

## **РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

*Перехід до навчання у медичних закладах супроводжується численними викликами, які можуть викликати стрес та емоційне виснаження. В умовах воєнного конфлікту в Україні ці виклики посилюються. Метою дослідження є аналіз впливу війни на психічне здоров'я студентів-медиків, зокрема дослідження рівня резильєнтності та стратегій подолання стресу, а також формування практичних рекомендацій щодо підтримки психічного благополуччя цієї групи.*

*У дослідженні використано кількісну методологію. Застосовано анкету соціодемографічного профілю, шкалу резильєнтності (RSA), опитувальник Brief-COPE для оцінки копінг-стратегій і шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф. Це дозволило комплексно оцінити рівень стресостійкості, адаптивні механізми реагування на стрес та психологічне самопочуття студентів у контексті їх навчальної діяльності під час війни.*

*Виявлено, що високий рівень резильєнтності асоціюється з використанням адаптивних копінг-стратегій, зокрема емоційне регулювання, пошук підтримки, когнітивне переосмислення та зниженням частоти шкідливих реакцій на стрес, таких як вживання психоактивних речовин і самозвинувачення. Також встановлено, що високий рівень психологічного благополуччя сприяє позитивному переосмисленню і прийняттю як ефективним стратегіям подолання стресу. Натомість підвищений рівень стресу негативно впливає на якість життя та академічну успішність студентів.*

*Психологічна стійкість та здорові копінг-стратегії є критично важливими чинниками підтримки психічного здоров'я студентів-медиків у складних умовах. Інтеграція тренінгів із розвитку резильєнтності та здорових стратегій подолання стресу в навчальний процес медичних закладів вищої освіти має важливе значення в умовах зростання психологічного навантаження на студентів. Така інтеграція дозволяє не лише формувати в майбутніх медичних працівників навички емоційного саморегулювання та стрес-менеджменту, а й створює умови для підтримки їх психічного здоров'я, високої якості життя та професійної ефективності. Тренінги можуть охоплювати навчання навичкам*

*емоційного інтелекту, усвідомленої саморефлексії, позитивного переосмислення, технік релаксації, а також стратегічної комунікації у стресових ситуаціях. Вони мають бути інтегровані як системна складова навчальної програми, орієнтована на довготривалий розвиток психологічної стійкості студентів. Таким чином, впровадження таких програм може слугувати ефективним інструментом профілактики професійного вигорання, покращення академічної успішності та підвищення здатності майбутніх лікарів якісно функціонувати в умовах професійного й суспільного стресу.*

**Ключові слова:** *студенти-медики, резильєнтність, психічне здоров'я, копінг-стратегії, психологічне благополуччя, війна, стрес.*

**Постановка проблеми.** Перехід від середньої до вищої освіти супроводжується численними викликами, які можуть посилювати стрес у студентів, особливо медичних спеціальностей. До основних факторів належать: переїзд з дому до гуртожитку, втрата соціальної та батьківської підтримки, високі очікування з боку родини, необхідність ефективного управління часом, а також зіткнення з реаліями медичної практики, такими як смерть, інфекції та кров. Ці фактори можуть призводити до хронічного стресу, що негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я студентів. Кожен індивід реагує на ці стресори по-різному, що підкреслює важливість розвитку індивідуальних стратегій подолання стресу та психологічної стійкості.

У період війни студенти медичних спеціальностей в Україні стикаються з безпрецедентними викликами, що впливають на їхнє психічне здоров'я та академічну успішність. Студенти-медики зазнають значного психологічного навантаження через поєднання академічного стресу та впливу воєнних дій. Психічне благополуччя цієї групи є критично важливим для забезпечення їхньої здатності до навчання та майбутньої професійної діяльності.

**Методологія дослідження.** У дослідженні було використано описове опитування, анкету соціодемографічного профілю, шкалу резильєнтності (RSA), опитувальник Brief-COPE та шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф для всебічної оцінки резильєнтності, стратегій подолання стресу та психологічного благополуччя студентів-медиків у контексті їх навчання та майбутньої професійної діяльності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Психічне здоров'я студентів у контексті військового конфлікту в Україні стало важливим об'єктом міждисциплінарних досліджень. Після початку повномасштабного вторгнення

росії у 2022 році академічна спільнота зосередила увагу на психологічному добробуті молоді, зокрема студентів медичних закладів вищої освіти, які перебувають в умовах підвищеного стресу як через освітні виклики, так і через екзистенційні загрози.

Одне з ґрунтовних досліджень виявило, що через 18 місяців після початку війни 62,5% студентів-медиків демонстрували ознаки стресу, 59,6% - тривоги, а 58,8% - депресивних симптомів. Крім того, майже половина респондентів (44,2%) мали значущі симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що є тривожним показником з огляду на майбутню професійну діяльність цих осіб у сфері охорони здоров'я (Korda, 2025).

Ці дані свідчать про багаторівневий негативний вплив війни не лише на загальний психологічний стан молоді, але й на їхню академічну ефективність, мотивацію до навчання, професійну ідентичність та здатність до емпатійного контакту з пацієнтами у майбутньому. З огляду на те, що медичні студенти є майбутніми фахівцями, відповідальними за здоров'я нації, високий рівень психоемоційного виснаження в цій групі можна розглядати як загрозу для системи охорони здоров'я загалом.

Емпіричне дослідження науковців Дзеружинської Н. та Гиндич А., присвячене вивченню психічного здоров'я студентів різних українських університетів, підкреслює важливість географічного фактора. Зокрема, студенти, які проживають у зонах активних бойових дій або поблизу них, демонструють найнижчі показники психологічного благополуччя. Це свідчить про сильну кореляцію між безпосередньою загрозою життю та погіршенням ментального стану (Дзеружинська, Гиндич, 2025). Таким чином, при плануванні програм психологічної підтримки необхідно враховувати регіональні особливості та рівень безпеки конкретних груп студентів.

Загальний аналіз наявних досліджень свідчить, що психічне здоров'я студентської молоді в умовах війни істотно погіршується; це проявляється у високому рівні тривожності, депресивних симптомів, стресу та посттравматичного стресового розладу (ПТСР); найбільш уразливими є студенти медичних закладів, які відчувають не лише загальні воєнні загрози, але й тиск майбутньої професійної відповідальності; географічне розташування та наближеність до зони бойових дій є значущими чинниками ризику щодо ментального стану студентів; системна підтримка з боку університетів, психологічних служб та державних структур має бути адаптованою до

конкретних обставин студентів – з урахуванням їх місця проживання, фаху, форми навчання (очна/дистанційна) та особистісних ресурсів.

У сучасній психологічній науці поняття резильєнтності розглядається як багатогранне явище, що поєднує в собі як стійкі особистісні характеристики, так і динамічні процеси адаптації. Зокрема, Асонов Д. та Хаустова О. у своїх дослідженнях зазначають, що резильєнтність може бути охарактеризована як певна "статична точка", що відображає потенційну здатність особистості до швидкого відновлення після стресових впливів. Це визначення підкреслює, що резильєнтність не є постійною рисою, а змінюється залежно від конкретних обставин та досвіду особистості (Асонов, Хаустова, 2019).

Водночас, інші дослідники, такі як Г. Лазос, розглядають резильєнтність як динамічний процес, який охоплює біо-психо-соціальні аспекти та є результатом розвитку особистості протягом певного часу (Лазос, 2018). Цей підхід акцентує увагу на здатності психіки адаптуватися та відновлюватися після несприятливих умов, що особливо актуально в контексті сучасних викликів, таких як війна чи пандемія.

Таким чином, аналіз наукових підходів до визначення резильєнтності свідчить про її складну природу, що поєднує в собі як статичні, так і динамічні елементи. Це розуміння є важливим для розробки ефективних стратегій підтримки психічного здоров'я, особливо серед студентської молоді, яка стикається з численними стресовими факторами в умовах сучасного світу.

Резильєнтність, або психологічна стійкість, є ключовою здатністю особистості адаптуватися до стресових ситуацій та швидко відновлюватися після криз. Дослідження показують, що високий рівень резильєнтності корелює з такими аспектами психологічного благополуччя, як автономія, особистісне зростання та здатність знаходити сенс у житті (Костюченко, 2022). Проте, не всі дослідження виявляють пряму залежність між резильєнтністю та загальним психологічним благополуччям, що свідчить про складність цього взаємозв'язку (Кузікова, 2023).

Резильєнтність та копінг-стратегії є взаємопов'язаними компонентами, що визначають здатність особистості ефективно справлятися зі стресом та підтримувати психологічне благополуччя. Розуміння цього взаємозв'язку є важливим для розробки ефективних програм підтримки студентів, особливо в умовах підвищеного стресу, таких як навчання в медичних закладах. Копінг-стратегії, або стратегії подолання стресу, поділяються на проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані. Перші спрямовані на вирішення проблеми, що викликає

стрес, тоді як другі - на управління емоційною реакцією на стресор. Студенти медичних спеціальностей часто використовують проблемно-орієнтовані стратегії, такі як планування та активне вирішення проблем, що сприяє кращій адаптації до навчального процесу. Емоційно-орієнтовані стратегії, як-от позитивне переосмислення та прийняття, також відіграють важливу роль, особливо в ситуаціях, які не піддаються контролю. Використання таких стратегій асоціюється з вищим рівнем психологічного благополуччя серед студентів (Гозак, 2023; Кириченко, 2023).

Резильєнтність впливає на вибір копінг-стратегій. Студенти з високим рівнем резильєнтності частіше використовують адаптивні стратегії, такі як емоційне регулювання, пошук підтримки та позитивне переосмислення, і рідше вдаються до неадаптивних методів, як-от уникнення або самозвинувачення. Дослідження показують, що розвиток резильєнтності у студентів-медиків сприяє зниженню рівня вигорання, покращенню академічної успішності та загального психічного здоров'я. Фактори, що впливають на резильєнтність, включають особистісні риси, соціальну підтримку та ефективні стратегії подолання стресу (Somaïya, 2015).

Дослідження Афузової Г.В свідчать, що резильєнтність є ефективним чинником у підвищенні психологічного благополуччя особистості. Існують докази того, що рівень психологічного благополуччя залежить від рівня резильєнтності індивіда. Психологічне благополуччя визначається як суб'єктивне відчуття психічного здоров'я, що включає усвідомлення особистої цілісності та духовного аспекту життя (Афузова, 2023). Позитивне психологічне благополуччя є важливим елементом особистості студента-медика, сприяючи професійному та особистому задоволенню. У зв'язку з цим, включення тренінгів з розвитку резильєнтності та здорових стратегій подолання стресу до навчальної програми медичних закладів може допомогти студентам адаптуватися до стресового освітнього та робочого середовища.

Впровадження навчальних програм, спрямованих на розвиток резильєнтності, таких як тренінги з емоційного інтелекту та стрес-менеджменту, сприяє покращенню психологічного благополуччя студентів-медиків. Ці програми допомагають студентам розвивати навички саморегуляції, ефективного подолання стресу та підтримки психічного здоров'я в умовах високого навантаження.

Таким чином, інтеграція навчальних модулів з розвитку резильєнтності та психологічного благополуччя в медичну освіту є необхідною для підготовки майбутніх лікарів до викликів сучасної медичної практики.

**Метою статті** є аналіз впливу війни на психічне здоров'я студентів-медиків в Україні, зокрема вивчення рівня резильєнтності та стратегій подолання стресу, а також розробка рекомендацій для підтримки психічного благополуччя цієї групи.

**Вклад основного матеріалу і результатів дослідження.** У межах дослідження, спрямованого на вивчення впливу війни на психічне здоров'я студентів-медиків, було проведено емпіричне обстеження серед студентів 1–3 курсів Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького. Дослідження виявило, що загальний рівень резильєнтності не має статистично значущого зв'язку з психологічним благополуччям.

Проте, з'ясовано наявність деяких кореляційних зв'язків певних аспектів резильєнтності з копінг-стратегіями особистості ( $p \leq 0,05$ ) (рис. 1.)

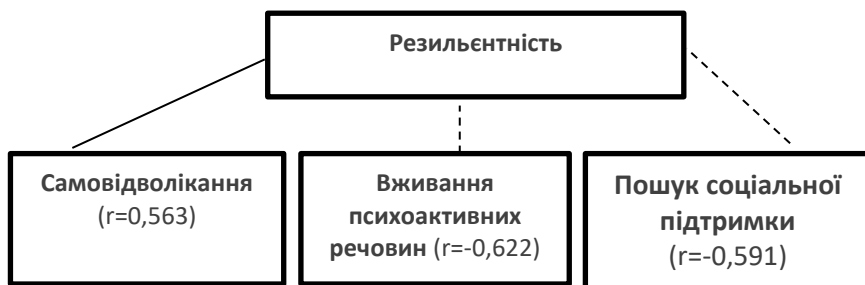


Рис. 1. Кореляційна плеяда «Резильєнтність»

Ці результати свідчать про те, що хоча загальний зв'язок між резильєнтністю та психологічним благополуччям може бути незначним, окремі компоненти резильєнтності відіграють важливу роль у формуванні певних рис особистості, які сприяють адаптації та професійному розвитку студентів-медиків. Таким чином, розвиток резильєнтності може бути ефективною стратегією для підтримки психологічного благополуччя студентів у складних умовах навчання та майбутньої професійної діяльності.

Аналіз взаємозв'язку між резильєнтністю та стратегіями подолання стресу показав, що студенти з вищим рівнем резильєнтності частіше

використовують стратегію самовідволікання ( $r=0,563$ ). Водночас вони рідше вдаються до активного подолання, вживання психоактивних речовин ( $r=-0,622$ ) та пошуку соціальної підтримки ( $r=-0,591$ ). Значущі кореляційних зв'язків між позитивним переосмислення, планування, гумором, прийняттям та самозвинуваченням не виявлено.

Щодо психологічного благополуччя, кореляційний аналіз зв'язків у групи студентів з вищим рівнем благополуччя виявив позитивні кореляційні зв'язки з стратегіями позитивного переосмислення ( $r=0,611$ ,  $p\leq 0,05$ ) та прийняття ( $r=0,702$ ,  $p\leq 0,05$ ) і негативні зв'язки із вживанням психоактивних речовин ( $r=0,546$ ,  $p\leq 0,05$ ) та гумором ( $r=0,5861$ ,  $p\leq 0,05$ ) (рис. 2).



Рис. 2. Кореляційна плеяда «Резильєнтність»  
(у осіб з високим рівнем психологічного благополуччя)

Результати дослідження свідчать про складний характер взаємозв'язку між резильєнтністю, психологічним благополуччям та стратегіями подолання стресу у студентів-медиків. Хоча загальний зв'язок між резильєнтністю та психологічним благополуччям не є статистично значущим, окремі компоненти резильєнтності позитивно впливають на певні аспекти благополуччя. Крім того, вибір стратегій подолання стресу залежить від рівня резильєнтності та психологічного благополуччя, що підкреслює важливість розвитку адаптивних механізмів подолання стресу в медичній освіті. Ці висновки можуть бути корисними для розробки програм підтримки психічного здоров'я студентів-медиків, спрямованих на підвищення резильєнтності та формування ефективних стратегій подолання стресу.

У межах дослідження, спрямованого на вивчення взаємозв'язку між копінг-стратегіями та психологічним благополуччям студентів-медичних

спеціальностей, було виявлено, що вищий рівень психологічного благополуччя асоціюється з частішим використанням адаптивних копінг-стратегій, таких як позитивне переосмислення та прийняття. Ці результати підкреслюють важливість психологічного благополуччя як ресурсу для ефективного подолання академічного стресу. Зокрема, особи з вищим рівнем психологічного благополуччя частіше вдаються до позитивного переосмислення, планування та пошуку соціальної підтримки як стратегій подолання стресу. Ці стратегії сприяють кращій адаптації до навчального навантаження та зниженню рівня тривожності.

Дослідження, проведене серед студентів-медичних спеціальностей, виявило, що вищий рівень резильєнтності асоціюється з частішим використанням стратегій емоційного регулювання, пошуку підтримки, когнітивного переосмислення та меншою схильністю до вживання психоактивних речовин і самозвинувачення. Ці результати свідчать про те, що студенти з високою резильєнтністю здатні ефективніше справлятися зі стресом, використовуючи адаптивні копінг-стратегії та уникаючи деструктивних методів подолання труднощів.

Резильєнтні особистості частіше використовують позитивне переосмислення та вирішення проблем як основні стратегії подолання стресу. Зокрема, дослідження, проведене серед студентів-медиків, виявило, що високий рівень резильєнтності пов'язаний з активнішим використанням стратегій вирішення проблем та меншою схильністю до уникнення та поведінкової дезадаптації. Резильєнтні студенти рідше вдаються до неадаптивних копінг-стратегій, таких як заперечення, уникнення та поведінкова дезадаптація, що свідчить про їхню здатність ефективно справлятися з академічним та емоційним стресом.

Ресурси резильєнтності у студентів-медиків в умовах воєнного стану демонстрували позитивний зв'язок із позитивним мисленням, копінг-стратегіями, орієнтованими на вирішення проблем, а також зі схильністю до пошуку підтримки. У межах даного дослідження, проведеного в умовах підвищеного стресу воєнного часу, пошук підтримки студентами-медиками був більшою мірою представлений інструментальними формами (зверненням за порадою, практичною допомогою), ніж емоційним вираженням (вентиляцією). Ймовірно, орієнтація на конкретну допомогу в умовах кризи є більш ефективною для подолання труднощів, ніж емоційне розвантаження, що має короткотривалий ефект.

Студенти з вищим рівнем внутрішніх ресурсів резильєнтності частіше вдавалися до адаптивної копінг-стратегії у формі пошуку підтримки, що, у свою чергу, сприяло кращій адаптації до викликів навчання в умовах нестабільності. Додатково, як пошук підтримки, так і менше залучення до неадаптивних (наприклад, унікальних) стратегій безпосередньо позитивно впливали на рівень адаптації. Такі особистісні характеристики, як оптимізм, відчуття контролю та висока самооцінка, сприяють ефективнішій адаптації через більшу готовність звертатися по соціальну підтримку. Отримані результати дозволяють глибше зрозуміти психологічні механізми, що лежать в основі адаптаційних процесів у студентів-медиків в умовах хронічного стресу та невизначеності, зумовлених війною.

На основі проведеного дослідження та аналізу актуальних наукових джерел сформульовано низку практичних рекомендацій, спрямованих на підтримку психічного здоров'я та розвиток резильєнтності студентів-медичних спеціальностей в умовах воєнного стану.

#### *Інтеграція тренінгів з розвитку резильєнтності в освітній процес.*

Включення до навчальних програм курсів і тренінгів, спрямованих на розвиток резильєнтності, є доцільним кроком для підвищення адаптивних можливостей студентів. Такі заходи можуть включати: тренінги з емоційного інтелекту та стрес-менеджменту, що спрямовані на розвиток навичок саморегуляції та ефективного подолання стресу; програми з розвитку позитивного мислення та оптимізму, які сприяють формуванню конструктивного ставлення до труднощів та підвищують мотивацію до навчання; заняття з формування навичок самодопомоги та самопідтримки, які допомагають студентам розпізнавати власні потреби та ефективно реагувати на стресові ситуації.

#### *Сприяння участі студентів-медиків у волонтерській діяльності.*

Участь у волонтерських ініціативах є ефективним засобом розвитку психологічної стійкості та професійної ідентичності майбутніх медичних працівників. Дослідження, проведене Зоряною Ковальчук та Наталією Наконечною, виявило, що волонтерство сприяє формуванню резильєнтності, асертивності та гуманістичних цінностей у студентів-медиків (Ковальчук, 2024).

У зв'язку з цим, рекомендується інтегрувати волонтерську діяльність у навчальні програми медичних університетів. Це дозволить студентам набути практичного досвіду та розвивати необхідні особистісні якості. Створювати умови для участі студентів у волонтерських проєктах. Проводити тренінги та

семінари, спрямовані на розвиток резильєнтності та асертивності, що сприятиме підвищенню психологічної стійкості студентів та їх готовності до професійної діяльності в умовах стресу.

*Розвиток адаптивних копінг-стратегій.*

Навчання студентів ефективним стратегіям подолання стресу є ключовим аспектом підтримки психічного здоров'я. Рекомендується використання методик позитивного переосмислення та прийняття; навчання технік релаксації та медитації; підвищення обізнаності про неадаптивні копінг-стратегії: уникнення чи самозвинувачення, з метою їх мінімізації.

*Врахування індивідуальних та регіональних особливостей.*

Під час розробки програм підтримки психічного здоров'я важливо враховувати географічне розташування студентів, особливо тих, хто перебуває в зонах активних бойових дій; індивідуальні потреби та особливості студентів, включаючи рівень резильєнтності, наявність соціальної підтримки та особистісні ресурси.

**Висновки.** Війна створює додаткові виклики для студентів-медиків, включаючи фізичну небезпеку, емоційний стрес та порушення навчального процесу. У таких умовах резильєнтність стає ще більш важливою для забезпечення здатності студентів адаптуватися, підтримувати психічне здоров'я та продовжувати навчання. Підтримка з боку освітніх установ, доступ до психологічних ресурсів та розвиток навичок саморегуляції є ключовими компонентами підтримки резильєнтності в умовах конфлікту.

Проведене дослідження серед студентів-медиків виявило, що високий рівень резильєнтності сприяє використанню адаптивних копінг-стратегій, таких як емоційне регулювання, пошук підтримки, когнітивне переосмислення та зменшує схильність до вживання психоактивних речовин і самозвинувачення. Ці результати підкреслюють важливість резильєнтності у формуванні ефективних механізмів подолання стресу.

Крім того, встановлено, що високий рівень психологічного благополуччя пов'язаний з частішим використанням позитивного переосмислення та прийняття як стратегій подолання стресу. Це свідчить про те, що психологічне благополуччя є важливим чинником у виборі ефективних копінг-стратегій.

У контексті війни в Україні студенти-медики стикаються з безпрецедентними викликами, що впливають на їхнє психічне здоров'я та академічну успішність. Психологічний дистрес, спричинений поєднанням академічного навантаження та впливу воєнних дій, може призводити до зниження

якості життя студентів. Дослідження показують, що високий рівень психологічного дистресу негативно впливає на якість життя студентів, тоді як вища резильєнтність асоціюється з кращими показниками благополуччя та здатністю ефективно справлятися зі стресом.

Таким чином, розвиток резильєнтності та впровадження адаптивних копінг-стратегій є критично важливими для підтримки психічного здоров'я студентів-медиків в умовах війни. Інтеграція тренінгів з розвитку резильєнтності та здорових стратегій подолання стресу до навчальної програми медичних закладів може допомогти студентам адаптуватися до стресового освітнього та робочого середовища, зберігаючи при цьому високу якість життя та професійну ефективність.

Враховуючи ці результати, рекомендується впровадження в навчальні програми медичних закладів тренінгів, спрямованих на розвиток резильєнтності та навичок ефективного подолання стресу. Такі заходи можуть включати майстер-класи з емоційного інтелекту, стрес-менеджменту та стратегічної комунікації. Це сприятиме формуванню позитивного ставлення до життя та підвищенню адаптивних можливостей студентів у складних умовах навчання та майбутньої професійної діяльності.

Таким чином, розвиток резильєнтності та психологічного благополуччя є ключовими аспектами підготовки студентів-медиків до ефективного подолання стресових ситуацій та забезпечення їхнього психічного здоров'я.

### **Література**

1. Асонов Д, Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. PMGP [інтернет]. 25, Грудень 2019 [цит. за 14, Серпень 2022];4(4):e0404219. доступний у: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
2. Афузова Г.В., Найдьонова Г.О., Кротенко В.І. Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. Габітус. Випуск 53. 2023. 100-104. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2>
3. Дзеружинська Н, Гиндич А. Дослідження психічного здоров'я студентів, які постраждали від війни: коморбідність, якість життя та ефективні терапевтичні підходи. PMGP [інтернет]. 10, Березень 2025 [цит. за 02, Червень 2025];10(1). доступний у: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/596>

4. Ковальчук З., Наконечна Н. Формування резильєнтності, асертивності та гуманістичних цінностей у процесі професійного становлення студентів-медиків у волонтерській діяльності. Вчені записки Університету «КРОК». 2024. Вип. 4(76). С.313–319. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-76-313-319>
5. Костюченко, О. В., Бриль, М. М. Розвиток психологічної резильєнтності особистості як складника здоров'я арттерапевтичними засобами. Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія. № 33 (72), 2. 2022. 43-51.
6. Кузікова С. Б. Резильєнтність як чинник посттравматичного зростання особистості. 2023. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-444-3-3>
7. Кузікова, С., Щербак, Т. Теоретико-емпіричний аналіз проблеми резильєнтності та стресостійкості в педагогічній діяльності. Психологічний журнал. № 8. 2022. 39–46. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.8.2022.258313>
8. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія. 2018. № 14. С. 26– 64.
9. [Korda, Mykhaylo & Shulhai, Arkadii & Shevchuk, Oksana & Shulhai, Olexandra & Shulhai, Anna-Mariia. \(2025\). Psychological well-being and academic performance of Ukrainian medical students under the burden of war: a cross-sectional study. Frontiers in Public Health. 12. 10.3389/fpubh.2024.1457026.](#)
10. Somaiya, Mansi & Kolpakwar, Swapnil & Faye, Abhijeet & Kamath, Ravindra. (2015). Study of mechanisms of coping, resilience and quality of life in medical undergraduates. Mansi Somaiya, Swapnil Kolpakwar, Abhijeet Faye, Ravindra Kamath. Indian journal of social psychiatry. 31. 19-28. 10.4103/0971-9962.161995.

## References

1. Assonov, D., & Khaustova, O. (2019, December 25). Rozvytok kontseptsii rezylienzu v naukovi literaturi protyahom ostannikh rokiv [Development of the concept of resilience in scientific literature in recent years]. *PMGP*, 4(4), e0404219. Retrieved August 14, 2022, from <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219> (in Ukrainian).
2. Afuzova, H. V., Naidionova, H. O., & Krotenko, V. I. (2023). Rezylientnist' yak chynnyk zberezhenia psykhychnoho zdorov'ia v umovakh voiennoho stanu [Resilience as a factor in preserving mental health under martial law conditions]. *Habitus*, 53, 100–104. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2> (in Ukrainian).

3. Dzeruzhynska, N., & Hyndych, A. (2025, March 10). Doslidzhennia psykhichnoho zdorovia studentiv, yaki postrazhdaly vid viiny: komorbidnist', yakist' zhyttia ta efektyvni terapevtychni pidkhody [Study of the mental health of students affected by war: Comorbidity, quality of life, and effective therapeutic approaches]. *PMGP*, 10(1). Retrieved June 2, 2025, from <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/596> (in Ukrainian).

4. Kovalchuk, Z., & Nakonechna, N. (2024). Formuvannia rezylientnosti, asertyvnosti ta humanistychnykh tsinnosti u protsesi profesiinoho stanovlennia studentiv-medykiv u volonterskii diialnosti [Formation of resilience, assertiveness, and humanistic values in the professional development of medical students through volunteering]. *Scientific Notes of KROK University*, 4(76), 313–319. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-76-313-319> (in Ukrainian).

5. Kostiuhenko, O. V., & Bryl, M. M. (2022). Rozvytok psykholohichnoi rezylientnosti osobystosti yak skladnyka zdorovia artterapevtychnymy zasobamy [Development of psychological resilience as a health component through art therapy]. *Applied Psychology. Professional and Organizational Psychology*, 33(72/2), 43–51. (in Ukrainian).

6. Kuzikova, S. B. (2023). Rezylientnist' yak chynnyk posttravmatychnoho zrostannia osobystosti [Resilience as a factor in post-traumatic personal growth]. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-444-3-3> (in Ukrainian).

7.

Kuzikova, S., & Shcherbak, T. (2022). Teoretyko-empyrychnyi analiz problemy rezylientnosti ta stresostiikosti v pedahohichnii diialnosti [Theoretical and empirical analysis of resilience and stress tolerance in pedagogical activity]. *Psychological Journal*, 8, 39–46. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.8.2022.258313> (in Ukrainian).

8. Lazos, H. P. (2018). Rezylientnist': kontseptualizatsiia poniat', ohliad suchasnykh doslidzhen [Resilience: Conceptualization of terms and review of recent studies]. *Actual Problems of Psychology: Counseling Psychology and Psychotherapy*, 14, 26–64. (in Ukrainian).

9. [Korda, Mykhaylo & Shulhai, Arkadii & Shevchuk, Oksana & Shulhai, Olexandra & Shulhai, Anna-Mariia. \(2025\). Psychological well-being and academic performance of Ukrainian medical students under the burden of war: a cross-sectional study. Frontiers in Public Health. 12. 10.3389/fpubh.2024.1457026.](#)

10. Somaiya, Mansi & Kolpakwar, Swapnil & Faye, Abhijeet & Kamath, Ravindra. (2015). Study of mechanisms of coping, resilience and quality of life in

medical undergraduates. Mansi Somaiya, Swapnil Kolpakwar, Abhijeet Faye, Ravindra Kamath. Indian journal of social psychiatry. 31. 19-28. 10.4103/0971-9962.161995.

Кузьо Любов Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри мовної підготовки, Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів, Україна: e-mail: [kuzolyubov09@gmail.com](mailto:kuzolyubov09@gmail.com); <https://orcid.org/0000-0003-1554-3262>

Liubov Ivanivna Kuzo, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Language Skills Training, Lviv State University of Internal Affairs, Lviv, Ukraine: e-mail: [kuzolyubov09@gmail.com](mailto:kuzolyubov09@gmail.com); <https://orcid.org/0000-0003-1554-3262>

**Kuzo L.**

## **RESILIENCE AS A FACTOR OF MENTAL HEALTH PRESERVATION OF MEDICAL STUDENTS IN THE CONDITIONS OF WAR**

*The transition to medical education is accompanied by numerous challenges that can cause stress and emotional exhaustion. In the context of the armed conflict in Ukraine, these challenges are increasing. The purpose of the study is to analyse the impact of war on the mental health of medical students, including the level of resilience and coping strategies, as well as to develop practical recommendations for supporting the mental well-being of this group.*

*The study used a quantitative methodology. The questionnaire of socio-demographic profile, the Resilience Scale (RSA), the Brief-COPE questionnaire for assessing coping strategies, and the K. Riffe Psychological Wellbeing Scale were used. This made it possible to comprehensively assess the level of stress resistance, adaptive mechanisms of stress response and psychological well-being of students in the context of their educational activities during the war.*

*It has been found that a high level of resilience is associated with the use of adaptive coping strategies, in particular self-distraction, and a decrease in the frequency of harmful reactions to stress, such as substance use and self-blame. It has also been found that high levels of psychological well-being promote positive reframing and acceptance as effective coping strategies. In contrast, increased levels of distress have a negative impact on students' quality of life and academic performance.*

*Psychological resilience and healthy coping strategies are critical factors in maintaining the mental health of medical students in challenging environments. Integration of resilience training and healthy coping strategies into the educational process of medical higher education institutions is important in the context of increasing*

*psychological stress on students. Such integration not only helps to develop emotional self-regulation and stress management skills in future healthcare professionals, but also creates conditions for maintaining their mental health, high quality of life and professional efficiency. Training may include emotional intelligence skills, mindful self-reflection, positive reflection, relaxation techniques, and strategic communication in stressful situations. They should be integrated as a systemic component of the curriculum, focused on the long-term development of students' psychological resilience.*

*Thus, the implementation of such programmes can serve as an effective tool for preventing professional burnout, improving academic performance and enhancing the ability of future doctors to function well under professional and social stress.*

**Key words:** *medical students, resilience, mental health, coping strategies, psychological well-being, war, stress.*

**Кузьо Лариса Іванівна** – кандидат психологічних наук, доцент, завідувачка кафедри мовної підготовки Львівського державного університету внутрішніх справ.