Актуальність

Тривалий воєнний стан в Україні посилює психоемоційне навантаження на студентів-медиків, які одночасно стикаються з високими академічними вимогами та професійною підготовкою. Хронічний стрес може негативно впливати на сон, концентрацію, мотивацію й психологічне благополуччя. Важливу роль у його подоланні відіграють копінг-стратегії. Високий дистрес може ускладнювати планування, прийняття рішень і звернення по допомогу. Тому важливо досліджувати взаємозв'язок стресу, психологічного благополуччя та копінг-стратегій студентів-медиків.

Матеріали і методи

Проведено анонімне онлайн-анкетування 120 студентів медичного університету віком 18–24 роки за допомогою Google Forms. Сприйманий стрес оцінювали за шкалою PSS-10 (0–40 балів), психологічне благополуччя — за індексом WHO-5 (0–100 балів). Застосовували описову статистику та кореляцію Спірмена. Рівень статистичної значущості — $p < 0,05$.

Результати

Середній показник PSS-10 становив 23,54 ± 5,77 бала, медіана — 21, діапазон — 15–33. За умовною категоризацією 69,2 % учасників мали проміжний (14–26 балів), а 30,8 % — вищий (27–40 балів) рівень стресу; нижчого рівня (0–13 балів) не виявлено. Основними стресорами були переживання за близьких, порушення сну, повітряні тривоги та перебої з електроенергією і зв'язком. Середній показник WHO-5 становив 47,6 бала, медіана — 46, діапазон — 16–100 балів, що свідчить про неоднорідність психологічного благополуччя учасників. Основні типи копінг-стратегій включають проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, уникнення та пошук соціальної підтримки. Їхня ефективність залежить від характеру стресора й ресурсів людини. Активне розв'язання проблем, емоційна регуляція та соціальна підтримка можуть сприяти подоланню стресу, тоді як уникнення, самозвинувачення та відмова від дій можуть бути пов'язані з тривалішим збереженням труднощів.

Висновки

Копінг-стратегії є важливим чинником психологічної адаптації студентів-медиків в умовах тривалого воєнного стану. Перспективними напрямами є розвиток навичок проблемно-орієнтованого подолання, емоційної саморегуляції, когнітивної переоцінки та пошуку соціальної підтримки. Доцільним є впровадження психоосвітніх програм, груп взаємопідтримки й доступного психологічного консультування в закладах вищої медичної освіти. Подальші дослідження мають оцінити ефективність таких заходів у динаміці з урахуванням інтенсивності воєнного стресу, академічного навантаження та індивідуальних потреб студентів.