

<https://doi.org/10.34142/23129387.2025.73.08>

УДК 159.944.4:656.135-051

ORCID 0000-0001-6729-3168

ORCID 0009-0007-5381-4613

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИЧИН ПОЯВИ ТА ПРОЯВІВ ДЕПРЕСІЇ У ВОДИЇВ-ДАЛЕКОБІЙНИКІВ

Андрій Ломакін^{1ABCD}, Олена Шеянова^{2ABC}

1 – кандидат технічних наук, магістр психології, доцент кафедри практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій, Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, Україна

E-mail: andrii.lomakin@karazin.ua

2 – здобувачка освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, освітня програма «Практична психологія», Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, Україна

E-mail: sheianova.lena@gmail.com

Актуальність дослідження. Депресія серед водіїв-далекобійників є критичною проблемою охорони здоров'я, що залишається недооціненою попри її значний вплив на безпеку дорожнього руху та продуктивність праці. Закордонні дослідження фіксують поширеність депресивних симптомів від 13,6% до 44%, що в десятки разів перевищує показники загальної популяції. В Україні, яка посідає перше місце у світі за рівнем депресії, спеціалізовані дослідження цієї професійної групи повністю відсутні, що становить критичну наукову прогалину, особливо в умовах додаткових стресорів воєнного стану.

Мета дослідження — проведення систематичного аналізу та узагальнення наукової літератури щодо причин виникнення, клінічних проявів та шляхів профілактики депресії у водіїв-далекобійників.



Методи дослідження. Здійснено критичний огляд та систематизацію закордонних і вітчизняних наукових публікацій, включаючи епідеміологічні дослідження, клінічні звіти та статистичні дані з баз міжнародних журналів та організацій охорони здоров'я.

Результати. Ідентифіковано багатофакторну природу депресії у далекобійників: хронічний професійний стрес (75% водіїв), глибока соціальна ізоляція з нейробиологічними наслідками, порушення циркадних ритмів (підвищення ризику депресії у п'ять разів), гіподинамія (70% з ожирінням) та вживання психоактивних речовин. Клінічні прояви включають когнітивні порушення, що безпосередньо впливають на безпеку руху. Виявлено системні бар'єри: стигматизацію ментальних проблем (особливо серед чоловіків, які становлять 95% професії) та обмежений доступ до медичної допомоги. Сформульовано рекомендації щодо впровадження рутинного психологічного скринінгу, програм підтримки працівників та інтеграції ментального здоров'я в систему охорони праці.

Ключові слова: Депресія, далекобійники, ментальне здоров'я, професійний стрес, порушення сну, профілактика, психологія праці, професійні ускладнення, професійні захворювання.

Investigating the causes and manifestations of depression in long-haul truck drivers

Andrii Lomakin^{1ABCD}, **Olena Sheyanova**^{2ABC}

1 – PhD in Technical Sciences, Master of Psychology,
Associate Professor of the Department of Practical Psychology and
Innovative Health Technologies, V. N. Karazin Kharkiv National
University, Ukraine

E-mail: andrii.lomakin@karazin.ua

2 – Master's degree student in specialty 053 Psychology,
educational program "Practical Psychology", V. N. Karazin Kharkiv
National University, Ukraine

E-mail: sheianova.lena@gmail.com



Research Relevance. Depression among long-haul truck drivers is a critical public health problem that remains underestimated despite its significant impact on road safety and work productivity. International studies report prevalence rates of depressive symptoms ranging from 13.6% to 44%, which is tens of times higher than in the general population. In Ukraine, which ranks first in the world for depression rates, specialized research on this occupational group is completely absent, representing a critical scientific gap, especially in the context of additional stressors related to the state of war.

Research Aim— to conduct a systematic analysis and synthesis of scientific literature on the causes, clinical manifestations, and prevention strategies of depression in long-haul truck drivers.

Research Methods. A critical review and systematization of international and domestic scientific publications was conducted, including epidemiological studies, clinical reports, and statistical data from international journal databases and healthcare organizations.

Results. The multifactorial nature of depression in truck drivers was identified: chronic occupational stress (75% of drivers), profound social isolation with neurobiological consequences, circadian rhythm disruption (five-fold increase in depression risk), physical inactivity (70% with obesity), and psychoactive substance use. Clinical manifestations include cognitive impairments that directly affect driving safety. Systemic barriers were identified: stigmatization of mental health problems (especially among men, who comprise 95% of the profession) and limited access to medical care. Recommendations were formulated regarding the implementation of routine psychological screening, employee support programs, and integration of mental health into occupational health systems.

Keywords: Depression, truck drivers, mental health, occupational stress, sleep disorders, prevention, occupational psychology, occupational complications, occupational diseases.

Вступ

Сектор вантажних перевезень є однією з фундаментальних складових глобальної економіки, виступаючи критично важливою артерією, що забезпечує безперервний рух товарів та сировини по всьому світу. Водії-далекобійники, які перебувають у серці цієї системи, виконують надзвичайно



відповідальну та складну роботу, що вимагає тривалого перебування в умовах, які суттєво відрізняються від інших професій. Їхня праця пов'язана з унікальним комплексом викликів, включаючи ненормований робочий час, тривалі періоди соціальної ізоляції, постійний тиск часових рамок та фізичне виснаження. Всі ці фактори створюють підвищені ризики не лише для їхнього фізичного, але й для ментального здоров'я.

Психічні розлади, зокрема депресія, стають все більш поширеною проблемою в цій професійній групі, проте часто залишаються невидимими або ігнорованими через існуючу в галузі стигму та брак доступу до належної медичної допомоги. Сучасна наукова спільнота все частіше звертає увагу на цей феномен, виявляючи прямі причинно-наслідкові зв'язки між особливостями професійної діяльності та підвищеною ймовірністю розвитку депресивних станів. Незважаючи на зростаючий обсяг закордонних досліджень, що документують цю проблему, в українському науковому просторі ця тема практично не висвітлена, що створює значну дослідницьку прогалину, особливо в контексті додаткових психологічних навантажень, які накладає військовий стан.

Мета дослідження — проведення систематичного аналізу та узагальнення наявної наукової літератури, що стосується причин виникнення, характерних проявів та потенційних шляхів профілактики депресії у водіїв-далекобійників. Для досягнення поставленої мети було сформульовано наступні завдання: 1) провести критичний огляд існуючих закордонних та українських наукових джерел; 2) ідентифікувати та класифікувати ключові професійні, психосоціальні, поведінкові та фізіологічні фактори ризику; 3) описати клінічну картину депресії в умовах професії; 4) окреслити системні бар'єри, що ускладнюють своєчасне звернення за допомогою; 5) надати обґрунтовані рекомендації щодо профілактики та підтримки ментального благополуччя водіїв. Ця робота прагне не лише



синтезувати наявні знання, але й підкреслити нагальність подальших емпіричних досліджень та розробки цільових програм в Україні.

Методи дослідження. Здійснено критичний огляд та систематизацію закордонних і вітчизняних наукових публікацій, включаючи епідеміологічні дослідження, клінічні звіти та статистичні дані з баз міжнародних журналів та організацій охорони здоров'я.

Результати дослідження.

Огляд закордонних досліджень: поширеність та основні детермінанти. Дослідження, проведені в різних країнах, демонструють значну розбіжність у статистичних даних щодо поширеності депресивних симптомів серед водіїв-далекобійників, проте загальна тенденція вказує на суттєво вищі показники порівняно із загальною масою. Наприклад, дослідження, опубліковане в *International Journal of Environmental Research and Public Health*, показало, що 26,9% далекобійників повідомили про депресивні стани, а 27,9% страждають від самотності (Crizzle та інші, 2020). Інші джерела наводять ще більш вражаючі цифри: в дослідженні, що охопило вибірку водіїв у Західній Канаді, 44% учасників повідомили про симптоми депресії протягом останніх 12 місяців (Makuto та інші, 2023; Malkin та інші, 2021). Ці дані різко контрастують із поширеністю депресії в загальній масі, яка в Сполучених Штатах, наприклад, становить лише 1,5%.

Водночас, існують дослідження, які демонструють набагато нижчі показники, що підкреслює складність отримання єдиної епідеміологічної картини. Наприклад, дослідження, проведене серед професійних водіїв, показало, що лише 5,8% респондентів мали симптоми депресії (Platek та інші, 2016). Така суттєва розбіжність у статистичних даних (від 5,8% до 44%) не є випадковою, а свідчить про відмінності в методологіях, розмірі та характері вибірок. Дослідження, що показало низький результат, ґрунтувалося на використанні стандартизованого



опитувальника Бекка (BDI-II) (Platek та інші, 2016), тоді як інші поклалися на самозвітування учасників про наявність симптомів. Крім того, на показники впливає географічна та соціокультурна специфіка, як у випадку з дослідженням індійських водіїв, що має на меті заповнити прогалини, оскільки більшість літератури сфокусована на інших регіонах (Ugardes та інші, 2025; Bunker & Narayan, 2015). Таке різноманіття результатів свідчить про відсутність єдиної методології епідеміологічних досліджень у цій сфері та вказує на нагальну потребу в проведенні масштабних, стандартизованих досліджень для точного визначення реального масштабу проблеми.

Таблиця 1

Порівняльна статистика поширеності депресивних симптомів у водіїв-далекобійників

Джерело	Показник поширеності	Географічна вибірка	Методологія
International Journal of Environmental Research and Public Health	26,9%	Не вказано	Опитування
Дослідження у Західній Канаді	44%	Західні міста Канади	Самозвітування про симптоми
Дослідження в Бразилії	13,6%	Бразилія	Мультифакторний аналіз
Psychiatria Polska	5,8%	Не вказано	Опитувальник BDI-II (N=292)

Аналіз вітчизняних джерел. На відміну від закордонної наукової літератури, яка активно досліджує ментальне здоров'я водіїв-далекобійників, сучасні українські джерела практично не містять цілеспрямованих досліджень на цю тему. Наявні публікації здебільшого зосереджуються на загальних питаннях психології професійної діяльності водіїв, таких як



психофізіологічні особливості, управління стресовими станами в умовах дорожнього руху та їх вплив на безпеку (Крутенко, 2010; Виходець та інші, 2008, (Великоновосілівський професійний ліцей, 2020). Відсутність емпіричних даних, що стосуються саме довготривалих перевезень та пов'язаних з ними ментальних розладів, є очевидною прогалиною у вітчизняній науці.

Незважаючи на брак прямих досліджень, наявні опосередковані дані дозволяють зробити обґрунтовані припущення щодо ситуації в Україні. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я та в рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я, Україна посідає перше місце у світі за рівнем поширеності депресії відносно кількості населення (Міністерство охорони здоров'я України, 2017). Цей факт, у поєднанні з універсальністю професійних стресорів для далекобійників по всьому світу, дозволяє припустити, що українські водії стикаються з аналогічними, якщо не більш загостреними, психологічними проблемами. До того ж, повномасштабна війна додає унікальні та потужні стресові фактори, пов'язані з ризиками для життя, порушенням логістичних ланцюгів та травматичним досвідом. Таким чином, відсутність спеціалізованих емпіричних даних є не просто академічною прогалиною, а критичним сигналом, що вказує на ігнорування значної суспільної та професійної проблеми, яка потребує негайного вивчення.

Причини та фактори ризику появи депресії у водіїв-далекобійників. Професія далекобійника пов'язана з низкою чинників, які мають безпосередній негативний вплив на ментальне здоров'я. Одним з ключових факторів є хронічний професійний стрес. Постійний тиск, пов'язаний з необхідністю дотримання жорстких графіків доставки за принципом «точно в строк» (Just in Time, JIT), створює значне психологічне напруження (Shattell та інші, 2010).. Опитування, проведене серед водіїв, показало, що майже 75% з них вважають свою



роботу емоційно та фізично стресовою (DAT Freight & Analytics, 2023). Додатковим джерелом стресу є відчуття відсутності контролю над робочим процесом та низький рівень задоволеності роботою, що є значними предикторами психологічних проблем (Taouk та інші, 2023; Shattell та інші, 2010).

Наступним критично важливим фактором є соціальна ізоляція. Тривалі періоди на самоті, постійна відсутність вдома та обмежене спілкування з родиною та друзями є головним джерелом стресу для далекобійників (Apostolopoulos та інші, 2016). Дослідження показали, що водії, які проводять більше ніж 20 ночей на місяць поза домом, мають значно вищий ризик розвитку депресії та розладів сну (Apostolopoulos та інші, 2013; Crizzle та інші, 2020). Це не просто суб'єктивне почуття самотності; це має фізіологічний вимір. Соціальні стресори, такі як ізоляція, активують мозкові зони, що відповідають за вироблення кортизолу та прозапальних цитокінів (Apostolopoulos та інші, 2016). Підвищені рівні кортизолу, у свою чергу, провокують нейробиологічні та поведінкові зміни, характерні для депресивних розладів. Таким чином, соціальна ізоляція є не лише наслідком професії, але й біологічно обґрунтованим фактором ризику для розвитку депресії.

Особливості роботи далекобійника також сприяють розвитку нездорових поведінкових та фізіологічних моделей, які прямо пов'язані з ментальним здоров'ям. Порушення режиму сну та хронічна втома є одним з найбільш значущих предикторів депресії. Нерегулярний робочий графік і постійні переїзди порушують циркадні ритми, що призводить до хронічного недосипання, безсоння та надмірної денної сонливості. В одному з досліджень було виявлено, що водії, які повідомляли про порушення сну, мали більш ніж у п'ять разів вищу ймовірність розвитку депресії протягом останнього року (Crizzle та інші, 2020; Makuto та інші, 2023). Погана якість сну також негативно впливає на емоційну регуляцію, порушуючи



функціонування префронтальної кори та лімбічної системи.

Нездоровий спосіб життя є ще одним важливим чинником. Сидячий характер роботи та обмежений доступ до здорового харчування та фізичних вправ призводять до високого рівня ожиріння, діабету та серцево-судинних захворювань (Apostolopoulos та інші 2013). За даними Центрів з контролю та профілактики захворювань, майже 70% дорослих мають ожиріння (Birdsey та інші, 2015). Хронічні фізичні захворювання, у свою чергу, є незалежним фактором ризику для розвитку депресії, створюючи порочне коло взаємного посилення фізичних і психічних проблем.

Крім того, вживання психоактивних речовин часто стає дезадаптивним механізмом подолання хронічної втоми, стресу та самотності (Lichtenstein та інші, 2007; McCree та інші, 2010). Водії можуть вдаватися до алкоголю, тютюну чи навіть нелегальних стимуляторів, щоб впоратися з виснаженням та емоційним дискомфортом, викликаним вимогливими графіками. Однак, замість вирішення проблеми, вживання цих речовин лише посилює симптоми депресії та створює серйозні ризики для здоров'я та безпеки на дорозі (Lichtenstein та інші, 2007).

Прояви депресії у водіїв-далекобійників не обмежуються лише емоційними станами, а охоплюють широкий спектр фізичних, поведінкових та когнітивних симптомів, які мають прямий вплив на їхню працездатність та безпеку дорожнього руху (Healthy Trucking Of America). Картина депресії, як і в інших професійних групах, включає стійкий пригнічений настрій, відчуття спустошеності або безнадійності, а також втрату інтересу до занять, які раніше приносили задоволення, включаючи хобі та спілкування. Часто спостерігаються значні зміни апетиту, що призводять до втрати або набору ваги, та порушення сну, що проявляються у вигляді безсоння, надмірної сонливості або раннього пробудження, яке не приносить відпочинку. Хронічна втома та зниження рівня енергії є ще одними характерними симптомами, які ускладнюють виконання



повсякденних завдань.

Таблиця 2

Систематизація основних факторів ризику розвитку депресії у водіїв-далекобійників

Категорія фактору	Основні фактори ризику	Вплив на mentale здоров'я (за даними досліджень)
Професійні / психосоціальні	Соціальна ізоляція та самотність	Хронічна ізоляція призводить до фізіологічних та нейробіологічних змін, характерних для депресії.
	Хронічний стрес та тиск часу	Сприяють виснаженню, тривожності та підвищують ризик депресії майже в чотири рази.
	Фінансові та сімейні проблеми	Втрата соціальних зв'язків та матеріальні труднощі є ключовими джерелами стресу та плинності кадрів.
Поведінкові / фізіологічні	Порушення сну та втома	Неякісний сон є значним предиктором депресії, підвищуючи ризик її розвитку у п'ять разів.
	Нездоровий спосіб життя	Гіподинамія та неправильне харчування призводять до ожиріння та хронічних захворювань, що є факторами ризику депресії.
	Вживання психоактивних речовин	Часто є механізмом подолання втоми та стресу, але посилює симптоми депресії
Системні бар'єри	Стигма ментальних проблем	Заважає водіям-чоловікам (95%) звертатися за допомогою, сприймаючи це як слабкість.
	Брак доступу до медичної допомоги	Недостатнє медичне страхування та неможливість взяти відпустку для лікування ускладнюють своєчасне втручання.

На когнітивному рівні депресія проявляється у вигляді труднощів з концентрацією уваги, прийняттям рішень та запам'ятовуванням, що є критично важливими навичками для безпечного керування транспортним засобом. Фізичні симптоми, такі як головний біль, запаморочення, розлади



травлення або хронічний біль, який не піддається лікуванню, також можуть бути проявами депресивного розладу. Ці симптоми можуть бути посилені ігноруванням стану, яке часто спостерігається у водіїв-чоловіків, які складають переважну більшість (95%) далекобійників у США (Shattell та інші, 2012; Apostolopoulos та інші, 2013). Через поширені в суспільстві, а особливо в чоловічому середовищі, уявлення про "слабкість" або "ганьбу" ментальних проблем, багато водіїв не звертаються за допомогою, покладаючись на власні сили і "перечікуючи" кризові стани (The Infrastructure Health and Safety Association; Amestoy & BrightOrder, 2024).

Наслідки депресивних станів виходять далеко за межі особистого благополуччя і мають прямий вплив на професійну діяльність та безпеку дорожнього руху. Зниження когнітивних функцій, уповільнення реакції та погіршення судження значно підвищують ризик дорожньо-транспортних пригод. Депресія є причиною зниження продуктивності, збільшення прогулів та високої плинності кадрів в індустрії (Shattell та інші, 2012). За оцінками, заміщення одного працівника може коштувати компанії від однієї третини до подвійної річної зарплати, що вказує на значні фінансові втрати для бізнесу, що є прямим наслідком ігнорування проблеми ментального здоров'я (Shattell та інші, 2012).

Для подолання депресивних симптомів та запобігання їх появі водії можуть застосовувати низку індивідуальних стратегій. Однією з найважливіших є підтримка соціальних зв'язків. Завдяки сучасним технологіям, таким як відеодзвінки та месенджери, водії можуть підтримувати регулярне спілкування з родиною та друзями, що є найважливішим інструментом для подолання почуття ізоляції (TCI Transportation, 2024). Долучення до онлайн-спільнот далекобійників також може забезпечити почуття приналежності та взаєморозуміння з колегами, які стикаються з аналогічними викликами.

Важливим аспектом профілактики є регуляція режиму сну



та фізична активність. Водіям рекомендується намагатися дотримуватися стабільного графіка сну, навіть у дорозі, а також створювати комфортні умови для відпочинку за допомогою якісної постільної білизни або шумопоглинаючих навушників (Anderson Trucking Service, 2024). Регулярні короткі вправи, такі як розтяжка, ходьба або тренування з еспандером, можуть бути інтегровані в рутину під час перерв, сприяючи поліпшенню як фізичного, так і ментального стану. Крім того, здорове харчування та стрес-менеджмент відіграють ключову роль. Планування їжі та відмова від фастфуду, а також використання технік релаксації, таких як глибоке дихання, медитація або прослуховування заспокійливої музики, допомагають знизити рівень стресу та покращити настрій (Anderson Trucking Service, 2024; TCI Transportation, 2024; Trukademy).

Попри важливість індивідуальних зусиль, проблема ментального здоров'я далекобійників вимагає системного підходу. Висока поширеність депресивних станів у цій професійній групі, у поєднанні з їхнім впливом на безпеку, свідчить про необхідність впровадження рутинного психологічного скринінгу для професійних водіїв (BrightOrder, 2024). Такий скринінг дозволить виявляти проблеми на ранніх етапах та надавати своєчасну допомогу (Shades Of Resilience Counseling, 2024).

Крім того, критично важливим є створення програм підтримки працівників, що включають доступ до конфіденційних психологічних консультацій та гарячих ліній (Long, 2024). Подолання стигми, яка заважає водіям звертатися за допомогою, потребує активної участі роботодавців у створенні відкритої та підтримуючої культури (Healthy Trucking Of America). Важливо, щоб керівництво демонструвало, що ментальне здоров'я є пріоритетом і що звернення за допомогою не буде сприйматися як слабкість або загроза працевлаштуванню. Наявність медичного страхування, яке покриває послуги з ментального здоров'я, та гнучкість графіків,



що дозволяє взяти час на лікування, є також критично важливими системними змінами, які переносять відповідальність за проблему з індивідуального рівня на корпоративний та суспільний (Malkin та інші, 2021). Впровадження цих заходів не лише покращить благополуччя водіїв, але й сприятиме підвищенню продуктивності праці та загальної безпеки на дорогах.

Висновки

Аналіз наявної наукової літератури підтверджує, що депресія є надзвичайно поширеним і глибоко укоріненим явищем серед водіїв-далекобійників. Високий рівень поширеності, який, за різними оцінками, може перевищувати показники загальної маси в десятки разів, зумовлений унікальним поєднанням професійних стресорів, що включають хронічний тиск часу, глибоку соціальну ізоляцію та брак контролю над робочим процесом. Ці професійні виклики взаємодіють з поведінковими та фізіологічними факторами, такими як порушення режиму сну, нездоровий спосіб життя та вживання психоактивних речовин, створюючи багатфакторний ризик розвитку депресивних розладів.

Клінічні прояви депресії у далекобійників виходять за рамки емоційного дискомфорту, безпосередньо впливаючи на їхні когнітивні функції, що, у свою чергу, підвищує ймовірність дорожньо-транспортних пригод та знижує загальну працездатність. Незважаючи на світову актуальність проблеми, в українському науковому контексті відсутні спеціалізовані емпіричні дослідження, що створює значну наукову та практичну прогалину. Ця ситуація є особливо тривожною, враховуючи високий загальний рівень депресії в Україні та додаткові виклики, які накладає воєнний стан.

Результати цього аналізу можуть слугувати відправною точкою для розробки цільових інтервенцій в Україні. З огляду на виявлену проблему, нагальною є потреба у проведенні



комплексних емпіричних досліджень серед українських водіїв-далекобійників для точного визначення масштабу проблеми та її специфічних особливостей. На основі отриманих даних слід розробити та впровадити ефективні програми психологічної підтримки, що включатимуть рутинний скринінг, доступ до професійної терапії та навчання технікам самопомоги. Інтеграція ментального здоров'я у загальну систему охорони праці в галузі транспорту є критично важливим кроком для покращення благополуччя водіїв та підвищення безпеки на дорогах, що, у свою чергу, матиме позитивний ефект для всієї економічної системи країни.

Література

Виходець, О. М., Кизилова, Е. О., ... Слоб'як, З. Ю. (2008). *Культура та етика водіння: Підруч. для учнів проф.-техн. навч. закл.*. Київ: Пед. преса. Retrieved from <https://www.svpu-profi.lg.ua/pdf/library/Kultura%20ta%20etika%20vodinnya.pdf>

Крутенко, Ю. М. (2010). Сучасні підходи до психологічної підготовки водіїв. *Наука I освіта*, (8), 23–29. Retrieved from <http://dSPACE.pdpu.edu.ua/handle/123456789/13882>

Міністерство охорони здоров'я України. (2017, December 12). Депресія: серйозніше, ніж ми звикли думати [Міністерство охорони здоров'я України]. Retrieved October 9, 2025, from Останні новини website: <https://moz.gov.ua/uk/depresija-serjoznishe-nizh-mi-zvikli-dumati>

Великоновосілівський професійний ліцей. (2020, March 24). Тема №1 Основи психофізіології праці та поведінки водія. Заняття №6 Стресовий стан. [Великоновосілівський професійний ліцей]. Retrieved October 9, 2025, from Професійна етика та культура водіння website: <https://vpl.org.ua/news/10-38-08-24-03-2020/>

DAT Freight & Analytics. (2023, August 24). 75% of truck drivers say their job is mentally and physically stressful [DAT Freight & Analytics]. Retrieved October 9, 2025, from <https://www.dat.com/company/news-events/news-releases/75-of-truck-drivers-say-their-job-is-mentally-and-physically-stressful>

TCI Transportation. (2024, February 12). Maintaining mental health on the road: Tips for long-haul truck drivers [TCI Transportation]. Retrieved October 9, 2025, from Trucker Life website:

135 © Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди



<https://tcitransportation.com/blog/maintaining-mental-health-on-the-road-tips-for-long-haul-truck-drivers/>

Long, T., ... Shades Of Resilience Counseling. (2024, April 8). Supporting Construction and Trucking Workers' Wellbeing [Shades Of Resilience Counseling]. Retrieved October 9, 2025, from Stress Management | Therapy website: <https://shadesofresiliencencounseling.com/managing-the-mental-load-supporting-construction-and-trucking-workers-wellbeing/>

Amestoy, M., ... BrightOrder. (2024, June 20). Breaking the Silence on Mental Health of Truck Drivers [BrightOrder]. Retrieved October 9, 2025, from Articles, Industry Insights, Tips & Tricks website: <https://brightorder.com/blog/mental-health-of-truck-drivers/>

Anderson Trucking Service, ... Olson, A. (2024, September 18). Truck Driver Mental Health [Tips from a Doctor] [Anderson Trucking Service]. Retrieved October 9, 2025, from <https://blog.drive4ats.com/truck-driver-mental-health-tips>

Apostolopoulos, Y., Sönmez, S., Hege, A., ... Lemke, M. (2016). Work Strain, Social Isolation and Mental Health of Long-Haul Truckers. *Occupational Therapy in Mental Health*, (32), 50–69. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/0164212X.2015.1093995>

Apostolopoulos, Y., Sönmez, S., Shattell, M. M., Gonzales, C., ... Fehrenbacher, C. (2013). Health survey of U.S. long-haul truck drivers: Work environment, physical health, and healthcare access. *WORK: A Journal of Prevention, Assessment & Rehabilitation*, 46(1), 113–123. Retrieved from <https://doi.org/10.3233/WOR-121553>

Birdsey, J., Sieber, W. K., Chen, G. X., Hitchcock, E. M., Lincoln, J. E., Nakata, A., ... Sweeney, M. H. (2015). National Survey of US Long-Haul Truck Driver Health and Injury: health behaviors. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 57(2), 210–216. Retrieved from <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000000338>

Bunker, L., ... Narayan, V. (2015). Death Anxiety and Depression among Long and Short Route Truck Drivers. *International Journal of Indian Psychology*, 3(1), 124–129. Retrieved from <https://doi.org/10.25215/0301.138>

Crizzle, A. M., McLean, M., ... Malkin, J. (2020). Risk Factors for Depressive Symptoms in Long-Haul Truck Drivers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11). Retrieved from <https://doi.org/10.3390/ijerph17113764>



Healthy Trucking Of America. (n.d.). Depression in truckers [The Healthy Trucker]. Retrieved October 9, 2025, from Smart Trucking website: <https://www.healthytruck.org/depression-in-truckers/>

Lichtenstein, B., Hook E. W. I., Grimley, D. M., Lawrence, J. S. S., ... Bachmann, L. H. (2007). HIV risk among long-haul truckers in the USA. *Culture, Health & Sexuality*, 10(1), 43–56. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/13691050701582936>

Makuto, N., Kristman, V., Bigelow, P., ... Bédard, M. (2023). Factors associated with depressive symptoms in long-haul truck drivers. *Transportation Research Interdisciplinary Perspectives*, 21. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.trip.2023.100851>

Malkin, J., Crizzle, A. M., Zello, G., Bigelow, P., ... Shubair, M. (2021). Long-Haul Truck Driver Training Does Not Meet Driver Needs in Canada. *Safety and Health at Work*, 12(1), 35–41. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2020.09.001>

McCree, D. H., Cosgrove, S., Stratford, D., Valway,, S., Keller, N., Vega-Hernandez, J., ... Jenison, S. A. (2010). Sexual and drug use risk behaviors of long-haul truck drivers and their commercial sex contacts in New Mexico. *Public Health Reports*, 125(1), 52–60. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/003335491012500108>

Platek, A. E., Szymanski, F. M., Filipiak, K. J., Ozieranski, K., Kotkowski, M., Tyminska, A., ... Opolski, G. (2016). Prevalence of depressive disorders in professional drivers - epidemiologic subanalysis of the RACER study. *Psychiatria Polska*, 50(4), 859–871. Retrieved from <https://doi.org/10.12740/PP/44395>

Shattell, M., Apostolopoulos, Y., Collins, C., Sönmez, S., ... Fehrenbacher, C. (2012). Trucking organization and mental health disorders of truck drivers. *Issues in Mental Health Nursing*, 33(7), 436–444. Retrieved from <https://doi.org/10.3109/01612840.2012.665156>

Shattell, M., Apostolopoulos, Y., Sönmez, S., ... Griffin, M. (2010). Occupational Stressors and the Mental Health of Truckers. *Issues in Mental Health Nursing*, 31(9), 561–568. Retrieved from <https://doi.org/10.3109/01612840.2010.48878>

Survey Finds Over 25% of Truck Drivers Battle Depression [TVC Pro-Driver]. (2023, September 28). Retrieved October 9, 2025, from Blog website: <https://fleets.prodriver.com/survey-finds-over-25-of-truck-drivers-battle-depression/>



Taouk, Y., Aitken, Z., LaMontagne, A. D., ... King, T. (2023). Persistent low job control and subsequent major depression: A prospective cohort study of Australian working males. *Social Science & Medicine*, 359. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.117283>

The Infrastructure Health and Safety Association. (n.d.). Mental health risks, stigma, and improving support in the trucking industry [The Infrastructure Health and Safety Association]. Retrieved October 9, 2025, from Topics & Hazards website: <https://www.ihsa.ca/Topics-Hazards/Mental-health-risks-and-stigma-in-the-trucking-ind.aspx>

Trukademy. (n.d.). Managing Stress on the Road: Mental Health Tips for Truckers [Trukademy]. Retrieved October 9, 2025, from <https://www.trukademy.com/managing-stress-on-the-road-mental-health-tips-for-truckers>

Ugardes, N., Smielak, V., Calero, R., Castillo Perez, J. S., Jay, P., Muralidhar, K., ... Stephens, D. (2025). Exploring Indian Long-Haul Truck Drivers' Mental Health and Well-Being: Risk and Protective Factors Associated with their Lifestyle. *FIU Undergraduate Research Journal*, 3(1), 76–88. Retrieved from <https://doi.org/10.25148/FIUURJ.3.1.9>

Отримано: 11 10 2025 року

Прорецензовано: 19 10 2025 року

Прийнято до друку: 23 10 2025 року

