

<https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-5>

УДК 159.98

Ірина МАРЧЕНКО

здобувачка вищої освіти,
Хмельницький національний університет
e-mail: irina.marchenko08@gmail.com

В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ

кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0001-9473-7844>
e-mail: havrylkevychv@khnmu.edu.ua

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ТА ПРАКТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ РОЗРОБКИ ПСИХОПРОСВІТНИЦЬКИХ ЛЕКЦІЙ, СПРЯМОВАНИХ НА ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦЮЮЧИХ ЖІНОК

Стаття присвячена проблемі підвищення психологічного благополуччя працюючих жінок молодого і середнього віку. Мета статті – визначення основних теоретичних підходів та практичних технологій, що можуть бути використані для розробки психопросвітницьких лекцій, спрямованих на підвищення психологічного благополуччя працюючих жінок молодого і середнього віку. Здійснено аналіз наукових досліджень, присвячених темі психологічного благополуччя працюючих жінок молодого та середнього віку. Зроблено висновок, що інтеграція клієнтцентрованого, когнітивно-поведінкового підходів, практик усвідомленості та технологій розвитку психічної саморегуляції може бути основою для розробки психопросвітницьких лекцій, спрямованих на підвищення психологічного благополуччя працюючих жінок молодого і середнього віку.

Ключові слова: психологічне благополуччя, працюючі жінки, психопросвітницькі лекції, клієнтцентрований підхід, когнітивно-поведінковий підхід, практики усвідомлення, технології саморегуляції.

Iryna MARCHENKO, Viacheslav HAVRYLKEVYCH

Khmelnytskyi National University

THEORETICAL APPROACHES AND PRACTICAL TECHNOLOGIES FOR DEVELOPING PSYCHOEDUCATIONAL LECTURES AIMING AT IMPROVING THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF WORKING WOMEN

The article is devoted to the problem of increasing the psychological well-being of young and middle-aged working women. It is noted that one of the possible directions for solving this problem is psychoeducational lectures, which are aimed at increasing awareness of methods of self-regulation and overcoming stress. Such awareness will prevent emotional burnout and improve the quality of life. At the same time, it is important to clearly understand what basic theoretical approaches and practical technologies should be used to develop psychoeducational lectures aimed at increasing the psychological well-being of young and middle-aged working

women. There is no ready-made answer to this question in existing modern scientific publications.

The purpose of the article is to determine the basic theoretical approaches and practical technologies that can be used to develop psychoeducational lectures aimed at increasing the psychological well-being of young and middle-aged working women.

An analysis of scientific research on the topic of psychological well-being of young and middle-aged working women was conducted, since studying this is key to creating effective approaches that take into account the specific needs of women in this category.

It was concluded that the integration of client-centered, cognitive-behavioral approaches, mindfulness practices, and technologies for developing mental self-regulation can be the basis for developing psychoeducational lectures aimed at improving the psychological well-being of young and middle-aged working women. Such psychoeducational lectures can help women increase self-acceptance, reduce anxiety, and develop adaptive coping strategies.

However, the question of the effectiveness of these psychoeducational lectures requires further empirical research.

Key words: *psychological well-being, working women, psychoeducational lectures, client-centered approach, cognitive-behavioral approach, awareness practices, self-regulation technologies.*

Постановка проблеми у загальному вигляді

та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

У сучасному суспільстві збереження психологічного благополуччя працюючих жінок набуває дедалі більшої актуальності, особливо з огляду на високі вимоги до їхньої професійної та сімейної діяльності. Так, Н. В. Волинець у своїй монографії зазначає, що жінки, які перебувають у віковому діапазоні 20-50 років, особливо вразливі до впливу соціальних очікувань і багатозадачності. Авторка підкреслює, що цей період життя жінок є критичним з точки зору розвитку хронічного стресу та емоційного виснаження, особливо серед тих, хто виконує одночасно кілька професійних, сімейних та соціальних ролей [4, с. 115]. Н. В. Волинець також зазначає, що жінки молодого віку, які за класифікацією ВООЗ належать до вікової групи 18–35 років, часто стикаються з викликами, пов'язаними з професійним становленням і формуванням сім'ї. Це спричиняє високий рівень тривожності та стресу, що може негативно впливати на їхнє психологічне благополуччя [4, с. 116]. Жінки середнього віку, віком від 36 до 55 років, зазнають значного тиску через одночасне виконання численних соціальних ролей. Вони стикаються з необхідністю підтримувати стабільність у професійному житті, забезпечуючи при цьому сімейне благополуччя [4, с. 117].

Постійний вплив стресових факторів може негативно позначатися на емоційному стані та загальному самопочутті. У цьому контексті важливо шукати нові підходи для підтримки психологічного благополуччя, які б сприяли зниженню рівня стресу, підвищенню

емоційної стійкості та підвищенню психологічного благополуччя працюючих жінок.

Аналіз досліджень та публікацій

За останнє десятиліття опубліковано багато наукових праць, присвячених психологічному благополуччю жінок. Т. Партико дослідила вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості [16]. В. Майструк розробила теоретичну модель самоприйняття як чинника психологічного благополуччя сучасної жінки [9; 10]. О. Гринів визначив детермінанти психологічного благополуччя сучасних чоловіків і жінок періоду ранньої дорослості [6]. С. Кондратюк та І. Жилкіна виявили, що жінки раннього дорослого віку демонструють високі показники психологічного благополуччя завдяки розвиненому навичкам автономії та емпатії [7, с. 35]. О. Проць дослідила психологічне благополуччя жінок у декретній відпустці [17]. В. Афанасенко і Т. Комар описали особливості психологічного благополуччя жінок із різним шлюбним статусом [1]. В. Омелянська здійснила концептуальний аналіз психологічного благополуччя і зацентрувала увагу на багатовимірній структурі психологічного благополуччя [15, с. 22]. Н. Гребінь та Ю. Лісень, здійснивши оцінку психологічного благополуччя працюючих жінок із різною формою зайнятості, зазначили, що працюючі жінки молодого та середнього віку наголошують на важливості форми зайнятості для рівня благополуччя: гнучкий графік сприяє підвищенню автономії та зниженню стресу [5, с. 212]. Жінки, які активно залучені в професійну діяльність, демонструють вищий рівень задоволеності життям і здатність ефективно контролювати різні життєві обставини. Ці фактори сприяють їхньому психологічному благополуччю, оскільки вони дозволяють краще використовувати наявні ресурси для досягнення особистих та професійних цілей [5, с. 103]. Ю. Мелашенко і Л. Гридковець, дослідивши рівень психологічного благополуччя у працюючих жінок-матерів, з'ясували, що найбільший рівень психологічного благополуччя мають жінки, які добровільно обрали поєднання сімейних та кар'єрних обов'язків. Натомість найнижчі показники спостерігаються у тих, хто відмовився від професійної реалізації через зовнішні обставини [11, с. 56]. О. Брюховецька, Т. Чаусова і Л. Інжигєвська дослідили особистісну тривожність як індикатор психологічного благополуччя у жінок і підтвердили, що між цими явищами є зв'язок, та запропонували тренінгову програму для зменшення тривожності, щоб оптимізувати рівень психологічного благополуччя [2]. Л. Мішиха і В. Кравченко з'ясували особливості психологічного благополуччя жінки у період

середньої дорослості [13]. І. Устименко і А. Харченко дослідили особливості психологічного благополуччя жінок, які працюють і не працюють [19]. К. Вовкодав і Н. Рогаль з'ясували психологічні особливості благополуччя жінок-біженок [3]. О. Мельникова дослідила психологічне благополуччя та життєстійкість жінок у період війни [12]. А. Харченко, Н. Гончарова, Н. Юдіна зробили короткий огляд досліджень психологічного благополуччя жінок у сучасній українській психології [20].

Огляд сучасних наукових публікацій за минуле десятиліття показав, що питання психологічного благополуччя жінок цікавить багатьох дослідниць. Дослідження проблеми підвищення психологічного благополуччя жінок є необхідним, оскільки психологічне благополуччя працюючих жінок є важливим для їхнього особистісного розвитку, професійної ефективності та загальної життєвої задоволеності.

Одним із можливих заходів для підвищення психологічного благополуччя жінок є психоосвітницькі лекції, які мають на меті підвищення обізнаності щодо методів саморегуляції та подолання стресу. Така обізнаність дозволить запобігти емоційному вигоранню та покращити якість життя.

На нашу думку, важливо чітко розуміти, які основні теоретичні підходи та практичні технології варто використати для розробки психоосвітницьких лекцій, спрямованих на підвищення психологічного благополуччя працюючих жінок молодого та середнього віку. Ознайомившись із сучасними науковими публікаціями, ми не знайшли готової відповіді на це питання.

Формулювання цілей статті

Мета статті – визначення основних теоретичних підходів та практичних технологій, що можуть бути використані для розробки психоосвітницьких лекцій, спрямованих на підвищення психологічного благополуччя працюючих жінок молодого і середнього віку.

Виклад основного матеріалу

Ми провели аналіз наукових досліджень, присвячених темі психологічного благополуччя працюючих жінок молодого та середнього віку. Також нами було здійснено аналіз різноманітних наукових джерел, щоб визначити ключові підходи та технології, які можуть бути ефективно використані в рамках психоосвітницьких лекцій для працюючих жінок молодого та середнього віку.

Аналіз наукових джерел свідчить, що психологічне благополуччя працюючих жінок залежить від багатьох чинників, включаючи соціальну підтримку, достатній рівень самосвідомості і самоприйняття та здатність до свідомої саморегуляції. Більшість досліджень підтверджують ефективність індивідуально орієнтованих підходів, які сприяють підвищенню емоційної стійкості та загального задоволення життям.

У науковій літературі психологічне благополуччя розглядається як багатовимірна конструкція, що охоплює емоційний, соціальний і когнітивний аспекти. Зокрема, Ю. Мелашенко та Л. Гридковець підкреслюють, що поєднання сімейного і професійного життя є важливим фактором, який позитивно впливає на психологічне благополуччя жінок. Вони зазначають, що жінки, які добровільно обрали поєднання цих ролей, мають вищий рівень задоволеності життям [11, с. 56].

Особливе значення для нашого аналізу має дослідження В. Омелянської, яка пропонує концептуальний підхід до психологічного благополуччя, зокрема через структурні компоненти, що включають самовизначення та систему стосунків. Авторка зазначає, що когнітивна активність відіграє ключову роль у формуванні адаптивних стратегій подолання стресу та зниження тривожності, а діяльнісна активність і система стосунків сприяють покращенню загального психологічного стану [15, с. 22]. Ми вважаємо, що інтеграція цих компонентів у психопросвітницькі лекції може значно покращити психологічне благополуччя працюючих жінок. На нашу думку, такий підхід дозволить жінкам ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями.

Майндфулнес-підходи, розглянуті В. Зликовим [8, с. 112], також відіграють важливу роль у зниженні рівня стресу. Практика усвідомленості дозволяє зосередитися на теперішньому моменті, що сприяє зниженню психосоматичних проявів стресу та розвитку емоційної стабільності. На нашу думку, ці техніки є особливо корисними для жінок, які перебувають у середньому віці, коли фізичне та емоційне навантаження може досягати свого піку.

В. Зликов підкреслює важливість майндфулнес-технологій у зниженні рівня стресу та розвитку автентичності особистості. За словами дослідника, регулярна практика усвідомленості сприяє кращому розумінню власних емоцій і допомагає уникати імпульсивних реакцій, що зменшує психосоматичні прояви стресу [8, с. 112]. Спираючись на ці висновки, ми вважаємо, що інтеграція майндфулнес-

підходів у психопросвітницькі лекції може забезпечити учасникам дієві інструменти для покращення їхнього психологічного благополуччя.

Відповідно до цих даних, ми вважаємо, що будь-які програми психологічної підтримки, включно з психопросвітницькими лекціями, мають враховувати специфіку зайнятості учасниць. Такі програми повинні не лише забезпечувати інструменти для подолання стресу, але й допомагати жінкам адаптуватися до нестабільних умов праці. Це може включати розвиток навичок свідомої саморегуляції та створення підтримуючого середовища, що сприятиме підвищенню їхнього психологічного благополуччя.

І. Слободянюк розглядає клієнтцентровану терапію як метод створення підтримуючого середовища, заснованого на безумовному прийнятті, емпатії та автентичності. І. Слободянюк підкреслює, що клієнтцентрований підхід, заснований Карлом Роджерсом, є основою для створення безпечного емоційного простору, який сприяє розвитку впевненості у собі та зниженню рівня тривожності. Емпатія, безумовне позитивне ставлення і конгруентність (автентичність), допомагають клієнту краще усвідомлювати власні емоції та потреби [18, с. 26]. Ці принципи є ключовими для досягнення психологічного благополуччя. Припускаємо, що застосування цього підходу в психопросвітницьких лекціях може дозволити учасникам більш глибоко розуміти власні емоції і знаходити ресурси для подолання стресу.

В. Москалець, розглядаючи вплив особистісних рис на здатність зберігати емоційну стійкість, зазначає, що внутрішній локус контролю та емоційна стабільність сприяють зниженню рівня тривожності [14, с. 156]. На основі його висновків ми підкреслюємо важливість формування цих рис у межах наших лекцій.

Також, С. Кондратюк та І. Жилкіна вказують на важливість автономії та емпатії як ключових компонентів психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. Ці характеристики сприяють розвитку стійкості до стресу та ефективності в міжособистісних стосунках [7, с. 35].

Таким чином, ми з'ясували, що основою для розробки психопросвітницьких лекцій доцільно обрати клієнтцентрований підхід, запропонований Карлом Роджерсом. Базові принципи цього підходу – емпатія, безумовне позитивне ставлення і конгруентність (автентичність) – допомагають клієнтам і клієнткам досягати кращого самоусвідомлення і саморозуміння. Як показала багаторічна практика психотерапії і емпіричні дослідження, проведені К. Роджерсом та іншими психотерапевтами, цей підхід є найбільш ефективним для

створення безпечного психологічного простору та сприяє розвитку у клієнтів і клієнок впевненості у собі та зниженню рівня тривожності.

Заохочення жінок до когнітивної активності, яка відіграє ключову роль у формуванні адаптивних стратегій подолання стресу та зниження тривожності, під час психоосвітницьких лекцій можна досягти, використовуючи принципи когнітивно-поведінкового підходу. Цей підхід пропонує багато дієвих практичних технологій для опанування різноманітних стратегій подолання складних життєвих ситуацій і стресів, розвитку навиків психічної саморегуляції і самовладання.

Зокрема, під час психоосвітницьких лекцій, на нашу думку, варто:

- ознайомлювати жінок із майндфулнесс-технологіями та заохочувати до повсякденної практики усвідомленості, яка дозволяє зосередитися на теперішньому моменті та сприяє зниженню психосоматичних проявів стресу та розвитку емоційної стабільності;

- ознайомлювати з прийомами ментальної, емоційної і психосоматичної саморегуляції та заохочувати до повсякденної практики цих прийомів для розвитку навичок саморегуляції;

- ознайомлювати з поняттям «локус контролю», з проявами зовнішнього і внутрішнього локусу контролю та показувати переваги внутрішнього локусу контролю для збільшення внутрішньої автономії особистості, укріплення емоційної стабільності і зниження рівня тривожності, які є важливими компонентами психологічного благополуччя жінок, оскільки сприяють розвитку стійкості до стресів;

- заохочувати учасниць лекцій до діяльнісної активності і розширення системи стосунків для створення підтримуючого середовища, що сприяє покращенню загального психологічного стану;

- акцентувати увагу на тому, що поєднання сімейного і професійного життя є важливим фактором, який позитивно впливає на психологічне благополуччя жінок.

Всі зазначені теоретичні підходи і практичні технології сприяють підвищенню стійкості до стресу та збільшенню ефективності в міжособистісних стосунках, а відповідно сприяють покращенню психологічного благополуччя особистості.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Інтеграція клієнтцентрованого, когнітивно-поведінкового підходів, практик усвідомленості та технологій розвитку психічної саморегуляції може бути основою для розробки психоосвітницьких

лекцій, спрямованих на підвищення психологічного благополуччя працюючих жінок молодого і середнього віку.

При проведенні психопросвітницьких лекцій необхідно брати до уваги індивідуальні потреби учасниць, специфіку їхньої професійної діяльності та соціокультурний контекст.

Такі психопросвітницькі лекції можуть сприяти збільшенню у жінок самоприйняття, зниженню рівня тривожності, формуванню адаптивних копінг-стратегій, які допомагають краще справлятися з життєвими викликами і більш конструктивно долати різноманітні стресові ситуації.

Однак, питання ефективності цих психопросвітницьких лекцій, і зокрема їхніх довготривалих результатів у покращенні психологічного благополуччя жінок, потребує подальших емпіричних досліджень.

Література

1. Афанасенко В. І., Комар Т. В. Особливості психологічного благополуччя жінок із різним шлюбним статусом. *Актуальні проблеми психології*. 2021. № 9 (13). С. 177-189.
2. Брюховецька О., Чаусова Т., Інжиєвська Л. Особливості особистісної тривожності як індикатор психологічного благополуччя у жінок. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1 (25). С. 23-32. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.3>.
3. Вовкодав К., Рогаль Н. Психологічні особливості благополуччя жінок-біженок. *Grail of Science : International scientific journal*. 2023. Вип. 32. С. 360–362. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.13.10.2023.067>.
4. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності: монографія. Хмельницький: НАДПСУ, 2019. 620 с.
5. Гребінь Н., Лісень Ю. Оцінка психологічного благополуччя працюючих жінок із різною формою зайнятості. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 10. С. 207-218. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.29>.
6. Гринів О. Детермінанти психологічного благополуччя сучасних чоловіків і жінок періоду ранньої дорослості. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць. 2019. Вип. 29. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/158170/157553> (дата звернення: 23.11.2024).
7. Кондратюк С. М., Жилкіна І. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. *Науковий*

вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2020. № 1. С. 33-40.

8. Майндфулнесс підхід в контексті розвитку автентичності особистості. *Методологічні закономірності формування автентичності фахівців соціономічних професій*: монографія / В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, С. О. Копилов [та ін.] ; за ред. В. Л. Зливкова. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. С. 237-267.

9. Майструк В. М. Самоприйняття як чинник психологічного благополуччя сучасної жінки: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2018. 197 с.

10. Майструк В. М. Теоретична модель самоприйняття як чинника психологічного благополуччя сучасної жінки. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2017. Вип. 5. С. 94-103. DOI: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2017-5-94-103>.

11. Мелашенко Ю. П., Гридковець Л. М. Рівень психологічного благополуччя у працюючих жінок-матерів. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2021. № 1 (47). С. 54-64.

12. Мельникова О. В. Психологічне благополуччя та життєстійкість жінок у період війни : кваліфікаційна робота – магістерський дослідницький проект: 053 «Психологія / керівник – О. Є. Самара; Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2024. 50 с. URL: <http://surl.li/deldnu> (дата звернення: 23.11.2024).

13. Міщиха Л. П., Кравченко В. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 2. С. 20-24. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.2.4>.

14. Москалець В. П. Психологія особистості: підручник. Третє вид., перероб., доповн. Київ: Ліра-К, 2020. 364 с.

15. Омелянська В. І. Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. *Вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2021. Вип. 1. С. 22-30.

16. Партико Т. Б. Вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10), Ч. 1. С. 83-96. URL: <http://surl.li/nhngwd> (дата звернення: 23.11.2024).

17. Проць О. І. Психологічне благополуччя жінок у декретній відпустці. *Габітус*. 2020. № 15. С. 192-195.

18. Слободянюк І. А. Основи клієнтцентованої психотерапії: навчальний посібник. 2-ге вид. Бар: КПП «Барська районна друкарня», 2024. 148 с.
19. Устименко І., Харченко А. Особливості психологічного благополуччя жінок, які працюють і не працюють. *Scientific Collection «InterConf»*. 2022. № 135. Р. 198-200. URL: <http://surl.li/pwiwne> (дата звернення: 23.11.2024).
20. Харченко А. С., Гончарова Н. О., Юдіна Н. О. Дослідження психологічного благополуччя жінок у сучасній українській психології. *XVII International scientific and practical conference «Formation of Prospects for the Global Development of Humanity: Modern Problems of Science and Technology»* (April 3-5, 2024). Bologna, Italy. International Scientific Unity, 2024. С. 207-211. URL: <http://surl.li/pxinhu> (дата звернення: 23.11.2024).

References

1. Afanasenko V. I., Komar T. V. Osoblyvosti psykholohichnoho blahopoluchchia zhinok iz riznym shliubnym statusom. *Aktualni problemy psykholohii*. 2021. № 9 (13). С. 177-189.
2. Briukhovetska O., Chausova T., Inzhyievska L. Osoblyvosti osobystisnoho tryvozhnosti yak indyktor psykholohichnoho blahopoluchchia u zhinok. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*. 2022. № 1 (25). С. 23-32. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.3>.
3. Vovkodav K., Rohal N. Psykholohichni osoblyvosti blahopoluchchia zhinok-bizhenok. *Grail of Science* : International scientific journal. 2023. Vyp. 32. С. 360-362. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.13.10.2023.067>.
4. Volynets N. V. Psykholohichni osoblyvosti osobystisnoho blahopoluchchia v profesiinii sferi zhyttiediialnosti: monohrafiia. Khmelnytskyi: NADPSU, 2019. 620 s.
5. Hrebin N., Lisen Yu. Otsinka psykholohichnoho blahopoluchchia pratsiuuchykh zhinok iz riznoi formoiu zainiatosti. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriia psykholohichni nauky*. 2021. Vyp. 10. С. 207-218. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.29>.
6. Hryniv O. Determinanty psykholohichnoho blahopoluchchia suchasnykh cholovikiv i zhinok periodu rannoi doroslости. *Problemy suchasnoi psykholohii* : zb. nauk. prats. 2019. Vyp. 29. URL: <https://journals.urau.ua/index.php/2227-6246/article/view/158170/157553> (data zvernennia: 23.11.2024).
7. Kondratiuk S. M., Zhylkina I. Yu. Osoblyvosti psykholohichnoho blahopoluchchia zhinok rannoho doroslotoho viku. *Naukovi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriia «Psykholohichni nauky»*. 2020. № 1. С. 33-40.
8. Mainfulness pidkhid v konteksti rozvytku avtentychnosti osobystosti. Metodolohichni zakonimosti formuvannia avtentychnosti fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii : monohrafiia / V. L. Zlyvkov, S. O. Lukomska, S. O. Kopylov [ta in.] ; za red. V. L. Zlyvkova. Kyiv: Vydavnychi Dim «Slovo», 2017. С. 237-267.
9. Maistruk V. M. Samopryiniattia yak chynnyk psykholohichnoho blahopoluchchia suchasnoi zhinky : dys. ... kand. psykol. nauk : 19.00.01; Skhidnoievropeiskyi natsionalnyi universytet imeni Lesi Ukrainky. Lutsk, 2018. 197 s.
10. Maistruk V. M. Teoretychna model samopryiniattia yak chynnyka psykholohichnoho blahopoluchchia suchasnoi zhinky. *Naukovi zapysky Natsionalnoho*

universytetu «Ostrozka akademiia». Serii «Psykhohohiia». 2017. Vyp. 5. S. 94-103. DOI: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2017-5-94-103>.

11. Melashchenko Yu. P., Hrydkovets L. M. Riven psykhohohichnoho blahopoluchchia u pratsiuiuchkh zhinok-materiv. *Visnyk Kyivskoho instytutu biznesu ta tekhnologii*. 2021. № 1 (47). S. 54-64.

12. Melnykova O. V. Psykhohohichne blahopoluchchia ta zhyttiistyk zhinok u period viiny : kvalifikatsiina robota – mahisterskyi doslidnytskyi proekt: 053 «Psykhohohiia / kerivnyk – O. Ye. Samara; Natsionalnyi universytet «Odeska yurydychna akademiia». Odesa, 2024. 50 s. URL: <http://surl.li/deldnu> (data zvernennia: 23.11.2024).

13. Mishchykha L. P., Kravchenko V. Yu. Osoblyvosti psykhohohichnoho blahopoluchchia zhinky u period serednoi doroslости. *Naukovi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykhohohiia*. 2022. № 2. S. 20-24. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.2.4>.

14. Moskalets V. P. Psykhohohiia osobystosti: pidruchnyk. Tretie vyd., pererob., dopovn. Kyiv: Lira-K, 2020. 364 s.

15. Omelianska V. I. Kontseptualnyi analiz psykhohohichnoho blahopoluchchia. *Visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii «Psykhohohiia»*. 2021. Vyp. 1. S. 22-30.

16. Partyko T. B. Vikovi zminy psykhohohichnoho blahopoluchchia u serednii ta piznii doroslости. *Psykhohohiia i osobystist*. 2016. № 2 (10), Ch. 1. S. 83-96. URL: <http://surl.li/nhngwd> (data zvernennia: 23.11.2024).

17. Prots O. I. Psykhohohichne blahopoluchchia zhinok u dekretinii vidpusttsi. *Habitus*. 2020. № 15. S. 192-195.

18. Slobodianiuk I. A. Osnovy kliientsentrovanoi psykhoterapii : navchalnyi posibnyk. 2-he vyd. Bar: KPP «Barska raionna drukarnia», 2024. 148 s.

19. Ustyenko I., Kharchenko A. Osoblyvosti psykhohohichnoho blahopoluchchia zhinok, yaki pratsiuiut i ne pratsiuiut. *Scientific Collection «InterConf»*. 2022. № 135. P. 198-200. URL: <http://surl.li/pwiwne> (data zvernennia: 23.11.2024).

20. Kharchenko A. S., Honcharova N. O., Yudina N. O. Doslidzhennia psykhohohichnoho blahopoluchchia zhinok u suchasnii ukrainskii psykhohohii. XVII International scientific and practical conference «Formation of Prospects for the Global Development of Humanity: Modern Problems of Science and Technology» (April 3-5, 2024). Bologna, Italy. International Scientific Unity, 2024. S. 207-211. URL: <http://surl.li/pxinhu> (data zvernennia: 23.11.2024).