

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
ФАКУЛЬТЕТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ, ПСИХОЛОГІЇ
І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Кваліфікаційна робота
(магістра)**

з теми:

**«ЗАЛЕЖНІСТЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВІД ВПЛИВУ
ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ У ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЇ»**

Виконав: студент 2 курсу
Ps2-M24z групи
спеціальності 053 Психологія
Руслан КУЗИК

Керівник:
Денис КУРИЦЯ
кандидат психологічних наук,
доцент, старший викладач кафедри
загальної та практичної психології

Рецензент:
Олександр ГУДИМА
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри загальної та
практичної психології

Кам'янець-Подільський – 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
 РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз проблеми професійного стресу та психічного здоров'я.....	8
1.1. Поняття професійного стресу в психологічній літературі.....	8
1.2. Проблематика психічного здоров'я персоналу організації.....	20
1.3. Шляхи подолання професійного стресу.....	33
Висновки до розділу 1.....	47
 РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ВІД ВПЛИВУ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ У ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЇ.....	48
2.1. Методика експерименту.....	48
2.2. Аналіз результатів експериментального дослідження.....	52
Висновки до розділу 2.....	57
 РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ЗІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІЗАЦІЇ.....	58
3.1. Тренінгова програма.....	58
Висновки до розділу 3.....	76
 ВИСНОВКИ.....	78
 СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83
 ДОДАТКИ.....	89

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних соціально-економічних умовах професійна діяльність дедалі частіше супроводжується високими вимогами до працівників, підвищеним темпом роботи, зростанням рівня відповідальності та постійною необхідністю адаптації до змін. Трансформація ринку праці, цифровізація організаційних процесів, інтенсивне впровадження нових технологій, а також нестабільність зовнішнього середовища формують ситуації, у яких працівники відчують постійний психологічний тиск. На цьому фоні професійний стрес стає однією з ключових небезпек для психічного здоров'я та благополуччя персоналу.

За відсутності ефективних механізмів подолання професійний стрес спричиняє серйозні порушення психічного здоров'я: розвиток емоційного вигорання, тривожних та депресивних розладів, зниження стійкості до стресу, когнітивну неефективність, психосоматичні прояви. Такі наслідки не лише погіршують якість життя працівника, а й негативно відбиваються на ефективності функціонування організації: зменшується продуктивність, зростає кількість конфліктів у колективі, погіршується клімат у команді, підвищується плинність кадрів і збільшуються витрати на охорону здоров'я.

Проблематика професійного стресу та його впливу на психічне здоров'я досить широко представлена в зарубіжній науковій літературі. Серед класичних і сучасних підходів варто відзначити такі внески: Г.Сельє (заклав фундаментальну концепцію стресу як загальної адаптаційної реакції організму, що стала відправною точкою для подальших досліджень у сфері стресу та його фізіологічних і психологічних наслідків), Р.Лазарус та С.Фолкман (розробили когнітивно-стресову теорію, що підкреслює роль оцінки стресора й копінгових стратегій у виникненні стресової реакції), Р.Карасек (автор моделі «напруги-контролю» яка пояснює, як поєднання високих робочих вимог та низького контролю над роботою підвищує ризик стресу й хвороб), Й.Зігрис (розробив модель «зусилля-винагорода», що

акцентує увагу на дисбалансі між вкладеними зусиллями та отриманою винагородою як факторі ризику для здоров'я), К.Масляч (одна з провідних дослідниць синдрому професійного вигорання, її праці лягли в основу методів діагностики та профілактики емоційного вигорання на робочому місці), М.Мармотт (провів значні епідеміологічні дослідження зв'язку робочих умов із фізичним і психічним здоров'ям на популяційному рівні).

Вітчизняна наука теж робить свій внесок у вивчення взаємозв'язку професійного стресу та психічного здоров'я. Напрямки досліджень в Україні представлені як класичними школами психології праці та організаційної психології, так і міждисциплінарними підходами в рамках інститутів і кафедр психології провідних науково-освітніх установ. Вітчизняні дослідження акцентують увагу на особливостях професійного стресу в українських організаціях з урахуванням соціокультурних, економічних та інституційних чинників, а також на практичних програмах підтримки працівників. Серед провідних українських науковців, які досліджували професійний стрес, емоційне вигорання та суміжні проблеми, зокрема, Л.Карамушка (одна з найпомітніших українських дослідниць теми професійного вигорання та стресу в професійній діяльності), С.Максименко (відомий український організаційний психолог, який працював над питаннями професійної кар'єри, стресу та вигорання в трудових колективах), О.Бондарчук, Т.Зайчикова (досліджували прояви та фактори професійного вигорання), І.Омелянчук, В.Корольчук (автори дисертацій і досліджень зі стресостійкості та психолого-педагогічних аспектів професійного стресу), тощо.

Зростання актуальності теми є особливо важливим у контексті сучасних викликів, які переживає Україна. Економічна нестабільність, соціальна напруга, зміни в організаційних структурах, віддалений режим роботи, а також умови діяльності під час воєнного стану посилюють психоемоційні навантаження на працівників у різних галузях. В умовах підвищеної невизначеності важливість збереження психічного здоров'я персоналу стає не

лише морально-етичним, а й стратегічним завданням організацій, що прагнуть підтримати стійкість, продуктивність і згуртованість робочих колективів.

З огляду на сучасні тенденції, психічне здоров'я розглядається як важливий компонент людського капіталу. На рівні державної політики та міжнародних організацій посилюється увага до проблеми стресу на робочому місці: Всесвітня організація охорони здоров'я визнає професійний стрес однією з основних загроз добробуту працівників, а синдром емоційного вигорання включено до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11) як професійний феномен. Це свідчить про глобальний характер проблеми та необхідність її глибокого наукового аналізу.

Особливої актуальності тема набуває в умовах підвищення ролі людського ресурсу в системах менеджменту. Організації, які не враховують психологічні ризики, стикаються з довготривалими проблемами: зниженням залученості працівників, погіршенням якості управлінських рішень, збільшенням кількості виробничих помилок, що в кінцевому підсумку впливає на конкурентоспроможність. Водночас ті компанії, які формують ефективну систему управління стресом і підтримки психічного здоров'я, демонструють вищу ефективність, кращий командний клімат і вищу лояльність персоналу.

Таким чином, дослідження залежності психічного здоров'я від впливу професійного стресу у працівників організації є вкрай актуальним з огляду на комплекс сучасних викликів: соціально-економічні зміни, трансформацію умов праці, глобальні кризи, зростання навантаження на працівників і стратегічну необхідність забезпечення їхнього психологічного благополуччя. Наукові результати такого дослідження можуть стати основою для розробки ефективних програм профілактики стресу, підтримки персоналу, удосконалення HR-процесів і формування здорового робочого середовища.

Об'єкт дослідження: психічне здоров'я працівників організації.

Предмет дослідження: вплив професійного стресу на психічне здоров'я працівників організації.

Мета дослідження: дослідити залежність психічного здоров'я від впливу професійного стресу у працівників організації.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблематики професійного стресу.
2. Реалізувати експериментальне дослідження впливу професійного стресу на психічне здоров'я працівників організації.
3. Розробити тренінгову програму зі збереження психічного здоров'я серед працівників організації.

Для реалізації поставлених завдань було застосовано наступні методи дослідження:

теоретичні: аналіз, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми дослідження;

емпіричні: тестування; констатувальний експеримент.

Апробація. Результати дослідження апробовані:

- на XI Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми експериментальної психології: досвід та перспективи» на пошану професора Шинкарюка А.І., 27 жовтня 2025 р., м. Кам'янець-Подільський;

- XI Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців», 17 листопада 2025 р., м. Кам'янець-Подільський, з публікацією матеріалів: Куриця Д.І., Кузик Р.В. Психологічне здоров'я як інтегральний компонент особистісного функціонування. *Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців: Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції, 17 листопада 2025 р. / за ред. Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2025. с. 180-185.*

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів та висновків до них, загального висновку, списку використаних джерел та додатків.

ВИСНОВКИ

Професійний стрес є складним психофізіологічним станом, що виникає під впливом емоційно негативних або екстремальних факторів трудової діяльності. У науковій літературі він трактується як різновид дистресу, який має переважно негативні наслідки для фізичного та психічного здоров'я особистості. Причиною його виникнення є невідповідність між вимогами професійного середовища та ресурсами індивіда – когнітивними, емоційними, часовими, фізичними та соціальними, що може знижувати ефективність праці та підвищувати ризик професійного вигорання.

У зарубіжній психології професійний стрес розглядається як комплексний стан, що негативно впливає на продуктивність, якість роботи, психічне здоров'я та соціальну поведінку працівника. Хронічний стрес здатен спричиняти порушення сну, зниження мотивації, підвищення тривожності та депресивних проявів, а також соматичні розлади. Канадська асоціація психічного здоров'я виділяє основні фактори, що посилюють професійний стрес: надмірне навантаження, виконання завдань у позаробочий час та тривога щодо ризику звільнення або скорочення штату.

Модель схильності до стресу займає важливе місце серед психологічних концепцій, що пояснюють формування поведінкових реакцій через індивідуальну вразливість до стресу під впливом життєвих умов та зовнішніх чинників. Основна ідея цієї моделі полягає в тому, що поєднання вроджених особливостей особистості, ранніх дитячих переживань та впливу зовнішніх стресорів визначає ймовірність виникнення як клінічних, так і неклінічних розладів, серед яких професійний стрес займає значне місце. Прихильники даного підходу виділяють кілька категорій стрес-факторів:

- незначні повсякденні стресори, пов'язані з побутовими труднощами;
- значні життєві події, такі як втрата близької людини, розлучення або зміна місця проживання;

- короткотривалі стресори, наприклад, виконання складного професійного завдання;
- довготривалі стресори, пов'язані з хронічними труднощами, такими як тривалий фізичний біль або постійне професійне навантаження.

Ризики виникнення професійного стресу значною мірою визначаються специфікою трудової діяльності. Вони можуть проявлятися у вигляді завдань, що не відповідають рівню компетентності працівника, або значного обсягу роботи, що потребує термінового виконання та супроводжується дефіцитом часу. Окремі професійні сфери, зокрема діяльність фахівців гуманітарних організацій, характеризуються підвищеним ризиком для психічного здоров'я.

Поняття психічного та психологічного здоров'я є взаємопов'язаними, але не тотожними. Термін «психічне здоров'я» здебільшого акцентує увагу на збереженні нормального функціонування психіки індивіда, що передбачає відсутність психічних розладів, девіантних або делінквентних форм поведінки, адиктивних проявів та інших патологічних відхилень. У цьому контексті важливим є дослідження факторів ризику, здатних спричинити психічні порушення або формування неадаптивних моделей поведінки.

Суттєвою загрозою для психологічного благополуччя працівників є явища психологічного переслідування та залякування, які належать до поширених факторів професійного стресу та становлять реальну небезпеку для здоров'я та продуктивності персоналу. Тривалий вплив таких негативних чинників може призводити до погіршення психологічного стану, зниження ефективності праці, збільшення кількості пропусків робочих днів та підвищення плинності кадрів. Крім того, негативні наслідки психологічного тиску можуть поширюватися за межі професійного середовища, погіршуючи сімейні та соціальні взаємини, що підкреслює актуальність своєчасного виявлення та профілактики таких проблем.

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я включає комплекс взаємопов'язаних компонентів, що забезпечують гармонійне функціонування особистості. До них належать усвідомлення

власного «Я» та відчуття стабільності фізичного і психічного існування, узгодженість емоційних реакцій у повторюваних або однотипних ситуаціях, а також розвинене почуття самокритичності та здатність аналізувати власну поведінку. Важливими є адекватність психічних реакцій впливам соціального середовища, здатність коригувати поведінку відповідно до соціальних норм, ефективне планування життєдіяльності та реалізація особистих планів у реальному життєвому контексті, а також гнучкість і адаптивність у відповідь на зміни життєвих обставин, зокрема у стресових або непередбачуваних ситуаціях.

Емпіричні дослідження показують, що ключовими чинниками професійного стресу є надмірне робоче навантаження, нечітке визначення посадових обов'язків та зон відповідальності, деструктивна або неадекватна поведінка колег, недостатньо ефективна система оплати праці, а також монотонний характер виконуваних завдань. Важливу роль відіграє відсутність умов для професійного та особистісного розвитку та низький рівень підтримки з боку керівництва. Додатково негативний вплив чинить обмежена робоча активність, коли фахівець не може реалізовувати власні компетентності, що призводить до зниження мотивації та почуття професійної незадоволеності.

Маючи на меті реалізувати експериментальне дослідження щодо залежності психічного здоров'я від впливу професійного стресу у працівників організації, нами було обрано відповідні методики. А саме: «Шкала сприйнятого стресу» в адаптації Вельдбрехт, Тавровецької; методика «Оцінювання професійного стресу» (Вайсман); «Опитувальник вигорання на роботі» (Шауфелі). По кожній з методик було отримано та проаналізовано результати дослідження. А саме:

1. Згідно з результатами «Шкали сприйнятого стресу», переважній більшості учасників експерименту (64%) притаманний помірний рівень сприйнятого стресу. Хоча цей показник свідчить про відсутність високого рівня стресу у більшості респондентів, водночас він вказує на поширеність середнього рівня стресових переживань серед значної частини учасників

дослідження. Майже третині респондентів (26%) властивий високий рівень сприйнятого стресу, тоді як низький рівень зафіксовано лише у невеликій частини учасників – 10%.

2. Згідно з результатами «Оцінювання професійного стресу», переважній більшості працівників, які брали участь у експерименті, властивий середній рівень професійного стресу – 60%. Низький рівень стресу спостерігається у 16% респондентів, тоді як високий рівень зафіксовано у 24% учасників дослідження.

3. Згідно з результатами «Опитувальника вигорання на роботі», у переважної більшості учасників експерименту спостерігаються прояви виснаження та психосоматичних скарг – по 70% респондентів відповідно. Виснаження, як «центральний» симптом стресу та професійного вигорання, характеризується постійним відчуттям втоми, що не компенсується відпочинком, передчасним відчуттям виснаженості до початку робочого дня, фізичною слабкістю, зниженням життєвих сил, а також зменшенням ініціативності та продуктивності.

Психосоматичні прояви стресу відображають фізичні симптоми, що не завжди мають органічну природу, але пов'язані з емоційним та когнітивним напруженням. До них належать головні болі, м'язове напруження, болі у спині, порушення сну, прискорене серцебиття та відчуття нестачі повітря.

Наступним за поширеністю є компонент емоційних порушень – 66%. Він характеризує порушення емоційної стабільності як реакцію на хронічні стресові впливи та проявляється підвищеною дратівливістю, емоційною лабільністю, відчуттям нестабільності або втрати контролю над реакціями, а також труднощами у регуляції негативних емоцій.

Наступними за поширеністю, з невеликою різницею у кількісних показниках, розташовуються шкали відчуження та психологічних скарг – 50% та 48% відповідно. Відчуження характеризується психологічним дистанціюванням працівника від роботи, коли професійна діяльність починає викликати емоційний дискомфорт та байдужість. Це проявляється у зниженні

інтересу до виконуваних завдань, негативному ставленні до роботи та колег, прагненні мінімізувати контакти та уникати відповідальності.

Шкала психологічних скарг описує прояви психологічного неблагополуччя, що виникають внаслідок тривалого професійного навантаження та виснаження. До таких проявів належать депресивність, пригніченість, тривожність, зниження самооцінки та впевненості, відчуття безпорадності й емоційної перевантаженості.

Найменш поширеним показником є когнітивні порушення, які зафіксовані у 24% респондентів. Вони розглядаються як наслідок хронічного стресу та професійного виснаження, що впливає на інтелектуальні функції. Можливі прояви включають труднощі з концентрацією уваги, погіршення пам'яті, зниження здатності до прийняття рішень та ефективного вирішення проблем.

Беручи до уваги отримані результати, а саме такі, котрі вказують на наявність проблеми професійного стресу та його вплив на психічне здоров'я працівників, рекомендується застосувати тренінгову програму з профілактики та подолання професійного стресу, і таким чином позитивно вплинути на збереження психічного здоров'я у працівників організації

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчікова А. Професійний стрес та проблеми психічного здоров'я особистості : теоретико-методологічні дослідження. Психологія в кризових ситуаціях. Київ, 2025. С. 15–32.
2. Баранов В.П. Психологічні чинники професійного стресу у працівників організації : монографія. Харків : ХНУ, 2022. 248 с.
3. Гаврилюк О.М. Професійний стрес і психічне здоров'я педагогів. Психологія освіти. 2024. № 3. С. 45–53.
4. Гончаренко І.П. Психологічні механізми адаптації до професійного стресу у соціальних працівників. Практична психологія. 2023. № 5. С. 76–84.
5. Дзюба Т.М. Професійне здоров'я особистості в умовах невизначеності та суспільних викликів. Наукові записки. Серія : Психологія. 2024. № 3. С. 110–120.
6. Довгий В.А. Стрес і психологічне благополуччя службовців : монографія. Львів : ЛНУ, 2021. 204 с.
7. Дубровіна Н.С. Психологічні аспекти професійного вигорання у медичних працівників. Здоров'я та соціальна робота. 2023. № 2. С. 21–29.
8. Єременко І.В. Особливості впливу стрес-чинників виробничого середовища на психічне здоров'я працівників. Соціальна психологія : теорія і практика. 2022. № 4. С. 99–108.
9. Карабінська Л.О. Психологічні чинники впливу професійного стресу на якість праці. Психологічний журнал. 2023. № 1. С. 55–63.
10. Карамушка Л.М., Куриця Д.І. Психологічні чинники професійного стресу у держслужбовців. Теорія і практика управління соціальними системами. 2013. № 1. С. 24–35.
11. Климчук О.Ю. Психологічний захист в умовах професійного стресу. Психологія і суспільство. 2024. № 5. С. 34–42.
12. Кондратенко Г.В. Вплив професійного стресу на психічне здоров'я працівників ІТ-сектору. *Науковий вісник ІТ-психології*. 2025. № 2. С. 14–22.

13. Куриця Д.І. Вплив професійного стресу на особистість. Проблеми сучасної психології. 2009. № 4. С. 39–47.
14. Лисенко Н.П. Професійний стрес і психічне благополуччя працівників. Практична психологія і соціальна робота. 2022. № 3. С. 102–110.
15. Маланчук С.О. Психологія стресостійкості на роботі : підручник. Київ : Центр психологічної освіти, 2023. 312 с.
16. Мельник А.Ю. Стрес та адаптація працівників у сучасних організаціях. Соціальна та організаційна психологія. 2024. № 1. С. 77–86.
17. Миронович Т.І. Психічне здоров'я працівників підприємств в умовах стресових навантажень. Психологія праці. 2023. № 2. С. 19–27.
18. Мостова І., Кушніренко К. Якість професійного життя і психічне здоров'я медичного персоналу. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 4(68). С. 107–112.
19. Назаренко О.В. Професійний стрес у контексті психології праці. Психологічні студії. 2021. № 8. С. 50–59.
20. Новак М.В. Вплив професійного стресу на ефективність реабілітаційної роботи соціальних працівників. Інклюзія і суспільство. 2024. № 2. С. 123–131.
21. Оверченко В.І. Психологічний аналіз стресу на робочому місці. Психологія і практика. 2023. № 9. С. 45–53.
22. Олейнік М.С. Професійний стрес у психологів-практиків. Психологічний вісник. 2022. № 11. С. 67–75.
23. Павленко І.В. Психічне здоров'я співробітників у стресових умовах роботи. Актуальні проблеми організаційної психології. 2024. № 3. С. 88–96.
24. Петренко Ю.П. Психологічні наслідки стресових ситуацій на роботі. Психологія праці і зайнятості. 2023. № 6. С. 29–37.
25. Савченко Л.О. Організаційні стрес-чинники й психічне здоров'я працівників. Психологія організацій. 2022. № 5. С. 34–43.
26. Савчук В.С. Психологічні стратегії подолання професійного стресу. Практична психологія і соціальна робота. 2024. № 7. С. 99–108.

27. Сидоренко О.В. Професійний стрес і його вплив на якість життя співробітників. *Здоров'я нації*. 2025. № 3. С. 46–53.
28. Соколовська Н.М. Стрес у працівників служб безпеки : психолого-соціальний аналіз. *Психологія та суспільство*. 2024. № 6. С. 69–78.
29. Ткаченко І.В. Стресостійкість та психічне здоров'я працівників організації. *Актуальні питання психології праці*. 2023. № 1. С. 30–39.
30. Хоменко С.П. Психологія професійного вигорання у працівників сучасних організацій. *Практична психологія у менеджменті*. 2023. № 8. С. 61–70.
31. Шевченко Л.В. Психологічні аспекти професійного стресу в умовах підприємства. *Організаційна психологія*. 2022. № 10. С. 25–34.
32. Шестак О.М. Стрес та професійне благополуччя працівників. *Журнал психології праці*. 2023. № 12. С. 15–23.
33. Шляхова О.І. Психодіагностика професійного стресу працівників. *Психологічні дослідження*. 2024. № 4. С. 72–80.
34. Аргензова Н.В. Психологічні аспекти професійного стресу працівників організації. *Практична психологія і соціальна робота*. Київ, 2024. № 5. С. 39–48.
35. Бондаренко І.С. Психічне здоров'я персоналу в умовах сучасних організацій. *Науковий вісник соціальної психології*. Київ, 2023. № 2. С. 55–64.
36. Волоська О.М., Булгаков М.П. Вплив психічного здоров'я на професіоналізм працівників. *Вісник Херсонського національного технічного університету*. Херсон, 2023. № 4. С. 41–49.
37. Гаврилюк О.В. Професійний стрес як чинник психічного здоров'я працівників. *Вісник психології праці*. Київ, 2023. № 1. С. 78–87.
38. Гуцало В.І. Психоемоційне функціонування працівників в умовах професійних навантажень : монографія. Київ, 2021. 244 с.
39. Кабаненко Т.В. Психічне здоров'я працівників і психологічний клімат організації. *Психологія праці і організацій*. Київ, 2025. № 2. С. 22–31.

40. Клименко І.В. Психічне здоров'я працівників і суб'єктивне благополуччя. Журнал прикладної психології. Київ, 2024. № 8. С. 75–84.
41. Лобанова Є.С. Вплив стресових факторів професійної діяльності на психічне здоров'я працівників. Психологія та менеджмент у виробництві. Харків, 2023. № 5. С. 14–23.
42. Ляш О.І., Яціук М.В., Гребенова В.А. Соціально-психологічні чинники професійного вигорання. Соціальна психологія. Київ, 2025. № 1. С. 9–18.
43. Марченко О.В. Психологія праці : теорія і практика : навчальний посібник. Харків, 2022. 312 с.
44. Мостова І. В., Кушніренко К. О. Професійний стрес і психічне здоров'я персоналу. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2022. № 4(68). С. 107–112.
45. Ткачишина О.В. Психологічні аспекти ментального здоров'я працівників. Наукові інновації та передові технології. Київ, 2023. № 9(23). С. 60–69.
46. Шевчук І.І. Психічне здоров'я та емоційне благополуччя працівників. Соціальна психологія : теорія та практика. Київ, 2024. № 8. С. 24–33.
47. Шербакова І.В. Стрес-фактори професійної діяльності медичних працівників. Наукові записки НаУ «Острозька академія». Острог, 2020. № 11. С. 55–64.
48. Наугольник Л.Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
49. Овчаренко О.Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб.. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.
50. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : навч.-метод. посіб.. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.

51. Прищак М.Д., Лесько О.Й. Психологія управління в організації : навч. посіб.. Вінниця : ТОВ «ТВІР», 2016. 150 с.
52. Кісіль З.Р., Швець Д.В. Психологія управління : навч. посіб. у схемах, таблицях, коментарях. Одеса : Видавництво ОДУВС, 2023. 208 с.
53. Тищенко В.П. Психологія праці : навч. посіб.. Харків : ХНУ, 2018. 296 с.
54. Гудімова А.Х. Психологія праці : метод. посіб.. Одеса : ОНУ, 2020. 180 с.
55. Психологія особистості : навч. посібник / колектив авторів. Київ : Вища школа, 2021. 448 с.
56. Організаційна психологія : навч. посібник / за ред. колективу. Київ : «Вікторія Кундельська», 2021. 278 с.
57. Соціальна психологія праці : підручник / колектив. Львів : ЛНУ, 2019. 352 с.
58. Кульчицький П.І. Психологія праці та організаційної поведінки : навч. посіб.. Київ : КНЕУ, 2022. 304 с.
59. Виноградова І.С. Психофізіологія стресу : навч. посіб.. Харків : ХНУ, 2018. 240 с.
60. Лазаренко М.Ф. Психологія здоров'я : підручник. Чернівці : Книги-XXI, 2020. 310 с.
61. Бочаріна Н.О. Психологія особистості : навч. посіб.. Переяслав-Хмельницький : ЦУЛ, 2008. 256 с.
62. Карамушка Л.М. Методика психодіагностики психічного здоров'я персоналу організацій : навч.-метод. посіб.. Київ : Псих, 2023. 120 с.
63. Маслюк А.М. Психологічна підтримка працівників в умовах професійного стресу : навч.-метод. посіб.. Київ : Психологічна агенція, 2022. 136 с.
64. Мельничук В., Флярковська О., Черниш О., Чуприна О. Вправи для подолання психоемоційного напруження : метод. посіб.. Суми : СумПО, 2022. 86 с.

65. Психологія праці в організації : метод. рекомендації для практичної діяльності. Харків : ХНУ, 2023. 152 с.
66. Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К.В. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психічного здоров'я персоналу організацій : моногр.. Київ-Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с.
67. Beehr T. A., Psychological Stress in the Workplace. London : Routledge, 1995. 272 p.
68. Barling J., Cooper C. L., Kelloway E. K. (eds.) Handbook of Work Stress. Thousand Oaks, CA : SAGE Publications, 2004. 720 p.
69. Schonfeld I.S., Chang C.H. Occupational Health Psychology: Work, Stress, and Health. New York, NY : Taylor & Francis / Routledge, 2017. 384 p.
70. Zaccaro S.J., Occupational Stress and Organizational Effectiveness : A Systems Perspective. New York, NY : Praeger, 1990. 250 p.
71. The Palgrave Handbook of Occupational Stress / ed. by P. Fauquet-Alekhine, J. Erskine. Cham : Palgrave Macmillan, 2023. 510 p.
72. Cooper C.L., Managing Workplace Stress. London : Sage Publications, 1997. 185 p.
73. Cartwright S., Cooper C.L. (eds.) The Handbook of Organizational Stress. London : Routledge, 1997. 412 p.
74. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living : Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York, NY : Dell Publishing, 2013 (rev. ed.). 720 p.
75. Occupational Stress : A Handbook / ed. by R. Crandall. Boca Raton, FL : CRC Press, 2017. 324 p.