



Наукові перспективи
Видавнича група

Перспективи та інновації науки



Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського

Видавнича група «Наукові перспективи»

Луганський державний медичний університет

Громадська наукова організація «Система здорового довголіття в мегаполісі»

Християнська академія педагогічних наук України

Всеукраїнська асоціація педагогів і психологів з духовно-морального виховання

*за сприяння КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м.Києва",
Центру дієтології Наталії Калиновської*

«Перспективи та інновації науки»

№ 4(62) 2026

Київ – 2026

Ivan Horbachevsky Ternopil National Medical University

Publishing Group «Scientific Perspectives»

Luhansk State Medical University

Public scientific organization "System of healthy longevity in the metropolis"

Christian Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine

**All-Ukrainian Association of Teachers and Psychologists of Spiritual and Moral
Education**

*with the assistance of the KNP "Clinical Hospital No. 15 of the Podilsky District of Kyiv",
Nutrition Center of Natalia Kalinovska*

"Prospects and innovations of science"

№ 4(62) 2026

Kyiv – 2026

ISSN 2786-4952 Online

УДК 001.32:1/3](477)(02)

Ідентифікатор медіа - R40-05846

DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-4\(62\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-4(62))

«Перспективи та інновації науки»: журнал. 2026. № 4(62) 2026. С. 4280



Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 27.09.2021 № 1017 журналу присвоєно категорію "Б" із психології та педагогіки

Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 27.04.2023 № 491 журналу присвоєно категорію "Б" із медицини: спеціальність 222

Рекомендовано до видавництва Президією громадської наукової організації «Всеукраїнська Асамблея докторів наук з державного управління» (Рішення від 16.04..2026, № 6/4-26)

Журнал видається за підтримки КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м.Києва", Центру дієтології Наталії Калиновської



Журнал включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus (IC), Research Bible, міжнародної пошукової системи Google Scholar

Електронний науковий журнал «Перспективи та інновації науки» заснований з метою висвітлення актуальних питань теорії та практики медицини, біології, біотехнології та реабілітації в Україні, за кордоном. Видання розраховано на науковців, викладачів, педагогів-практиків, представників органів державної влади та місцевого самоврядування, здобувачів вищої освіти, громадсько-політичних діячів

Згідно Порядку формування Переліку наукових фахових видань України, затвердженого наказом МОН України від 15.01.2018 № 32, повнотекстовий доступ до наукових статей журналу представлений на платформі «Наукова періодика України» в Національній бібліотеці України імені В.І. Вернадського НАН України та в Національному репозитарії академічних текстів

Голова редакційної колегії:



Вадзюк Степан Несторович - доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри фізіології з основами біоетики та біобезпеки Тернопільського національного медичного університету імені І.Я.Горбачевського Міністерства охорони здоров'я України (Україна)

Заступник голови редакційної колегії: Торяник Інна Іванівна - доктор медичних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії вірусних інфекцій Державної установи «Інститут мікробіології та імунології імені І.І. Мечникова Національної академії медичних наук України» (Харків, Україна)

Редакційна колегія:

1. **Алієв, Ельнур М.** доктор медичних наук, професор, професор Азербайджанського медичного університету (Азербайджан)
2. **Бабова Ірина Костянтинівна** - доктор медичних наук, професор, старший науковий співробітник відділу економічного регулювання природокористування ДУ "Інститут ринку і економіко-екологічних досліджень Національної академії наук України", лікар ФРМ (фізичної та реабілітаційної медицини) ДУ "Територіальне медичне об'єднання МВС України по Одеській області" (Одеса, Україна)

3. **Галандаров, Вагіф Календер** Доктор медичних наук, доктор філософії, професор, професор кафедри хірургічних захворювань Азербайджанського медичного університету (Азербайджан)
4. **Гараєв, Ельдар Абдулла** доктор медичних наук, професор кафедри загальної та токсикологічної хімії, Заступник директора Азербайджанського медичного університету (Азербайджан)
5. **Ельдар Елієв** доктор медичних наук, професор, професор кафедри хірургічних захворювань Азербайджанського медичного університету (Азербайджан)
6. **Жуков Валері**, Університет Миколи Коперника в Торуні (Торунь, Польща)
7. **Іншакова Ганна Вадимівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри громадського здоров'я Національного медичного університету імені О.О. Богомольця (Київ, Україна)
8. **Кернас Андрій В'ячеславович** – доктор філософії в галузі психології, кандидат психологічних наук, дійсний член Української психологічної асоціації, магістр права, магістр педагогіки, доцент кафедри Практичної психології Одеського національного морського університету, старший викладач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки Одеського національного економічного університету (Одеса, Україна)
9. **Коваль Галина Миколаївна** - доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри мікробіології, вірусології, епідеміології з курсом інфекційних хвороб Ужгородського національного університету (Ужгород, Україна)
10. **Корильчук Неоніла Іванівна** – кандидат медичних наук, доцент кафедри терапії та сімейної медицини Тернопільського національного медичного університету імені І.Я. Горбачевського МОЗ України (Тернопіль, Україна)
11. **Левков Анатолій Анатолійович** - кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», доцент кафедри онкології, радіаційної медицини та радіології Полтавського державного медичного університету (Полтава, Україна)
12. **Мочалов Юрій Олександрович** - доктор медичних наук, професор, професор кафедри хірургічної стоматології та клінічних дисциплін ДВНЗ «Ужгородський національний університет» (Ужгород, Україна)
13. **Олійник Світлана Валентинівна** - кандидат фармацевтичних наук, доцент, доцент кафедри аптечної технології ліків Національного фармацевтичного університету
14. **Пасько Ольга Миколаївна** - доктор юридичних наук, професор, професор кафедри психології та педагогіки, Одеський державний університет внутрішніх справ.(Одеса, Україна)
15. **Помиткіна Любов Віталіївна** — доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна)
16. **Теренда Наталія Олександрівна** - доктор медичних наук, професор, т.в.о завідувача кафедри громадського здоров'я та управління охороною здоров'я Тернопільського національного медичного університету імені І.Я. Горбачевського МОЗ України (Тернопіль, Україна)
17. **Черська Марія Сергіївна** - доктор медичних наук, завідувачка консультативно-діагностичним відділенням Державної Установи «Інститут ендокринології та обміну речовин НАМН України» (Київ, Україна)
18. **Шульгай Аркадій Гаврилович** - доктор медичних наук, професор, професор кафедри громадського здоров'я та управління охороною здоров'я Тернопільського національного медичного університету імені І.Я. Горбачевського МОЗ України (Україна)

Статті розміщені в авторській редакції. Відповідальність за зміст та орфографію поданих матеріалів несуть автори.

ЗМІСТ

СЕРІЯ «Педагогіка»

- Blyznyuk T. P., Borysenko D. V., Mandrykova M. O.** **46**
DIGITAL EDUCATIONAL ENVIRONMENT AS A TOOL FOR MODERNIZATION OF GENERAL SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS IN THE CONDITIONS OF A DIGITAL SOCIETY
- Budianska V. A., Lyutviyeva Y. P.** **55**
INTERACTIVE PLATFORMS AS A TOOL OF CONDUCTING TRAINING COURSES ON THE BASICS OF RESEARCH IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS
- Fedoriv Ya., Fedoriv M., Semiankiv I., Pirozhenko I.** **68**
REVISITING THE SHADOWING METHOD TO BRIDGE THE PROSODIC GAP IN UKRAINIAN EFL
- Hantimurova N. I., Humenna I. R., Hantimurov A. V.** **83**
PEDAGOGICAL STRATEGIES FOR DEVELOPING PROFESSIONAL COMPETENCIES OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS IN UKRAINE
- Helzhynska T. Y.** **95**
PROJECT-BASED ACTIVITY AS A TOOL FOR ENSURING THE BALANCED TRAINING OF ACADEMIC STAFF FOR ACADEMIC ENTREPRENEURSHIP
- Khmeliar I. M., Kushnir L. O., Lysytsia D. L., Burban O. I.** **106**
THE ROLE OF MEDICAL EDUCATION IN FORMING A HEALTHY LIFESTYLE OF FUTURE MEDICAL PROFESSIONALS
- Mukan N. V., Mukan O. V., Shayner H. I., Demus V. A.** **116**
CORPORATE LEARNING: A MULTI-ASPECT APPROACH TO CONTINUOUS PROFESSIONAL DEVELOPMENT IN THE 21ST CENTURY
- Radzetskyi M., Smyrnova-Davlad N., Chernysh V., Obolonska T.** **127**
DIGITAL TRANSFORMATION OF PHYSICAL EDUCATION IN HEIS: FROM EMERGENCY RESPONSE TO SYSTEMIC INNOVATION

- Барчі Б.В., Воронова О.Ю., Барчій М.С.** **3273**
СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ПЕРЕВЕЗЕНЬ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТА ПРАКТИКА РОЗВИТКУ
- Беднарчик Т.Р., Ратушняк І.І., Бушмельова Г.П.** **3284**
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ВИМІРИ СЕКСУАЛЬНОСТІ ТА ГЕНДЕРУ: ТЕОРЕТИЧНО-ОГЛЯДОВИЙ АНАЛІЗ
- Бедь Н.М.** **3296**
ВПЛИВ ТРИВОЖНО-ДЕПРЕСИВНИХ РОЗЛАДІВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ
- Белов О.О., Раціборинська-Полякова Н.В.** **3304**
ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ З ІГРОВОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ: КЛІНІКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ І ПЕРСПЕКТИВНІ ШЛЯХИ КОРЕКЦІЇ ПРОБЛЕМНОГО ГЕМБЛІНГУ
- Бєлавіна Т.І., Головченко Д.В.** **3316**
АКЦЕНТУАЦІЇ ХАРАКТЕРУ ЯК ПРЕДИКТОРИ АГРЕСИВНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ
- Бігун Н.І., Тройчук Н.О.** **3331**
АДАПТАЦІЯ ТА ЕМПІРИЧНА ВЕРИФІКАЦІЯ ОПИТУВАЛЬНИКА ПРОЖИВАННЯ ТЯЖКОЇ ВТРАТИ ДОМАШНЬОГО УЛЮБЛЕНЦЯ (PET BEREAVEMENT QUESTIONNAIRE) В УКРАЇНСЬКОМУ КОНТЕКСТІ
- Болотнікова І.В.** **3344**
ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ВІЙНИ У ПРАЦІВНИКІВ ПРОФСПІЛКОВИХ ОРГАНІЗАЦІЙ
- Бондаревич С.М.** **3356**
ВЗАЄМОВПЛИВ ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ПСИХОЛОГІЧНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ (АНДРОГІННІСТЬ, МАСКУЛІННІСТЬ, ФЕМІННІСТЬ) ТА ФОРМУВАННЯМ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ, Я-КОНЦЕПЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЯК СКЛАДОВИХ САМОСВІДОМОСТІ ОСОБИСТОСТІ
- Боровик Л.В.** **3373**
МАТЕМАТИЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗНАННЯ ЯК ЧИННИК ОБ'ЄКТИВІЗАЦІЇ ТА ВЕРИФІКАЦІЇ НАУКОВИХ ГІПОТЕЗ І ОБРОБЛЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Барчі Беата Василівна кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Мукачівського державного університету, м. Мукачево, <https://orcid.org/0000-0002-5923-7331>

Воронова Ольга Юріївна кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Мукачівського державного університету, м. Мукачево, <https://orcid.org/0000-0002-6504-240X>

Барчій Магдалина Степанівна старший викладач кафедри психології Мукачівського державного університету, м. Мукачево, <https://orcid.org/0000-0002-7762-0959>

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ПРАЦІВНИКІВ СФЕРИ ПЕРЕВЕЗЕНЬ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТА ПРАКТИКА РОЗВИТКУ

Анотація. У статті розглянуто актуальну проблему дослідження психологічних чинників професійної діяльності працівників сфери перевезень та пошук ефективних шляхів підвищення їхньої стресостійкості.

Здійснено комплексне теоретичне та емпіричне дослідження рівня стресостійкості працівників сфери перевезень. Визначено основні підходи до розуміння феномену стресу, стресостійкості в контексті професійної діяльності. Встановлено, що стресостійкість є складним інтегративним психологічним утворенням, яке включає емоційну стабільність, здатність до саморегуляції, когнітивну гнучкість, а також ефективні поведінкові стратегії подолання складних життєвих та професійних ситуацій.

Проведено діагностику рівня стресостійкості водіїв за допомогою методики оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге. Дослідження здійснювалося у два етапи: до реалізації програми формування стресостійкості та після її завершення. Отримані результати засвідчили, що на початковому етапі значна частина респондентів демонструвала підвищений рівень стресового навантаження. Це вказувало на існування чинників, здатних погіршувати психічне самопочуття персоналу, знижувати ефективність професійної діяльності та підвищувати ризик виникнення професійного вигорання.

Розроблено та реалізовано програму формування стресостійкості водіїв, яка включала комплекс психологічних вправ, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, емоційної стабільності, підвищення рівня усвідомлення власних психоемоційних станів та формування ефективних стратегій подолання стресових ситуацій. Програма була реалізована у форматі п'ятиденного тренінгу,

під час якого учасники виконували практичні вправи з дихальної релаксації, м'язового розслаблення, когнітивної перебудови негативних установок, розвитку навичок емоційного контролю та формування позитивного мислення.

Повторне проведення діагностичного дослідження після завершення тренінгової програми дозволило встановити позитивну динаміку показників стресостійкості у досліджуваної групи.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, професійні стресори, механізми стресостійкості, психоемоційне навантаження, емоційна стабільність, саморегуляція, копінг-стратегії, психологічна адаптація.

Barchi Beata Vasylivna Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology, Mukachevo State University, Mukachevo, <https://orcid.org/0000-0002-5923-7331>

Voronova Olga Yuriivna Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology, Mukachevo State University, Mukachevo, <https://orcid.org/0000-0002-6504-240X>

Barchi Magdalina Stepanivna Senior Lecturer of the Department of Psychology, Mukachevo State University, Mukachevo, <https://orcid.org/0000-0002-7762-0959>

STRESS RESILIENCE AMONG TRANSPORTATION WORKERS: THEORETICAL ANALYSIS AND PRACTICAL DEVELOPMENT

Abstract. This article examines the pressing issue of researching the psychological factors influencing the professional activities of transportation workers and identifies effective ways to enhance their stress resilience.

A comprehensive theoretical and empirical study of the level of stress resilience among transportation workers was conducted. The main approaches to understanding the phenomenon of stress and stress resilience in the context of professional activity were identified. It has been established that stress resilience is a complex integrative psychological construct that includes emotional stability, the ability to self-regulate, cognitive flexibility, as well as effective behavioral strategies for overcoming difficult life and professional situations.

The level of stress resilience among drivers was assessed using the Holmes and Rahe Stress and Social Adaptation Scale. The study was conducted in two phases: prior to the implementation of the stress resilience training program and after its completion. The results showed that at the initial stage, a significant portion of the respondents exhibited elevated stress levels. This indicated the presence of factors capable of impairing the mental well-being of the staff, reducing the effectiveness of professional performance, and increasing the risk of occupational burnout.

A stress resilience program for drivers was developed and implemented, which included a set of psychological exercises aimed at developing self-regulation skills, emotional stability, increasing awareness of one's own psycho-emotional states, and forming effective strategies for coping with stressful situations. The program was delivered as a five-day training session, during which participants performed practical exercises in breathing relaxation, muscle relaxation, cognitive restructuring of negative attitudes, development of emotional control skills, and fostering positive thinking.

Repeating the diagnostic assessment after the training program concluded revealed a positive trend in stress resilience indicators among the study group.

Keywords: stress, stress resilience, occupational stressors, mechanisms of stress resilience, psycho-emotional load, emotional stability, self-regulation, coping strategies, psychological adaptation.

Постановка проблеми. Сучасна сфера транспортних перевезень характеризується високим рівнем психоемоційного навантаження, що пов'язано із відповідальністю за безпеку пасажирів та вантажів, тривалим перебуванням у стані підвищеної концентрації уваги, часовими обмеженнями, дорожніми ризиками та інтенсивністю дорожнього руху. У таких умовах особливого значення набуває стресостійкість водіїв, яка визначає їх здатність ефективно діяти в складних та потенційно небезпечних ситуаціях.

Недостатній рівень психологічної стійкості може призводити до зниження уваги, порушення процесів прийняття рішень, професійного вигорання, а також підвищення ризику дорожньо-транспортних пригод. Саме тому дослідження психологічних чинників стресостійкості працівників сфери перевезень та розробка ефективних програм її формування є важливим завданням сучасної психології праці та безпеки професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Сучасні наукові дослідження проблеми стресостійкості свідчать про зростаючий інтерес до вивчення психологічних чинників, що забезпечують ефективне функціонування особистості в умовах підвищеного ризику та невизначеності.

Зокрема, у працях М.С. Корольчука, В.М. Крайнюк, В.В. Вишньовського акцент робиться на аналізі індивідуально-психологічних особливостей, які визначають здатність професіоналів зберігати продуктивність діяльності в екстремальних умовах [1; 3; 4].

Дослідження В.М. Корольчук підкреслює доцільність комплексного та системного підходу до вивчення стресостійкості, запропонована нею модель передбачає врахування як внутрішніх ресурсів особистості (емоційна стабільність, саморегуляція, копінг-стратегії), так і зовнішніх чинників професійного середовища. Такий підхід дозволяє розглядати стресостійкість не лише як індивідуальну властивість, а як результат взаємодії особистості з умовами діяльності [4].

У багатовимірному просторі психологічного знання, де кожна риса особистості має свою тінь і світло, В.М. Крайнюк розкриває стресостійкість як глибинний ресурс адаптації. Стресостійкість розглядається як динамічний процес, що розвивається упродовж життєвого та професійного досвіду особистості [3].

На думку В.Л. Зливкова, С.О. Лукомської, О.В. Федан, на стресостійкість особистості та наслідки дії стресорів опосередковано впливають об'єктивні і суб'єктивні психологічні характеристики стресової ситуації, її когнітивної репрезентації, а також особистісні властивості, компетентність у подоланні стресогенних навантажень, копінгові, поведінкові і соціальні фактори, що зумовлюють індивідуальні прояви стресостійкості особистості [2].

Інтерес викликає дослідження Ю.В. Шаран, за результатами якого встановлено, що високотривожні люди при виконанні діяльності в стресогенних умовах відчувають значне нервово-психічне напруження, викликане їх надмірною вимогливістю до себе [8].

Метою статті є вивчення рівня стресостійкості працівників сфери перевезень та розробка програми формування стресостійкості водіїв з урахуванням специфіки їхньої професійної діяльності.

Виклад основного матеріалу. Стрес у психологічній та медичній науках розглядається як комплексна психофізіологічна реакція організму на вплив зовнішніх і внутрішніх стимулів, що порушують його гомеостаз. З точки зору когнітивної психології, стрес виникає тоді, коли оцінка індивідом ситуації як загрозової перевищує його суб'єктивні ресурси для її подолання. У професійній діяльності стрес проявляється як відповідь на підвищені вимоги, високий рівень відповідальності, обмеженість ресурсів, а також необхідність швидкого та точного прийняття рішень у складних умовах.

Стресостійкість розглядається як інтегративна характеристика особистості, що визначає її здатність ефективно функціонувати в умовах постійного психоемоційного навантаження, зберігаючи при цьому психологічну стабільність, контроль поведінки та продуктивність професійної діяльності. Стресостійкість формується під впливом як вроджених особистісних рис, так і умов навчання та професійної практики.

Особливо важливою стресостійкість є у професіях підвищеного ризику, де від швидкості реакцій, точності рішень та емоційної стабільності залежить безпека як самого фахівця, так і оточуючих.

Наукові дослідження підкреслюють, що стресостійкість не є статичною характеристикою; вона може розвиватися через спеціальні тренінги, професійну підготовку, психологічну підтримку та вдосконалення організаційних умов праці.

Розуміння механізмів стресостійкості та її компонентів дозволяє розробляти системи професійного відбору, корекційні програми та превентивні заходи для підвищення ефективності праці у стресогенних умовах.

Професійна діяльність водіїв транспортних засобів характеризується високим рівнем психоемоційного навантаження, що визначається поєднанням кількох категорій стресогенних факторів: фізіологічних, когнітивних, соціальних та організаційних.

До фізіологічних стресорів належить тривала концентрація уваги під час керування транспортним засобом, що вимагає постійного моніторингу дорожньої обстановки, технічного стану автомобіля та дотримання правил дорожнього руху. Така напруга призводить до швидкого фізичного і психічного виснаження, особливо при тривалих рейсах без належного відпочинку.

Когнітивні стресори включають необхідність прийняття швидких рішень у складних або нестандартних ситуаціях, оцінку потенційних ризиків та прогнозування поведінки інших учасників дорожнього руху. Умови, що вимагають одночасної уваги до кількох аспектів, часто призводять до когнітивного перевантаження та підвищення ймовірності помилок.

Серед соціальних стресорів виділяють конфліктні ситуації з пасажирами або іншими водіями, тиск з боку керівництва та очікування точного дотримання графіків. Такі фактори можуть поглиблювати емоційне напруження та знижувати ефективність комунікації.

Організаційні стресори включають нерегулярний графік роботи, порушення режиму праці та відпочинку, монотонність діяльності, а також високі вимоги щодо безпеки перевезень. Ці чинники сприяють розвитку хронічного стресу, що в довгостроковій перспективі може призводити до професійного вигорання, емоційного виснаження та зниження продуктивності діяльності.

Наукові дослідження показують, що комбінований вплив цих стресорів негативно позначається на когнітивних функціях водіїв, швидкості реакції та здатності до адаптації у нестандартних дорожніх умовах.

Високий рівень стресостійкості допомагає компенсувати негативний вплив професійних стресорів, забезпечує стабільність психоемоційного стану та дозволяє підтримувати ефективність діяльності навіть у складних та небезпечних умовах.

Таким чином, виявлення та систематизація професійних стресорів у транспортній сфері є необхідною передумовою для розробки профілактичних заходів, тренінгових програм, психофізіологічного контролю та організаційних рішень, спрямованих на підвищення стресостійкості водіїв.

Отже, дослідження і аналіз наукових джерел дозволили нам прийти до висновку, що ефективним засобом розвитку стресостійкості водіїв є тренінгова програма, спрямована на формування стресостійкості водіїв транспортної сфери, розвиток психологічної витривалості, здатності до саморегуляції, підвищення рівня резильєнтності та формування ефективних стратегій подолання професійного стресу.

У дослідженні взяли участь 40 водіїв віком від 25 до 55 років із різним стажем професійної діяльності.

У межах проведеного дослідження було розроблено та реалізовано програму, яка була побудована з урахуванням специфіки професійної діяльності водіїв, що характеризується підвищеною відповідальністю, необхідністю тривалого збереження концентрації уваги, швидким реагуванням на змінні дорожні умови та високим рівнем психоемоційного навантаження.

Реалізація програми здійснювалася у форматі психологічного тренінгу протягом п'яти навчально-практичних днів. Кожен тренінговий день включав теоретичну частину, практичні вправи, групову взаємодію та рефлексію отриманого досвіду. Така структура дозволила поєднати засвоєння теоретичних знань із формуванням практичних навичок психологічної саморегуляції та підвищення адаптаційних можливостей учасників.

Перший день програми. Усвідомлення природи професійного стресу.

Перший день реалізації програми був спрямований на формування у водіїв розуміння психологічної природи стресу, особливостей його виникнення у професійній діяльності та усвідомлення основних джерел психоемоційного напруження.

На початку заняття було проведено вправу знайомства, під час якої учасники мали можливість представити себе, коротко розповісти про свій професійний досвід та поділитися ситуаціями, що викликали найбільше напруження під час виконання службових обов'язків. Виконання цієї вправи сприяло формуванню довірливої атмосфери у групі та активізації професійного досвіду учасників.

Наступним етапом стала вправа «Карта професійного стресу». Учасникам було запропоновано проаналізувати власний досвід та визначити основні фактори, що викликають у них напруження під час роботи. Кожен учасник на аркуші паперу у вигляді схеми відобразив основні джерела стресу, серед яких найчастіше називалися інтенсивний дорожній рух, складні погодні умови, конфліктні ситуації з іншими учасниками дорожнього руху, відповідальність за пасажирів та необхідність дотримання чітких часових графіків. Після виконання вправи було проведено групове обговорення, під час якого учасники проаналізували спільні чинники професійного стресу.

Також учасникам було запропоновано вправу «Стрес і моє тіло», яка передбачала пригадування ситуацій підвищеного нервового напруження під час керування транспортним засобом та відслідкувати тілесні відчуття, що виникали у цей момент. У процесі обговорення учасники зазначали такі прояви стресу, як прискорене серцебиття, напруження м'язів, відчуття внутрішньої тривоги або підвищене потовиділення. Виконання вправи сприяло розвитку навичок усвідомлення власного психоемоційного стану.

Завершальним етапом першого дня стала вправа «Мій ресурс», під час якої учасники визначали власні психологічні ресурси, що допомагають їм справлятися зі складними ситуаціями у професійній діяльності. Серед таких ресурсів учасники відзначали професійний досвід, підтримку родини,

ISSN 2786-4952 Online

впевненість у власних навичках та здатність зберігати самоконтроль у складних ситуаціях.

Другий день програми. Формування навичок емоційної саморегуляції.

Другий день тренінгової роботи був присвячений формуванню навичок управління емоційними станами та зниження рівня психоемоційного напруження.

На початку заняття було проведено вправу «Дихальна стабілізація», під час якої учасники опановували техніку контрольованого дихання. Виконання вправи здійснювалося у спокійному положенні сидячи. Учасники повільно вдихали повітря через ніс протягом чотирьох секунд, після чого здійснювали коротку затримку дихання і повільно видихали повітря протягом шести секунд. Повторення такого дихального циклу дозволяло поступово знизити рівень напруження та стабілізувати емоційний стан.

Наступною була вправа «М'язова релаксація», спрямована на усвідомлення тілесних проявів стресу. Учасники по черзі напружували і розслабляли різні групи м'язів, починаючи з рук і поступово переходячи до плечей, шиї та спини. Після виконання вправи учасники відзначали відчуття фізичного розслаблення та зниження внутрішнього напруження.

У другій частині заняття було проведено вправу «Емоційний світлофор». Учасники навчалися визначати власний емоційний стан за умовними рівнями напруження.

Було запропоновано умовно поділити емоційні стани на три категорії: спокійний стан, стан помірного напруження та стан сильного стресу. Учасники аналізували власні реакції у різних ситуаціях та визначали способи переходу від стану високого напруження до стану емоційної стабільності.

Завершення другого дня відбулося під час виконання вправи «Безпечне місце». Учасникам було запропоновано за допомогою уяви створити образ місця, де вони відчувають спокій та психологічний комфорт. Виконання цієї вправи сприяло розвитку здатності до внутрішнього відновлення у складних ситуаціях.

Третій день програми. Розвиток когнітивної стійкості.

Третій день реалізації програми був спрямований на розвиток когнітивних навичок, що забезпечують ефективне функціонування водіїв у складних дорожніх ситуаціях.

Спочатку було проведено вправу «Фокус уваги», під час якої учасники виконували завдання на концентрацію. Вони працювали з текстовими та числовими рядами, у яких необхідно було швидко знаходити певні символи або закономірності. Виконання цієї вправи сприяло тренуванню здатності до швидкого аналізу інформації та підтримання концентрації уваги.

Після цього було організовано вправу «Аналіз ситуації». Учасникам було запропоновано змодельовані дорожні ситуації, що вимагали швидкого прийняття рішень. Вони аналізували можливі варіанти дій та обговорювали їх у групі, що сприяло розвитку навичок колективного аналізу та прийняття рішень.

У другій частині заняття було проведено вправу «Позитивне переосмислення». Учасники згадували складні ситуації зі свого професійного досвіду та намагалися визначити позитивний досвід, отриманий у результаті їх подолання. Виконання цієї вправи сприяло формуванню більш конструктивного ставлення до труднощів.

Четвертий день програми. Розвиток резильєнтності.

Четвертий день був спрямований на розвиток психологічної витривалості та здатності до відновлення після стресових ситуацій.

Було проведено вправу «Моя історія подолання», під час якої учасники аналізували ситуації зі свого життя, коли їм вдалося успішно впоратися зі складними обставинами. Учасники визначали особисті якості та внутрішні ресурси, які допомогли їм подолати труднощі.

Також було проведено вправу «Колесо життєвого балансу», під час якої учасники оцінювали різні сфери свого життя, зокрема професійну діяльність, здоров'я, сімейні відносини та відпочинок. Виконання цієї вправи сприяло усвідомленню важливості підтримання балансу між роботою та особистим життям.

У межах заняття також було виконано вправу «Психологічний ресурс», під час якої учасники визначали дії та звички, що допомагають їм відновлювати сили після напруженого робочого дня.

П'ятий день програми. Інтеграція отриманих навичок.

П'ятий день реалізації програми був спрямований на узагальнення отриманих знань та формування індивідуальних стратегій подолання стресу.

Було проведено вправу «Мій план стресостійкості», під час якої кожен учасник розробив власний план підтримання психологічної стабільності. До цього плану включалися техніки саморегуляції, способи відновлення психологічних ресурсів та дії, спрямовані на зниження рівня стресу у професійній діяльності.

У другій частині заняття учасники виконували рольову вправу «Складна ситуація», під час якої моделювалися різні дорожні ситуації. Учасники застосовували набуті навички саморегуляції та прийняття рішень.

Завершення програми відбулося під час підсумкової рефлексії, у ході якої учасники обговорили результати тренінгу, оцінили отриманий досвід та визначили практичні навички, які вони планують використовувати у своїй подальшій професійній діяльності.

У процесі дослідження рівня стресостійкості працівників сфери перевезень було застосовано психодіагностичну методику оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге. Застосування цієї методики дозволило визначити рівень життєвого стресового навантаження респондентів та оцінити їхню здатність адаптуватися до життєвих і професійних змін.

Методика була проведена двічі: до початку реалізації програми формування стресостійкості водіїв, з метою визначення початкового рівня

ISSN 2786-4952 Online

стресового навантаження й адаптаційних можливостей учасників та після завершення тренінгової програми, що дозволило оцінити ефективність проведених психологічних заходів.

Застосування методики дало можливість визначити рівень накопиченого стресового навантаження на основі аналізу життєвих подій, які відбувалися з учасниками протягом останнього року. Кожна життєва подія має певну кількість балів, що відображає її потенційний стресовий вплив. Респондентам пропонувалося пригадати події, які відбулися у їхньому житті протягом останнього року, та відзначити відповідні позиції у запропонованому переліку. Після цього здійснювався підрахунок загальної кількості балів, що характеризує рівень стресового навантаження.

Первинне дослідження показало, що значна частина водіїв перебувала у стані підвищеного стресового навантаження, що може бути зумовлено як професійними факторами, так і життєвими обставинами. Наочно результати первинної діагностики відображено на рис.1.

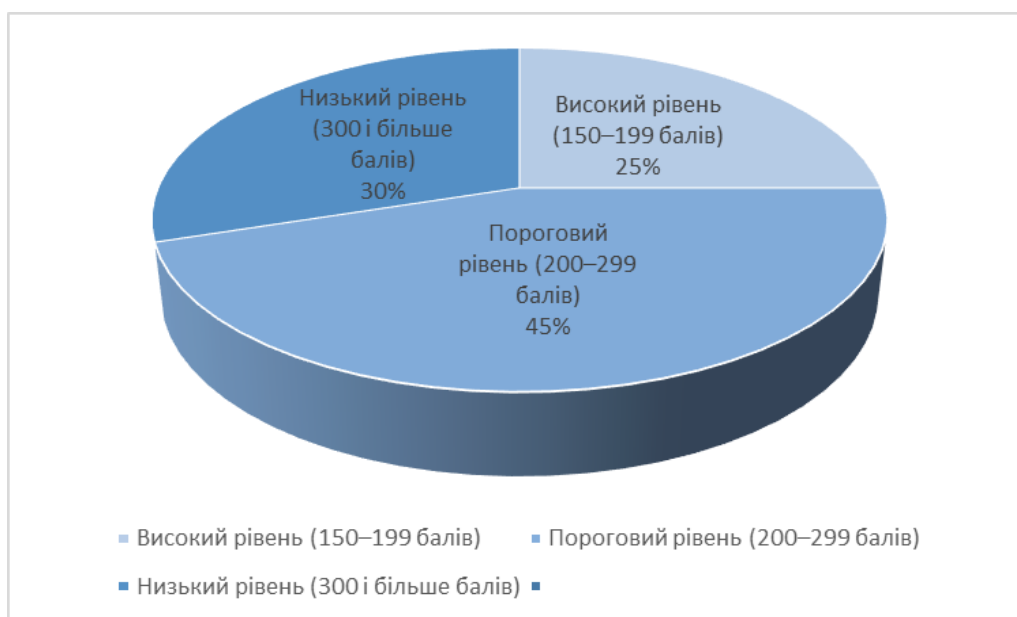


Рис. 1. Результати діагностики до початку тренінгу

Отримані результати свідчили про те, що лише чверть учасників демонструвала достатній рівень стресостійкості. Майже половина респондентів перебувала на пороговому рівні адаптації, що вказує на наявність ризику розвитку стресових реакцій у разі подальшого накопичення життєвих і професійних навантажень. Приблизно третина учасників мала високий рівень стресового навантаження, що свідчить про знижену здатність ефективно протистояти стресу.

Такі результати підтвердили необхідність реалізації спеціальної психологічної програми, спрямованої на підвищення рівня стресостійкості та розвиток навичок психологічної саморегуляції у водіїв.

Після завершення програми формування стресостійкості було проведено повторне тестування за методикою Холмса і Раге з метою оцінки ефективності проведених тренінгових заходів. Наочно результати повторної діагностики відображено на рис.2.

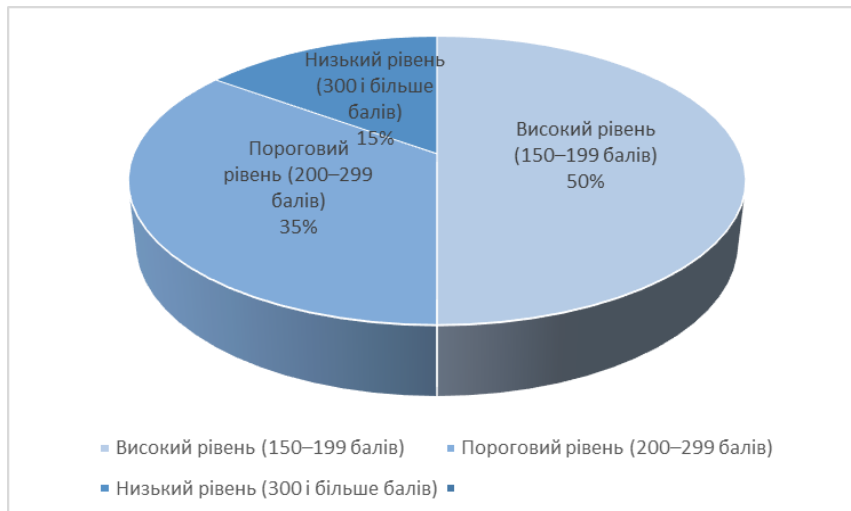


Рис. 2. Результати діагностики після реалізації програми

Аналіз результатів повторної діагностики показав позитивну динаміку змін у рівні стресостійкості учасників. Кількість водіїв з високим рівнем стресостійкості збільшилася у два рази, що свідчить про підвищення їхньої здатності до адаптації та ефективного подолання стресових ситуацій. Водночас кількість респондентів із низьким рівнем стресостійкості суттєво зменшилася.

Отримані результати засвідчили про ефективність реалізованої програми формування стресостійкості водіїв. Після проходження тренінгових занять учасники продемонстрували покращення показників психологічної адаптації, зниження рівня накопиченого стресового навантаження та підвищення здатності до саморегуляції.

Висновки. Таким чином, результати проведеного дослідження підтвердили ефективність розробленої програми формування стресостійкості водіїв. Реалізація запропонованого комплексу психологічних заходів сприяла розвитку резильєнтності, зниженню негативного впливу стресових факторів та підвищенню рівня професійної працездатності працівників сфери перевезень. Отримані результати мають важливе науково-практичне значення, оскільки можуть бути використані при організації психологічного супроводу працівників транспортної галузі, а також при розробці програм професійної підготовки та підвищення кваліфікації водіїв.

Загалом проведені дослідження дозволили поглибити уявлення про особливості формування стресостійкості у працівників транспортної сфери та обґрунтувати необхідність системного впровадження психологічних програм, спрямованих на підтримку психічного здоров'я персоналу.

Література:

1. Вишньовський В., Чайківський А. Стресостійкість як риса особистості професіонала ДСНС. *Соціально-економічні проблеми і держава*. 2021. Вип. 2 (25). С. 241–246.
2. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ.: Педагогічна думка, 2016. 219с.
3. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. Київ.: «НікаЦентр», 2007. 432 с.
4. Корольчук В.М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 2010. Випуск 7. С. 210- 218.
5. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології. Том V: *Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка*. К.: ДП «Інформаційно аналітичне агентство», 2007. Вип. 7. С. 143–148.

References

1. Vyshn'ovs'kyu, V.V., Chaykivs'kyu A.M. (2021). Stresostiykist' yak rysa osobystosti profesionala DSNS [Stress resistance as a personality trait of a SES professional] *Sotsial'no-ekonomichni problemy i derzhava*. Vyp. 2 (25). S. 241-246. [in Ukrainian].
2. Zlyvkov V.L., Lukoms'ka S.O., Fedan O.V. (2016). *Psykhodiahnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttyevykh sytuatsiyakh*. [Psychodiagnostics of personality in crisis life situations] Kyiv.: Pedagogichna dumka, 219 s. [in Ukrainian].
3. Krainyuk V.M. (2007). *Psykhohihiya stresostiykosti osobystosti: [Psychology of personality stress resistance] Monohrafiya* Kyiv.: «NikaTsentr», 432 s. [in Ukrainian].
4. Korol'chuk V.M. (2010). *Obgruntuvannya orhanizatsiynoyi modeli doslidzhennya stresostiykosti osobystosti [Substantiation of the organizational model of research on individual stress resistance] Problemy ekstremal'noyi ta kryzovoyi psykhohihiyi*, Vypusk 7. S. 210- 218. [in Ukrainian].
5. Sharan YU.V. (2007). *Psykhofiziologichni determinanty stresostiykosti osobystosti [Psychophysiological determinants of personality stress resistance] Aktual'ni problemy psykhohihiyi. Tom V: Psykhofiziologhiya. Psykhohihiya pratsi. Eksperymental'na psykhohihiya: zb. nauk. prats' Instytutu psykhohihiyi im. H. S. Kostyuka APN Ukrayiny / za red. S.D. Maksymenka*. K.: DP «Informatsiyno analitychne ahentstvo», Vyp. 7. S. 143–148. [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 23.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 07.04.2026



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>