здоров'я» ($\beta = 0,10$), «Цілі в житті» ($\beta = 0,11$) та «Самоприйняття» ($\beta = 0,10$), також роблять значний внесок у самоактуалізацію. Хоча їхній вплив менш виражений, вони відображають важливість розвитку внутрішніх ресурсів, постановки життєвих цілей та позитивного ставлення до себе.

Таким чином, результати показують, що найбільш значущими для самоактуалізації у період декретної відпустки є автономія та самоефективність, а також підтримка позитивних стосунків. Ці дані підкреслюють необхідність психологічної підтримки, яка сприятиме розвитку незалежності, емоційної стійкості та міжособистісної гармонії.

3.3. Практичні рекомендації щодо розвитку чинників самоактуалізації жінок у період декретної відпустки

Результати емпіричного дослідження показали, що низький рівень самооцінки, знижена самоефективність і недостатня емоційна стійкість можуть значно ускладнювати адаптацію до нових соціальних і сімейних ролей. Це підкреслює важливість створення спеціалізованих психологічних програм, спрямованих на підтримку емоційного стану жінок у цей період.

Ефективними інструментами можуть стати групові форми роботи, наприклад, тренінги з емоційного інтелекту або групи взаємопідтримки, які сприяють зменшенню почуття ізольованості та допомагають жінкам отримувати емоційну підтримку від інших учасниць. З огляду на те, що середній рівень самооцінки та самоприйняття був домінуючим серед досліджуваних, такі заходи дозволяють жінкам більш усвідомлено оцінювати свої досягнення, зберігаючи позитивне ставлення до себе.

Індивідуальні консультації з психологом є також необхідним компонентом у підтримці жінок, особливо тих, хто демонструє низький рівень стабільності психічного здоров'я та самоефективності. Ці консультації допомагають вирішувати особистісні проблеми, підвищувати рівень

саморефлексії та формувати навички ефективного подолання стресу. За результатами дослідження, жінки з високим рівнем аутоемпатії демонстрували вищу психологічну стійкість, тому консультації мають сприяти розвитку позитивного самосприйняття.

Психоосвітні тренінги також відіграють важливу роль у підвищенні самоефективності та формуванні емоційної стійкості. Наприклад, тренінги з управління стресом, розвитку когнітивної гнучкості та навичок тайм-менеджменту дозволяють жінкам краще організувати свій час і знизити рівень емоційного напруження. Це особливо важливо для тих учасниць, які показали середній рівень потреби в пізнанні та гнучкості у спілкуванні, оскільки така робота сприятиме розвитку когнітивних та соціальних компетенцій.

Психологічна підтримка в період декретної відпустки має базуватися на індивідуальному підході, враховуючи специфіку потреб кожної жінки. Впровадження програм, які комбінують групові заходи, індивідуальне консультування та психоосвітні тренінги, дозволить створити умови для гармонійного розвитку емоційної стійкості, позитивного самосприйняття та самоефективності, що, у свою чергу, стане основою для успішної самоактуалізації жінок у цей період.

Розвиток соціальної взаємодії є важливим напрямом підтримки самоактуалізації жінок у період декретної відпустки, оскільки саме соціальна активність сприяє підвищенню якості життя, емоційного добробуту та зміцненню особистісного потенціалу. Результати емпіричного дослідження продемонстрували, що жінки в декреті, порівняно з працюючими, частіше відчують зниження показників контактності та гнучкості у спілкуванні, що свідчить про обмеження у підтриманні соціальних зв'язків і адаптації до змін у соціальному середовищі. Водночас було виявлено, що високий рівень позитивних відносин та якісної соціальної взаємодії сприяє кращій адаптації та емоційній стійкості.

Одним із пріоритетних напрямів є створення умов для активної соціалізації жінок, які перебувають у декретній відпустці. Це може включати

впровадження спеціалізованих спільнот, таких як клуби для матерів, які не лише забезпечують можливість спілкування з іншими жінками у подібних життєвих обставинах, а й створюють сприятливе середовище для обміну досвідом, підтримки та взаємодопомоги. Такі спільноти сприяють відновленню відчуття соціальної значущості, що є важливим чинником збереження самооцінки та впевненості у своїх можливостях.

Програми взаємної підтримки, що включають менторство, наставництво або групи взаємопідтримки, допомагають жінкам відчувати себе частиною активного соціального середовища. Це особливо актуально для тих, хто демонструє середній рівень стабільності психічного здоров'я або низький рівень самоефективності. Участь у таких програмах дозволяє жінкам отримувати підтримку не лише від фахівців, а й від однодумців, що позитивно впливає на емоційний стан та здатність долати стрес.

Залучення жінок до соціально значущої діяльності сприяє відновленню відчуття контролю над своїм життям і можливості робити вагомий внесок у суспільство. Такі ініціативи можуть бути реалізовані у форматі організації заходів для дітей, допомоги соціально незахищеним групам населення або участі в культурних чи екологічних проектах. Дослідження свідчать, що подібна активність не лише підвищує контактність і автономність, а й сприяє розвитку позитивного самосприйняття.

Створення програм, які сприяють відновленню або збереженню соціальних зв'язків, залучення до волонтерських ініціатив або спільнот, не лише підвищує соціальну активність, а й забезпечує гармонійний розвиток емоційної сфери та сприяє самоактуалізації в умовах змін життєвих обставин.

Результати емпіричного дослідження свідчать про те, що деякі ключові аспекти самоактуалізації, зокрема потреба в пізнанні та креативність, часто демонструють нижчі показники серед жінок у декреті порівняно з працюючими жінками. Це може бути зумовлено обмеженими можливостями для самореалізації, зниженням інтелектуальної активності та недостатньою підтримкою для реалізації творчих ідей. Саме тому створення можливостей для

навчання, розвитку професійних навичок і участі в творчих проєктах є важливим завданням, що сприяє не лише особистісному розвитку, а й підвищенню впевненості у власних силах та емоційній стійкості.

Онлайн-курси, що дозволяють опанувати нові навички, підвищувати кваліфікацію або навіть здобувати нову професію, є ефективним способом збереження інтелектуальної активності. Гнучкий графік навчання дозволяє поєднувати заняття з доглядом за дитиною, що особливо важливо для жінок у цьому періоді. Зокрема, курси, спрямовані на розвиток цифрових навичок, підприємницької діяльності чи творчості, сприяють як особистісному, так і професійному розвитку.

Інший ефективний підхід полягає у створенні умов для творчої самореалізації. Хобі-групи та творчі майстерні можуть бути організовані як онлайн, так і офлайн, що дозволяє жінкам брати участь у спільній діяльності, реалізовувати свої ідеї та знаходити нові джерела натхнення. Дослідження показали, що жінки з високими показниками креативності, навіть у складних умовах декрету, демонструють кращу адаптацію до змін і здатність до вирішення складних завдань. Тому підтримка творчих ініціатив може позитивно впливати на їхній емоційний стан і сприяти самоактуалізації.

Окремо варто зазначити важливість професійних ініціатив, які включають створення гнучких умов роботи, можливості працювати дистанційно або частково залучатися до професійної діяльності під час декрету. Такі заходи дозволяють жінкам підтримувати зв'язок із професійним середовищем, зберігати актуальність своїх знань і навичок, а також підвищувати рівень самоефективності. Участь у професійних проєктах не лише допомагає жінкам реалізовувати свої здібності, а й сприяє збереженню відчуття значущості та незалежності.

Загалом, створення умов для інтелектуального розвитку та самореалізації жінок у період декретної відпустки сприяє зміцненню їхнього психологічного благополуччя, підвищенню впевненості у власних силах і збереженню активності. Реалізація освітніх програм, підтримка творчих ініціатив і

впровадження гнучких умов для професійної діяльності є важливими кроками для забезпечення гармонійного розвитку жінок у цей період їхнього життя.

Висновки до третього розділу

У ході емпіричного дослідження було виявлено кілька ключових психологічних чинників, які впливають на процес самоактуалізації жінок у період декретної відпустки. Аналіз результатів методик дозволив створити цілісну картину особливостей психологічного профілю, психічного здоров'я, саме ефективності та психологічного благополуччя жінок у декреті, а також ідентифікувати відмінності між жінками, які перебувають у декретній відпустці, та тими, хто активно працює.

Жінки у декретній відпустці здебільшого демонструють середній або високий рівень розвитку основних показників самоактуалізації. Водночас серед жінок у декреті спостерігається деяке зниження таких показників, як орієнтація в часі, потреба в пізнанні, автономність та гнучкість у спілкуванні, порівняно з працюючими жінками. Особливо виражені труднощі відзначено у показниках спонтанності, що свідчить про меншу готовність до творчих або імпульсивних рішень у декретному контексті.

Стабільність психічного здоров'я жінок у декретній відпустці є дещо нижчою, ніж у працюючих жінок, що може бути наслідком зниження соціальної активності та професійної реалізації. Проте більшість жінок демонструють достатньо високий рівень психічної стійкості, що дозволяє їм адаптуватися до викликів періоду декрету. Показники самоефективності також виявилися нижчими серед жінок у декреті, що може вказувати на зниження впевненості у власних силах у зв'язку з виконанням нових соціальних ролей.

Аналіз психологічного благополуччя показав, що більшість жінок у декреті мають середній рівень цього показника. Проте такі аспекти, як самоприйняття та керування середовищем, є більш вразливими, що може вказувати на труднощі у прийнятті себе та впливі на зовнішні обставини. Водночас високий рівень позитивних відносин та особистісного зростання

підкреслює здатність жінок підтримувати соціальні зв'язки та прагнути до розвитку, незважаючи на обмеження, зумовлені декретною відпусткою.

Кореляційний аналіз виявив, що деякі аспекти самоактуалізації, такі як спонтанність, гнучкість у спілкуванні та самопорозуміння, мають суттєвий вплив на психологічне благополуччя жінок. Негативні взаємозв'язки між потребою у пізнанні та автономністю, а також між гнучкістю в спілкуванні та стабільністю психічного здоров'я підкреслюють важливість збалансованості між внутрішнім розвитком та зовнішньою адаптацією.

Регресійний аналіз дозволив побудувати модель самоактуалізації жінок у декреті, яка включає такі ключові чинники, як стабільність психічного здоров'я, саме ефективність, позитивні відносини, автономія та самоприйняття. Найбільш впливовими змінними стали стабільність психічного здоров'я та саме ефективність, що свідчить про критичну роль психоемоційної стійкості та віри у власні сили в процесі самоактуалізації.

Загалом результати дослідження підтверджують важливість створення сприятливих умов для підтримки жінок у період декретної відпустки, зокрема через розвиток їхньої самоефективності, підтримку психічного здоров'я та формування якісних соціальних взаємин. Це дозволить жінкам більш успішно долати виклики цього періоду та досягати особистісного зростання навіть в умовах обмеженої соціальної активності.

ВИСНОВКИ

Відповідно до мети та завдань дослідження можна зробити наступні висновки:

1. У ході теоретичного аналізу проблеми самоактуалізації жінок у період декретної відпустки вдалося виявити багатогранність цього явища, яке охоплює психологічні, соціальні, культурні та професійні аспекти. Встановлено, що цей період є значущим етапом особистісного розвитку, який сприяє переосмисленню життєвих цінностей, формуванню нових пріоритетів і зосередженню на внутрішніх потребах. Водночас декретна відпустка супроводжується значними викликами, такими як емоційне вигорання, підвищений рівень тривожності та соціальна ізоляція, що вимагає від жінок високого рівня емоційного інтелекту, самомотивації та здатності до саморефлексії.

Особлива увага була приділена ролі соціальних норм і гендерних стереотипів, які формують як зовнішні бар'єри, так і внутрішні конфлікти, що впливають на здатність жінок реалізовувати свій потенціал у декретний період. Водночас соціальна підтримка з боку родини, друзів і соціальних інституцій виявлена як важливий ресурс для збереження емоційного благополуччя. Культурні традиції й локальна політика також визначають доступність необхідних ресурсів для розвитку та самореалізації, включаючи програми підвищення кваліфікації та гнучкі умови роботи.

Перерва в професійній діяльності, пов'язана з декретною відпусткою, має амбівалентний вплив: з одного боку, вона створює труднощі в кар'єрному розвитку, з іншого — відкриває нові можливості для особистісного розвитку та навчання. Зокрема, підтримка роботодавців, доступ до програм підвищення кваліфікації й використання цифрових платформ сприяють інтеграції жінок у професійне середовище після декретної відпустки. Виявлено, що цифрові ресурси, такі як онлайн-курси, соціальні мережі й інші платформи, сприяють

розвитку особистості, забезпечуючи доступ до інформації, навчання й можливостей для творчої та професійної самореалізації.

Ефективність психологічних практик, таких як медитація, коучинг і психотерапія, у досягненні самоактуалізації підтверджена даними літератури. Ці практики сприяють зниженню рівня тривожності, покращенню емоційного стану та розвитку самомотивації, що є критично важливим у період адаптації до нових життєвих умов.

2. У результаті емпіричного дослідження було виявлено, що жінки у період декретної відпустки демонструють переважно середній або високий рівень основних компонентів самоактуалізації. Найбільш розвинутими є показники, що відображають позитивний погляд на людську природу, ціннісні орієнтири та прийняття себе як особистості. Водночас показники, пов'язані з творчим самовираженням, адаптивністю та плануванням майбутнього, демонструють середній рівень, що вказує на певні труднощі, зумовлені специфікою періоду декретної відпустки.

Аналіз розподілу рівнів самоактуалізації показав, що більшість учасниць мають високий рівень за такими компонентами, як позитивний погляд на людську природу та цінності. Водночас деякі аспекти, як-от орієнтація в часі та креативність, у частини учасниць залишаються недостатньо розвиненими, що свідчить про обмеження у можливостях для реалізації особистісного потенціалу в умовах декретної відпустки.

Самоактуалізація жінок у період декретної відпустки характеризується переважно позитивним ставленням до себе, збереженням ціннісних орієнтацій, проте із наявністю окремих труднощів у творчій діяльності, плануванні майбутнього та адаптації до умов нового соціального контексту.

3. Жінки у період декретної відпустки демонструють помірно високий рівень стабільності психічного здоров'я, що вказує на їхню здатність адаптуватися до змін і викликів, характерних для цього періоду. Більшість жінок мають середній або високий рівень стабільності, хоча є і такі, що

відчувають значні труднощі, що вказує на потребу у підтримці їхнього емоційного стану.

Щодо самоефективності, значна частина жінок демонструє середній рівень, що вказує на помірну впевненість у своїх силах. Однак частина учасниць має низький рівень, що може ускладнювати процес подолання викликів, пов'язаних із новими життєвими обставинами.

Психологічне благополуччя жінок у декретній відпустці також характеризується середнім рівнем. Найбільш розвинутими компонентами є позитивні відносини та прагнення до особистісного зростання. Водночас труднощі спостерігаються у прийнятті себе та відчутті контролю над обставинами, що свідчить про важливість створення умов для покращення цих аспектів.

Більшість жінок у декретній відпустці демонструють адаптивний рівень психічного здоров'я, помірну самоефективність і загалом стабільне психологічне благополуччя, однак із наявністю певних труднощів, що потребують уваги.

4. Кореляційний аналіз показав наявність значущих взаємозв'язків між самоактуалізацією жінок у декретній відпустці та рівнем стабільності психічного здоров'я, самоефективності й компонентами психологічного благополуччя. Виявлено, що чутливість до змін у соціальному середовищі може знижувати емоційну стійкість, що підтверджується негативною кореляцією між гнучкістю у спілкуванні та стабільністю психічного здоров'я.

Самоефективність також виявила значний вплив на самоактуалізацію. Песимістичне ставлення до людської природи, наприклад, асоціюється зі зниженням упевненості у власних силах, що свідчить про взаємозв'язок між когнітивними установками та здатністю досягати цілей.

Компоненти психологічного благополуччя, такі як автономія, позитивні відносини та самоприйняття, мають значний вплив на процес самоактуалізації. Автономія виявилася найважливішим чинником, що підкреслює роль

незалежності у прийнятті рішень і здатності зберігати контроль над своїм життям навіть в умовах змін.

Самоактуалізація жінок у декретній відпустці тісно пов'язана з емоційною стабільністю, упевненістю у своїх силах та якістю соціальних взаємин. Найбільший вплив мають автономія, стабільність психічного здоров'я та позитивні відносини, що формують основу для адаптації до нових умов і реалізації особистісного потенціалу.

5. У ході розробки практичних рекомендацій щодо розвитку чинників самоактуалізації жінок у період декретної відпустки було сформульовано низку інструментів та підходів, спрямованих на вирішення ключових проблем, які виникають у цей період. З урахуванням результатів емпіричного дослідження, практичні рекомендації були побудовані на основі індивідуального підходу, що враховує різноманітність психологічних потреб та особливостей жінок.

Першочерговим завданням стало створення умов для емоційної підтримки жінок у період декретної відпустки. Виявлено, що низький рівень самооцінки, знижена самоефективність та недостатня емоційна стійкість значно ускладнюють адаптацію до нових ролей. Для вирішення цих проблем було запропоновано впровадження психологічних програм, які включають індивідуальні консультації, групові тренінги та психоосвітні заходи. Такі програми довели свою ефективність у розвитку емоційної стійкості, формуванні позитивного самосприйняття та підвищенні самоефективності. Особливу увагу було приділено груповим форматам, таким як тренінги емоційного інтелекту та групи взаємопідтримки, які зменшують почуття ізоляваності та зміцнюють міжособистісні зв'язки.

Розвиток соціальної взаємодії було визначено як важливий напрям у підтримці самоактуалізації. Емпіричні дані підтвердили, що жінки у декретній відпустці стикаються зі зниженням показників контактності та гнучкості у спілкуванні, що підкреслює необхідність створення платформ для соціалізації. Запропоновані ініціативи, такі як клуби для матерів, програми взаємної підтримки та залучення до волонтерської діяльності, сприяють відновленню

соціальних зв'язків, підвищенню рівня емоційного добробуту та формуванню почуття соціальної значущості. Ці заходи дозволяють жінкам зберігати активність у соціальному середовищі, що позитивно впливає на їхній психологічний стан та здатність до самореалізації.

Створення можливостей для інтелектуального розвитку та творчої самореалізації було визначено як ключовий елемент підтримки самоактуалізації. Зважаючи на виявлені тенденції до зниження показників потреби у пізнанні та креативності, було запропоновано впровадження освітніх програм, творчих майстерень та професійних ініціатив. Онлайн-курси, творчі групи та проекти з гнучкими умовами роботи дозволяють жінкам підтримувати інтелектуальну активність, розвивати навички та реалізовувати творчий потенціал, зберігаючи баланс між особистісним розвитком і сімейними обов'язками.

У результаті розробки практичних рекомендацій було сформовано комплексний підхід до підтримки жінок у період декретної відпустки. Програми, які поєднують елементи психологічної підтримки, соціальної активності та інтелектуального розвитку, створюють гармонійні умови для самоактуалізації жінок, сприяють збереженню їхнього емоційного благополуччя, зміцненню віри у власні сили та адаптації до нових життєвих обставин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ангелова, С. О. (2014). Материнство як сфера самореалізації жінки. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки, (115), 11-14. URI: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/VchdpUP_2014_115_5.pdf
2. Ангелова, С. О. (2015). Консультативна допомога жінкам-матерям, що мають ускладнення в рольовій самореалізації. Психолого-педагогічний науковий збірник, 10-14.
3. Баламутовська, М. Я. (2023). Самореалізація сучасної жінки: шлюбно-сімейний та професійний аспекти. (Кваліфікаційна робота магістра). URI: <https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/9685>
4. Баланюк, В., & Гульбс, О. (2024). Шлюбно-сімейні відносини як чинник професійної самореалізації жінок. Universum, (11), 59-69. URI: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1191>
5. Басистюк, К. (2022). Переживання особистої прив'язаності у віртуальному довкіллі (Кваліфікаційна робота бакалавра). URI: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4659/3/Басистюк%20Катерина%20денна%20бакалавр..Кваліфікаційна%20робота..pdf>
6. Біляєвої, О., Угрин, О., & Кузьо, О. (2021). Психологічні особливості онлайн навчання та комунікації в сучасних реаліях. (Кваліфікаційна робота бакалавра). URI: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4663/1/Біляєва%20Оксана.денна%20бакалавр%20Кваліфікаційна%20робота.pdf>
7. Блискавка, О. І. (2024). Чинники самоактуалізації особистості в період ранньої дорослості. (Кваліфікаційна робота бакалавра). URI: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/19447>

8. Богатирьова, Т. М. (2023). Особливості самореалізації жінки в сучасному українському суспільстві. (Кваліфікаційна робота магістра). URI: <http://info.dgu.edu.ua/bitstream/123456789/800/1/Богатирьова.pdf>
9. Богачук, Л. П. (2023). Психологічні особливості самоактуалізації сучасних жінок. Матеріали до 79-ї звітної студентської наукової конференції, 267-270. URI: Богачук, Л. П. (2023). Психологічні особливості самоактуалізації сучасних жінок
10. Брюх, Т. С. (2021). Взаємодопомога як інструмент профілактики психоемоційного вигорання суб'єктів найближчого оточення дитини з розладом аутистичного спектру. (Кваліфікаційна робота магістра). URI: <https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3216/1/Кваліфікаційна%20робота.%20Брюх.pdf>
11. Бурмістрова, Н. В. (2021). Коучинг готовності до успішної професійної самореалізації для жінок у декретній відпустці. Рецензенти: Володимир Миколайович Чернобровкін, доктор психологічних, 116. URI: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/35127/konferentsiia.pdf?sequence=1#page=117>
12. Вітковська, О. П. (2021). Психологія самоактуалізації жінки в професійній діяльності (Doctoral dissertation, КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»), 36-40. URI: https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/397/збірник_Друк-36-40.pdf?sequence=1&isAllowed=y
13. Вітовська, О. П. (2022). Особистісна самоактуалізація жінок юристів як чинник професійної успішності. (Кваліфікаційна робота магістра). URI: <https://docs.academia.vn.ua/handle/123456789/298?locale-attribute=en>
14. Власенко, Д. А. (2024). Психологічні особливості самореалізації жінок. Організаційний комітет, 59-60. URI: https://duan.edu.ua/wp-content/uploads/2024/04/3birnyk-2024-psykholohy_.pdf
15. Власова, Д. (2022). Характеристика психологічного благополуччя особистості». (Кваліфікаційна робота магістра). URI:

- 23.Зверева, К. С. (2024). Вплив особистісних чинників на рівень самоактуалізації підприємців. Молодий вчений, 86-89. URI: <https://molodyivchenyi.ua/omp/index.php/conference/catalog/download/118/1687/3507-1>
- 24.Зубрицька, О. І. (2022). Психологічні особливості копінг-стратегій жінок у вирішенні сімейних конфліктів. (Кваліфікаційна робота магістра). URI: <https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/6576>
- 25.Іванова, Т. Ю. (2020). Особливості ідентичності жінки після народження дитини. (Кваліфікаційна робота магістра). URI: <https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/handle/12345/4364>
- 26.Ісак, Х. К. (2022). Відмінності у чоловіків і жінок у прагненні до самоактуалізації. (Кваліфікаційна робота магістра). URI: <https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/6613>
- 27.Каратеева, І. Ю. (2020). Психологічні особливості самоактуалізації сучасних жінок в період життєвої кризи. (Кваліфікаційна робота магістра). URI: <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/913>
- 28.Копчинська, О. (2024). Самоактуалізація особистості в умовах війни. Наукові перспективи (Naukovi perspektivi), (3 (45)). URI: <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/download/10321/10376>
- 29.Крамченкова, В. О., & Бовшик, О. Л. (2022). Сприяння когнітивному розвитку дитини молодшого шкільного віку через підвищення рівня самореалізації матерів. In The 10 th International scientific and practical conference “Eurasian scientific discussions”(October 23-25, 2022) Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain. 2022. 474 p. (p. 253). URI: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2022/10/EURASIAN-SCIENTIFIC-DISCUSSIONS-23-25.10.22.pdf#page=253>
- 30.Крамченкова, В. О., & Калашник, Ю. А. (2022). Готовність до материнства як психосоціальний феномен. In The 2 nd International scientific and practical conference “Scientific progress: innovations, achievements and prospects”(November 6-8, 2022) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2022. 596

- p. (p. 309). URI: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2022/11/SCIENTIFIC-PROGRESS-INNOVATIONS-ACHIEVEMENTS-AND-PROSPECTS-6-8.11.22.pdf#page=309>
31. Лебедева, Є. В. (2022). Психологічні особливості самоактуалізації сучасної української жінки. (Кваліфікаційна робота магістра). URI: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/10560>
32. Мартинюк, І. (2020). Соціально-психологічні детермінанти самооцінки вагітних жінок. *Psychological journal*, 6(10), 57-65. URI: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1093>
33. Махиня, А. О. (2020). Потенціал технологій соціальної роботи в управлінні кризами молоді сім'ї. (Кваліфікаційна робота магістра). URI: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/4516>
34. Мелашенко, Ю. П., & Гридковець, Л. М. (2021). Рівень психологічного благополуччя у працюючих жінок-матерів. *Herald of Kyiv Institute of Business and Technology*, 47(1), 53-63. URI: <https://scholar.archive.org/work/mhpknfo65bfqfbvdvq5c3vas4u/access/wayback/https://herald.kibit.edu.ua/index.php/visnyk/article/download/kibit.2021.47.08/118/>
35. Миронюк, О. О. (2024). Психологічні засади формування готовності студентської молоді до створення сім'ї. (Кваліфікаційна робота магістра). URI: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/25485>
36. Міщиха, Л. П., & Щуйко, О. Я. (2022). Психологічні особливості переживання екзистенційної кризи жінкою у період ранньої дорослості. *Вчені записки*, 86. URI: http://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2024/17.pdf
37. Нежинська, О., & Хілько, С. (2023). Емпіричне дослідження психологічних особливостей самоактуалізації особистості зрілого віку. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (1 (69)), 213-222. URI: <http://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/579>

- 38.Никодімова, С. В. (2024). Психологічні чинники самоактуалізації сучасної молоді (студентів-психологів). (Кваліфікаційна робота бакалавра). URI: http://www.dgu.com.ua/bitstream/123456789/1551/1/Никодімова_Софія.pdf
- 39.Опанасенко, Л., & Сіткова, К. (2023). Психологічна готовність жінки-матері до нових стосунків після розлучення. Перспективи та інновації науки, (4 (22)). URI: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/download/3757/3777>
- 40.Пітель, В. (2024). Психологічні особливості переживання жінками кризи самореалізації. *Збірник тез наукових доповідей учасників Міжнародної науково-практичної конференції*, Рівне, 184-187. URI: <https://dspace.megu.edu.ua:8443/jspui/handle/123456789/5320>
- 41.Плоденко, К. М. (2024). Теоретичні основи вивчення чинників конфліктів у молодих сім'ях. ББК 88.4 я43 О 72, 188. URI: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/45185/Osvita%20i%20nauka_Materialy%20konfer_2024.pdf?sequence=1#page=188
- 42.Прудських, Ю. І. (2021). Особливості емоційного вигорання матерів з дітьми у віці від 0 до 6 років. (Кваліфікаційна робота магістра). URI: https://dspace.library.khai.edu/xmlui/bitstream/handle/123456789/1020/Prudskikh_2021.pdf?sequence=1
- 43.Савенко, Д. О. (2016). Фактори формування світосприйняття жінки-матері. *Психологія: реальність і перспективи*, (6), 189-193. URI: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/prp_2016_6_36.pdf
- 44.Сірман, Н. В. (2023). Психологічні особливості репродуктивної поведінки жінок. (Кваліфікаційна робота магістра). URI: <https://elar.khmnu.edu.ua/items/98cbfe22-2091-4623-a7c4-54a7fefa17b9>
- 45.Скаврениук, В. І. (2021). Психологічні особливості самоактуалізації сучасної жінки. (Кваліфікаційна робота магістра). URI: <https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/3839>

- 46.Сметаняк, В., & Новак, В. (2023). Вплив гендерно-рольового конфлікту жінок на шлюбно-сімейні відносини. Наукові інновації та передові технології, (12 (26)). URI: <http://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/article/download/6756/6791>
- 47.Хвесик, Ю. Ю., & Крижановська, З. Ю. (2020). Особливості самоактуалізації жінок в професійній діяльності педагога. Оргкомітет конференції, 338. URI: https://www.researchgate.net/profile/Kostiantyn-Pavlov/publication/341412735_Zmistovna_teoria_FGercberga_ak_vpliv_v_galuzi_motivacii/links/5ebefbc5299bf1c09ac09c04/Zmistovna-teoria-FGercberga-ak-vpliv-v-galuzi-motivacii.pdf#page=339
- 48.Чумак, О., & Товстуха, О. (2024). Дослідження психологічних особливостей самоактуалізації особистості здобувачів освіти: гендерний аспект. Вчені записки Університету «КРОК», №2, 317-322. URI: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10499>
- 49.Школяренко, А. П. (2020). Психологічна готовність жінки до материнства. (Кваліфікаційна робота магістра). URI: <https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/handle/12345/1965>
- 50.Штепована, О., Легка, А., & Христук, О. (2022). Внутрішньоособистісний гендерний конфлікт сучасної жінки. (Кваліфікаційна робота бакалавра). URI: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/7747/1/Кваліфікаційна%20робота_Штепована%20О..pdf
- 51.Щаслива, О. М. (2023). Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки. (Кваліфікаційна робота магістра). URI: <https://docs.academia.vn.ua/handle/123456789/1219?show=full>
- 52.Agerström, J., Carlsson, M., & Erenel, A. (2023). The effect of social gender norms on parental leave uptake intentions: evidence from two survey experiments on prospective fathers and mothers. *Applied Economics*, 55, 6277 - 6293. DOI: <https://doi.org/10.1080/00036846.2022.2142192>.
- 53.Ahammer, A., Halla, M., & Schneeweis, N. (2020). The Effect of Prenatal Maternity Leave on Short and Long-Term Child Outcomes. *Labor: Demographics*

& *Economics of the Family eJournal*. DOI: <https://doi.org/10.1016/J.JHEALECO.2019.102250>.

54. Barber, C., & Masters- Awatere, B. (2021). Positively Pregnant: Development and piloting of a mobile app for social and emotional well-being in pregnancy.. *Applied psychology. Health and well-being*. DOI: <https://doi.org/10.1111/aphw.12333>.
55. Behaghel, L., & Pinto, M. (2023). Extended maternity leave and children's long- term development. *The Scandinavian Journal of Economics*. DOI: <https://doi.org/10.1111/sjoe.12551>.
56. Berical, K., Vogel, T., Robinson, J., Ward, A., & Wiener-Kronish, J. (2023). Championing the Mom: The Role of a Mother's Support Group in Academic Anesthesia Practice. *Anesthesia & Analgesia*, 137, 777 - 781. DOI: <https://doi.org/10.1213/ANE.0000000000006575>.
57. Bilgrami, A., Sinha, K., & Cutler, H. (2020). The impact of introducing a national scheme for paid parental leave on maternal mental health outcomes.. *Health economics*. DOI: <https://doi.org/10.1002/hec.4164>.
58. Bister, L., Eibich, P., Rutigliano, R., Kühn, M., & Van Hedel, K. (2023). Selection into maternity leave length and long-run maternal health in Germany. *Journal of Social Policy*. DOI: <https://doi.org/10.1017/s0047279423000429>.
59. Brand, R., & Gartland, C. (2023). Basic psychological needs: A framework for understanding childbirth satisfaction.. *Birth*. DOI: <https://doi.org/10.1111/birt.12795>.
60. Castillo-Angeles, M., Smink, D., & Rangel, E. (2021). Perspectives of US General Surgery Program Directors on Cultural and Fiscal Barriers to Maternity Leave and Postpartum Support During Surgical Training.. *JAMA surgery*. DOI: <https://doi.org/10.1001/jamasurg.2021.1807>.
61. Costantini, A., Dickert, S., Sartori, R., & Ceschi, A. (2020). Return to work after maternity leave: the role of support policies on work attitudes of women in management positions. *Gender in Management: An International Journal*. DOI: <https://doi.org/10.1108/gm-06-2019-0085>.

62. Damaskou, M. (2021). Maternity Leave at EU Level and Its Impact on Gender (In)Equality. *HAPSc Policy Briefs Series*. DOI: <https://doi.org/10.12681/hapscpbs.29512>.
63. Di Fabio, A., & Saklofske, D. (2020). The relationship of compassion and self-compassion with personality and emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 169, 110109 - 110109. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110109>.
64. Dickinson, S. (2020). Grit and Flow as Prescriptions for Self-Actualization. *Journal of Wellness*. DOI: <https://doi.org/10.55504/2578-9333.1039>.
65. Farré, L., Felfe, C., González, L., & Schneider, P. (2023). Changing Gender Norms Across Generations: Evidence from a Paternity Leave Reform. *SSRN Electronic Journal*. DOI: <https://doi.org/10.2139/ssrn.4526266>.
66. Fletcher, A., Murphy, M., & Leahy-Warren, P. (2021). Midwives' experiences of caring for women's emotional and mental well-being during pregnancy.. *Journal of clinical nursing*. DOI: <https://doi.org/10.1111/jocn.15690>.
67. Greenan, N., & Napolitano, S. (2023). Digital technologies, learning capacity of the organization and innovation: EU-wide empirical evidence from a combined dataset. *Industrial and Corporate Change*. DOI: <https://doi.org/10.1093/icc/dtad064>.
68. Hjalmarsson, A., & Dåderman, A. (2020). Relationship between emotional intelligence, personality, and self-perceived individual work performance: A cross-sectional study on the Swedish version of TEIQue-SF. *Current Psychology*, 1-16. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00753-w>.
69. Hussain, E., & Riyaz, A. (2023). An Exploratory Study on the Maternity Leave Policy and Normative Discrimination in the Greater Male' Region. *Journal of Advanced Research in Women's Studies*. DOI: <https://doi.org/10.33422/jarws.v1i1.424>.

70. Jacobs, I., & Wollny, A. (2021). Personal values, trait emotional intelligence, and mental health problems.. *Scandinavian journal of psychology*. DOI: <https://doi.org/10.1111/sjop.12785>.
71. Judge-Golden, C., Dotters-Katz, S., Weber, J., Pieper, C., & Gray, B. (2022). Parenthood and Medical Training: Challenges and Experiences of Physician Moms in the US.. *Teaching and learning in medicine*, 1-10 . DOI: <https://doi.org/10.1080/10401334.2022.2141750>.
72. Karl, M., Schaber, R., Kress, V., Kopp, M., Martini, J., Weidner, K., & Garthus-Niegel, S. (2020). Precarious working conditions and psychosocial work stress act as a risk factor for symptoms of postpartum depression during maternity leave: results from a longitudinal cohort study. *BMC Public Health*. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09573-w>.
73. Kim, S., Aye, Y., Panyarachun, D., Hong, S., & Chang, Y. (2023). Social support for postpartum women and associated factors including online support to reduce stress and depression amidst COVID-19: Results of an online survey in Thailand. *PLOS ONE*, 18. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0289250>.
74. Kokubo, A., Yoshikawa, K., & Wu, C. (2023). Facilitating transition from maternity leave to work for working mothers: A self-efficacy intervention study. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 10. DOI: <https://doi.org/10.1017/gmh.2023.6>.
75. Lévesque, S., Bisson, V., Charton, L., & Fernet, M. (2020). Parenting and Relational Well-being During the Transition to Parenthood: Challenges for First-time Parents. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 1938-1956. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01727-z>.
76. Liou, Y., Daly, A., Downey, C., Bokhove, C., Civiş, M., Díaz-Gibson, J., & Lopez, S. (2020). Efficacy, explore, and exchange: Studies on social side of teacher education from England, Spain, and US. *International Journal of Educational Research*, 99, 101518. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2019.101518>.

77. McCarthy, R., Byrne, G., Brettle, A., Choucri, L., Ormandy, P., & Chatwin, J. (2020). Midwife-moderated social media groups as a validated information source for women during pregnancy.. *Midwifery*, 88, 102710 . DOI: <https://doi.org/10.1016/j.midw.2020.102710>.
78. Molgora, S., & Accordini, M. (2020). Motherhood in the Time of Coronavirus: The Impact of the Pandemic Emergency on Expectant and Postpartum Women's Psychological Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 11. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567155>.
79. Morse, H., & Brown, A. (2023). UK midwives' perceptions and experiences of using Facebook to provide perinatal support: Results of an exploratory online survey.. *PLOS digital health*, 2 4, e0000043 . DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pdig.0000043>.
80. Pai, H., Cheng, H., & Huang, Y. (2020). Factors that Influence Professional Socialization in Nursing Students: A Multigroup Analysis. *Open Journal of Nursing*. DOI: <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-40393/v1>.
81. Rabenda, A. (2021). The value of motherhood: paid maternity leave discourse in major U.S. media outlets in the years 2014-2018. *Journal of Education Culture and Society*. DOI: <https://doi.org/10.15503/jecs2021.1.68.85>.
82. Rapisarda, S., Falco, A., De Carlo, A., Barbieri, B., & Corso, L. (2022). Moms immersed in their work: virtual reality and mental health promotion after maternity leave. *Psychological Applications and Trends*. DOI: <https://doi.org/10.36315/2022inpact096>.
83. Schindler-Ruwisch, J., & Eaves, T. (2021). Maternity leave in America during a pandemic: The impact of leave on family wellbeing.. *Families, systems & health : the journal of collaborative family healthcare*. DOI: <https://doi.org/10.1037/fsh0000629>.
84. Sterling, H., & Allan, B. (2021). Predictors and Outcomes of U.S. Quality Maternity Leave: A Review and Conceptual Framework. *Journal of Career Development*, 49, 1435 - 1453. DOI: <https://doi.org/10.1177/08948453211037398>.

85. Van Daele, T., Karekla, M., Kassianos, A., Compare, A., Haddouk, L., Salgado, J., Ebert, D., Trebbi, G., Bernaerts, S., Van Assche, E., & De Witte, N. (2020). Recommendations for policy and practice of telepsychotherapy and e-mental health in Europe and beyond.. *Journal of Psychotherapy Integration*. DOI: <https://doi.org/10.1037/int0000218>.
86. Van Niel, M., Bhatia, R., Riano, N., De Faria, L., Catapano-Friedman, L., Ravven, S., Weissman, B., Nzodom, C., Alexander, A., Budde, K., & Mangurian, C. (2020). The Impact of Paid Maternity Leave on the Mental and Physical Health of Mothers and Children: A Review of the Literature and Policy Implications.. *Harvard Review of Psychiatry*. DOI: <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000246>.
87. Wu, T. (2023). How Maternity Leave Affects Female Employment in the UK?. *BCP Education & Psychology*. DOI: <https://doi.org/10.54691/bcpep.v8i.4305>.