

## **НАПРЯМ 2. МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ КРИЗИ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-15>

### **РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ**

**Балицька Аліна Анатоліївна**

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
завідувач кафедри загальної та медичної психології,  
Черкаська медична академія  
м. Черкаси, Україна*

**Демченко Анжела Вікторівна**

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
проректор з гуманітарних питань та зв'язків з громадськістю,  
Черкаська медична академія  
м. Черкаси, Україна*

**Мукомел Світлана Анатоліївна**

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри загальної та медичної психології,  
Черкаська медична академія  
м. Черкаси, Україна*

У сучасних умовах повномасштабної війни, коли зростають, відчуття страху, втрати безпеки та захищеності, а також загальний рівень тривожності, питання вивчення резильєнтності особистості стає надзвичайно важливим. Поточна ситуація, сповнена загроз і небезпек, вимагає високої психологічної стійкості, здатності протистояти відчуттю небезпеки та невизначеності, а також наявності внутрішніх ресурсів для збереження емоційної рівноваги та стійкості особистості. Ментальне здоров'я студентів-медиків – це критичний аспект їхнього навчання та професійного розвитку. Студенти-медики часто стикаються з численними стресовими факторами, такими як висока академічна навантаженість, складні клінічні практики, взаємодія з тяжкими випадками пацієнтів та постійна тривога щодо майбутньої професійної відповідальності. Всі ці фактори можуть призвести до розвитку

тривожних розладів, депресії, вигорання та інших проблем з психічним здоров'ям. У зв'язку з цим, важливим для них є розвиток резильєнтності – здатності адаптуватися до стресових умов і відновлюватися після них.

Зважаючи на високий рівень стресу в медичній сфері, розвиток цієї якості у студентів-медиків може не тільки підтримати їхнє психоемоційне здоров'я, а й сприяти кращим результатам навчання та професійної діяльності. Вивчення факторів, що сприяють розвитку резильєнтності, є актуальним для медичних вузів, які прагнуть якомога краще підготувати майбутніх медиків до викликів професії.

Резильєнтність – це не лише здатність переживати стресові ситуації, але й активне використання стратегій для відновлення після них. Стосовно студентів-медиків резильєнтність є критично важливою з огляду на підвищені вимоги та складнощі в професійній діяльності. Студенти, які розвивають ці навички, можуть ефективніше адаптуватися до стресових ситуацій, покращуючи не лише своє психічне здоров'я, а й загальну академічну успішність [1, с. 102].

Дослідження засвідчують, що студенти-медики стикаються з вищими рівнями стресу та тривоги порівняно з іншими студентами. За даними дослідження **Knee**, 58% студентів медичних вузів вказали на значний рівень стресу протягом навчання. Зокрема, ці стресори включають: **академічне навантаження** – інтенсивні заняття, великі обсяги навчального матеріалу; **тривогу через професійну відповідальність** – усвідомлення важливості кожного рішення, яке може вплинути на життя пацієнта; **проблеми з балансуванням** – труднощі в поєднанні навчання, роботи та особистого життя; **емоційне вигорання** – особливо в процесі клінічних практик та взаємодії з тяжкими випадками пацієнтів.

Шляхи розвитку резильєнтності студентів-медиків:

*Підтримка соціальних зв'язків.* Дослідження **Tedesco** показує, що студенти, які мають сильні соціальні зв'язки з друзями та родиною, більш стійкі до стресу. Соціальна підтримка є одним із найважливіших чинників у розвитку резильєнтності.

*Управління стресом і емоціями.* Серед технік управління стресом важливими є **медитація** та **йога**, які покращують здатність до зосередження та знижують рівень тривоги. **Dunning**, провівши опитування на медичних факультетах, виявив, що 65% студентів, які регулярно практикують медитацію, мають значно нижчі рівні стресу.

*Сприяння позитивному мисленню.* Методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) є ефективними для розвитку позитивного мислення серед студентів-медиків. За даними дослідження **Johnson**, студенти, які застосовували принципи КПТ, демонстрували підвищену стійкість до

стресових ситуацій та знижений рівень депресії. Студенти-медики, що стикаються з інтенсивними навчальними навантаженнями та емоційними викликами, можуть значно виграти від застосування КПТ. Наприклад, когнітивно-поведінкові техніки дозволяють студентам переосмислити стресові ситуації. Якщо студент має негативні думки на кшталт: «Я ніколи не зможу впоратися з цим», КПТ допомагає йому замінити ці думки на більш конструктивні, такі як: «Це складно, але я маю ресурси і знаю, як працювати над цим крок за кроком». Така зміна фокусу з негативних думок на більш адаптивні дозволяє знижувати рівень стресу і покращувати емоційне благополуччя. Дослідження, проведене Джонсоном та його колегами, показало, що студенти, які активно застосовували методи КПТ, мали значно більшу стійкість до стресових ситуацій та демонстрували знижений рівень депресії порівняно з тими, хто не використовував ці стратегії. Практичною технікою в КПТ є «переписування негативних думок». Наприклад, замість того, щоб думати: «Я не здатний/а зробити це», студент може змінити думку на: «Це буде важко, але я вже навчався/лася подібному і зможу впоратися». Такий підхід дозволяє змінювати ставлення до стресових ситуацій і бачити в них можливості для розвитку, а не лише загрози. Також важливою частиною КПТ є робота з реалістичним оцінюванням ситуацій. Студенти можуть навчитися ставити під сумнів свої надмірно катастрофічні думки, наприклад, не думати, що провал на одному іспиті означає провал у всій кар'єрі. КПТ вчить бачити помилки як частину навчального процесу і дає інструменти для конструктивної самокорекції, що знижує рівень тривоги та невпевненості. Завдяки цьому підходу студенти не тільки розвивають здатність долати стресові ситуації, а й створюють стійкість до майбутніх труднощів, що є важливою складовою резильєнтності. Таким чином, КПТ не лише допомагає зменшити рівень депресії чи тривоги, а й формує навички для ефективного подолання життєвих викликів, що є ключовими для розвитку особистісної стійкості та впевненості в собі [2].

*Психологічна підтримка* є ключовим елементом у розвитку емоційної стійкості та попередженні емоційного вигорання серед студентів медичних факультетів. Студенти-медики часто стикаються з інтенсивними навчальними навантаженнями, високими вимогами до професійної підготовки, а також з емоційно важкими ситуаціями, які можуть виникати під час практики. Це може призвести до виникнення тривожних розладів, депресії та вигорання. Дослідження, проведене Saini, показало, що доступ до психологічної підтримки є одним з найбільш ефективних способів запобігання розвитку цих проблем. Студенти, які мають змогу звертатися за підтримкою до психолога, або брати участь у групах підтримки, відзначають значне зниження рівня

стресу та підвищення своєї здатності ефективно справлятися з викликами. Це дозволяє їм залишатися зосередженими під час навчання та зберігати емоційну стабільність у складних ситуаціях. Дослідження Rochford підтвердило важливість психологічної підтримки для студентів медичних факультетів. Студенти, які брали участь у програмах психологічної підтримки, відзначали значне покращення психоемоційного стану, зокрема зниження рівня тривоги та депресії, а також підвищення їхнього рівня задоволення від навчання. Важливо, що психологічна підтримка має не тільки короткостроковий, але й довгостроковий ефект. Регулярні консультації та тренінги допомагають студентам формувати стійкість до стресових ситуацій, розвивати ефективні стратегії подолання труднощів і створювати здорові психологічні звички, які позитивно впливають на їхнє майбутнє професійне життя [2].

Розвиток резильєнтності є важливою складовою збереження ментального здоров'я студентів медиків. Студенти, які мають високу рівень резильєнтності, здатні краще справлятися зі стресами, знижувати ризик емоційного вигорання та підвищувати рівень задоволеності навчанням і майбутньою професією. Медичні вузи повинні активно впроваджувати програми з розвитку резильєнтності серед студентів, щоб забезпечити не лише їхній професійний, а й особистісний розвиток у майбутньому.

### **Література:**

1. Афузова Г., Найдьонова Г., Кротенко В. Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. Т. 53. С. 100–104. <http://habitus.od.ua/journals/2023/53-2023/16.pdf>
2. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua>