

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК У ДЕКРЕТНІЙ ВІДПУСТЦІ

Мишко Н. М., Маслак А. С.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Mushko_nadin@ukr.net, alinkaalinkaa29@gmail.com*

Період декретної відпустки по догляду за дитиною до трьох років є критичним етапом глибокої рольової реструктуризації, соціальної ізоляції та підвищеного психоемоційного навантаження. Зміна соціального статусу та хронічний дефіцит ресурсів створюють високий ризик зниження психологічного благополуччя, розвитку депресивних станів та підвищення тривожності. Незважаючи на широке розповсюдження цієї проблеми, чинники, що найбільш достовірно прогнозують психологічну дезадаптацію, залишаються недостатньо вивченими, що ускладнює розробку ефективних превентивних програм.

Мета – проаналізувати особливості психологічного благополуччя жінок, які знаходяться у декретній відпустці, та ідентифікувати ключові механізми психологічної дезадаптації, зокрема провідні предиктори депресивних станів.

Дослідження проводилося на вибірці жінок, які перебувають у декретній відпустці. Для емпіричного аналізу було використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання депресії, копінг-стратегій, самоствавлення (самоприйняття, самокритика) та здатності управління середовищем. Ключові дані отримані за допомогою шкал Депресії та Самокритики, опитувальників копінг-стратегій та екологічної компетентності. Для встановлення причинно-наслідкових зв'язків та оцінки прогностичної сили змінних застосовувалися кореляційний та регресійний аналіз на високому рівні значущості ($p < 0,01$).

Аналіз емпіричних даних жінок, які перебувають у декретній відпустці, високо достовірно підтвердив провідну роль інтрапсихічних та поведінкових чинників у формуванні психологічного благополуччя. Результати засвідчили, що ключовим механізмом психологічної дезадаптації в цей період є тріада взаємопов'язаних факторів: хронічна нездатність до Управління середовищем, значне падіння Самоприйняття та інтенсивне використання Самокритики. Саме ця комбінація формує високий ризик розвитку депресивних станів.

Використання регресійного та кореляційного аналізу виявило, що Самокритика є найбільш потужним і достовірним предиктором Депресії, демонструючи надзвичайно сильний прямий кореляційний зв'язок ($r = +0,80$) на рівні значущості $p < 0,01$. Це означає, що жінки, які схильні до критичної самооцінки, самозвинувачень та гіпертрофованого почуття провини за будь-які невідповідності ідеалу материнства, мають критично високий ризик розвитку клінічно

значущих депресивних симптомів. Жорстка внутрішня критика блокує здатність адаптуватися до нових обставин.

Паралельно, нездатність до Управління середовищем (тобто нездатність організувати свій час, простір та повсякденну рутину в нових умовах догляду за дитиною) виявилася головним поведінковим чинником дезадаптації ($p < 0,01$). Руйнування звичного життєвого ритму та відчуття втрати контролю над ситуацією безпосередньо призводять до відчуття безпорадності та накопичення стресу. Ці дані корелюють із значним падінням Самоприйняття, оскільки жінка перестає ідентифікувати себе з попередньою професійною чи соціальною роллю і не може прийняти нову, що також сприяє депресивному фону.

Хоча адаптивні копінг-стратегії, такі як активні зусилля (взаємодія зі стресором), виявилися значущим захисним фактором, їхня кореляція з Депресією ($r = -0,40$, $p < 0,05$) засвідчила, що їхня захисна сила є вдвічі слабшою за руйнівний вплив Самокритики. Це підкреслює, що просте збільшення активності чи зусиль без корекції внутрішнього самоствалення не здатне ефективно компенсувати психологічний ризик. Крім того, виявлено, що дефіцит підтримки друзів має помірний зворотний зв'язок із Депресією ($r = -0,50$), що підтверджує важливість відновлення та підтримки соціальних зв'язків для збереження ментального здоров'я жінки в ізоляції декретної відпустки. Таким чином, психологічна допомога має концентруватися не на «подоланні», а на відновленні внутрішніх ресурсів та корекції дезадаптивних когнітивних установок.

Психологічне благополуччя жінок у декретній відпустці критично залежить від їхнього самоствалення (здатність до самоприйняття та самоспівчуття) та відчуття контролю над власним життям (управління середовищем). Самокритика є центральним руйнівним чинником, який значно підвищує ризик депресії. Комплексні психопрофілактичні та корекційні програми мають бути спрямовані не лише на навчання тайм-менеджменту та структуруванню дня, але й на формування навичок самоспівчуття, зниження внутрішнього перфекціонізму та відновлення екологічної компетентності жінки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Neff, K. D. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2003, 2(2), 85–101.
2. Lazarus, R. S., Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. Gilbert, P. The Compassionate Mind. London: Constable, 2010.
3. Thompson, S. C. The role of perceived control in coping with stress. In W. H. Jones & D. Perlman (Eds.), *Advances in Personal Relationships*, 1988, 1, 23–52.
4. Кононова М. М., Мишко Н. М. Психологічний супровід материнства в умовах соціальних змін. *Науковий вісник ХНПУ*, 2022, №3(118), 108–115.