



Теорія і методика професійної освіти

УДК 378.147:159.942.5

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.17281652>

**Педагогічні підходи до формування емоційної стійкості студентів
медичних університетів**

Савченко Ірина Петрівна

Кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри внутрішньої медицини
№1, Тернопільський національний медичний університет імені І. Я.

Горбачевського МОЗ України, Тернопіль, Україна,

<https://orcid.org/0000-0002-9687-1219>

Творко Вадим Михайлович

Кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри терапії та сімейної
медицини, Тернопільський національний медичний університет імені І. Я.

Горбачевського МОЗ України, Тернопіль, Україна,

<https://orcid.org/0000-0003-3372-7217>

Мудрик Уляна Михайлівна

Кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри дитячих хвороб з
дитячою хірургією, Тернопільський національний медичний університет імені

І. Я. Горбачевського МОЗ України, Тернопіль, Україна,

<https://orcid.org/0000-0001-8078-0462>

Гудак Петро Степанович

Кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри отоларингології,
офтальмології та нейрохірургії, Тернопільський національний медичний
університет імені І. Я. Горбачевського МОЗ України, Тернопіль, Україна,

<https://orcid.org/0000-0001-9039-1372>



Бідзіля Павло Васильович

Асистент кафедри отоларингології, офтальмології та нейрохірургії,
Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського
МОЗ України, Тернопіль, Україна,
<https://orcid.org/0000-0002-2227-6599>

Прийнято: 20.09.2025 | Опубліковано: 06.10.2025

Анотація: Мета. Метою дослідження є визначення педагогічних підходів до формування емоційної стійкості студентів медичних університетів як важливого чинника професійної підготовки майбутніх лікарів. У статті розглядаються психолого-педагогічні механізми розвитку емоційної стійкості, яка забезпечує здатність медичних працівників ефективно діяти в умовах високого рівня стресу, приймати зважені рішення та підтримувати психоемоційне здоров'я в процесі професійної діяльності. **Методи.** У процесі дослідження застосовано комплексний підхід, що поєднує теоретичний аналіз наукових джерел, узагальнення педагогічного досвіду та порівняльний аналіз сучасних освітніх практик у медичній освіті. Здійснено аналіз зарубіжних і вітчизняних наукових праць, присвячених проблемі емоційного вигорання, управління стресом та розвитку емоційного інтелекту серед студентів медичних спеціальностей. Особливу увагу приділено виявленню ефективних методів навчання, які сприяють формуванню навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості та психологічної адаптації до професійних вимог. **Результати.** У ході дослідження визначено, що високий рівень емоційного навантаження та інтенсивність навчального процесу в медичних університетах є ключовими факторами ризику розвитку стресу та емоційного вигорання серед студентів. Підтверджено, що ефективне формування емоційної стійкості вимагає системного поєднання теоретичних знань і



практичних методів, таких як психологічні тренінги, елементи когнітивно-поведінкової терапії, рольові ігри, моделювання стресових ситуацій, методи самопізнання й рефлексії. Зазначені підходи сприяють розвитку емоційного інтелекту, підвищують здатність студентів до адаптації, самоконтролю та ефективної комунікації. У результаті їх застосування формується готовність майбутніх медиків до роботи в умовах високого емоційного навантаження, що позитивно впливає на якість професійної діяльності та психоемоційне благополуччя. **Висновки.** Встановлено, що розвиток емоційної стійкості студентів медичних університетів має бути інтегрованим елементом професійної підготовки. Реалізація педагогічних стратегій, орієнтованих на формування емоційної саморегуляції, рефлексії та стрес-менеджменту, дозволяє зменшити ризик емоційного вигорання та сприяє збереженню психічного здоров'я студентів. Перспективним напрямом подальших досліджень є розробка спеціалізованих освітніх програм і психолого-педагогічних інтервенцій, спрямованих на зміцнення емоційної стійкості майбутніх лікарів у процесі професійного становлення.

Ключові слова: емоційна стійкість, медична освіта, психологічна підготовка, педагогічні підходи, стрес-менеджмент, емоційний інтелект, когнітивно-поведінкова терапія, саморегуляція, професійна адаптація.

Pedagogical approaches to developing emotional resilience in medical university students

Savchenko Iryna Petrivna

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Internal Medicine No. 1, I. Horbachevsky Ternopil National Medical University, Ministry of Health of Ukraine, Ternopil, Ukraine,

<https://orcid.org/0000-0002-9687-1219>



Tvorko Vadym Mykhailovych

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Therapy and Family Medicine, I. Horbachevsky Ternopil National Medical University, Ministry of Health of Ukraine, Ternopil, Ukraine,
<https://orcid.org/0000-0003-3372-7217>

Mudryk Uliana Mykhailivna

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Children's Diseases and Pediatric Surgery, I. Horbachevsky Ternopil National Medical University, Ministry of Health of Ukraine, Ternopil, Ukraine,
<https://orcid.org/0000-0001-8078-0462>

Hudak Petro Stepanovych

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Otorhinolaryngology, Ophthalmology and Neurosurgery, I. Horbachevsky Ternopil National Medical University, Ministry of Health of Ukraine, Ternopil, Ukraine,
<https://orcid.org/0000-0001-9039-1372>

Bidzilya Pavlo Vasylovych

Assistant Professor of the Department of Otorhinolaryngology, Ophthalmology and Neurosurgery, I. Horbachevsky Ternopil National Medical University, Ministry of Health of Ukraine, Ternopil, Ukraine,
<https://orcid.org/0000-0002-2227-6599>

Abstract: Purpose. *The purpose of the study is to identify pedagogical approaches to developing emotional stability in medical university students as an important factor in the professional training of future doctors. The article discusses*



*the psychological and pedagogical mechanisms of developing emotional stability, which ensures the ability of medical workers to act effectively in high-stress situations, make informed decisions, and maintain their mental and emotional health in the course of their professional activities. **Methods.** The study uses a comprehensive approach that combines theoretical analysis of scientific sources, generalisation of pedagogical experience, and comparative analysis of modern educational practices in medical education. An analysis of foreign and domestic scientific works devoted to the problem of emotional burnout, stress management and the development of emotional intelligence among medical students was carried out. Particular attention was paid to identifying effective teaching methods that contribute to the formation of emotional self-regulation skills, stress resistance, and psychological adaptation to professional requirements. **Results.** The study found that high levels of emotional stress and the intensity of the learning process at medical universities are key risk factors for the development of stress and emotional burnout among students. It has been confirmed that the effective formation of emotional stability requires a systematic combination of theoretical knowledge and practical methods, such as psychological training, elements of cognitive-behavioural therapy, role-playing, stress situation modelling, self-awareness and reflection methods. These approaches contribute to the development of emotional intelligence and increase students' ability to adapt, self-control and communicate effectively. As a result of their application, future medical professionals are prepared to work in conditions of high emotional stress, which has a positive effect on the quality of their professional activity and psycho-emotional well-being. **Conclusions.** It has been established that the development of emotional stability in medical university students should be an integral part of professional training. The implementation of pedagogical strategies focused on the formation of emotional self-regulation, reflection and stress management reduces the risk of emotional burnout and contributes to the preservation of students' mental health. A promising direction for further research is the development of specialised educational programmes and*



psychological and pedagogical interventions aimed at strengthening the emotional resilience of future doctors in the process of professional development.

Keywords: *emotional resilience, medical education, psychological training, pedagogical approaches, stress management, emotional intelligence, cognitive-behavioural therapy, self-regulation, professional adaptation.*

Постановка проблеми. Медичне середовище характеризується високим рівнем стресу, що є одним з основних факторів ризику для емоційного вигорання серед медичних працівників. Кожен день лікарі, медсестри та інші медичні працівники стикаються з надзвичайно важкими, а іноді й трагічними ситуаціями, такими як критичні стани пацієнтів, тяжкі діагнози, смерть пацієнтів, необхідність приймати складні етичні рішення та багатогодинні чергування. Все це створює підвищений ризик розвитку стресу, тривоги і, як наслідок, емоційного вигорання, що суттєво впливає не тільки на психоемоційне здоров'я медичних працівників, але й на їх професійну діяльність та якість медичних послуг, що надаються [1, 2, 3, 4].

Одним із основних факторів, що сприяють виникненню стресу в медичній практиці, є величезна відповідальність за здоров'я та життя людей. Лікарі часто повинні приймати швидкі рішення в екстремальних умовах, що підвищує рівень стресу та знижує їхню здатність до ефективної комунікації, спілкування з пацієнтами та їх родинами [6, 7]. Стресові ситуації можуть значно погіршувати якість медичної допомоги, призводити до помилок у діагностиці та лікуванні, а також до зниження морального стану працівників [8, 9]. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВОЗ), понад 50% медичних працівників у світі відчують високий рівень стресу та вигорання, що може призвести до серйозних психічних і фізичних захворювань [10, 11].

Більшість медичних університетів фокусується на академічній підготовці та клінічних навичках, в той час як розвиток психологічної стійкості та



емоційного інтелекту залишається недостатньо дослідженим аспектом навчання. Незважаючи на зростаючу увагу до проблеми вигорання та психічного здоров'я в медичних колах, проблема психологічної підготовки медичних працівників, зокрема студентів, залишається актуальною і потребує подальших досліджень і удосконалення навчальних програм.

Проблема психологічної підготовки медичних студентів до стресових ситуацій та емоційного вигорання є важливою і потребує комплексного підходу, включаючи розробку спеціалізованих програм, тренінгів та методів підтримки, які б допомогли майбутнім лікарям краще адаптуватися до вимог професії та зберегти своє психоемоційне здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема стресу та емоційного вигорання серед медичних працівників є предметом численних наукових досліджень, оскільки медична професія характеризується високим рівнем психологічних навантажень, що призводять до розвитку різноманітних психоемоційних розладів [12, 13]. Це є наслідком специфіки медичної діяльності, яка вимагає постійної взаємодії з пацієнтами, що перебувають у важкому фізичному та емоційному стані, а також вирішення складних етичних та моральних дилем. Психологічне навантаження на медичних працівників значно зростає через необхідність швидко приймати рішення в критичних ситуаціях, часто пов'язаних із загрозою життя пацієнта [14, 15].

McKerrow et al. (2020) досліджували зміни у фізичному, емоційному здоров'ї та рівнях стресу серед медичних студентів протягом трьох років навчання в межах нової, зміненої навчальної програми [16]. Вони проводили оцінку впливу цієї програми на здоров'я студентів за допомогою опитувальників, зокрема SF-8 для оцінки якості життя та шкали сприйнятого стресу. Результати дослідження показали, що фізичне та емоційне здоров'я студентів було найвищим на момент вступу в медичний університет, а на кінець першого року навчання знизилось до найнижчого рівня, після чого поступово покращувалося,



хоча й не досягло початкових показників. У той же час, рівень сприйнятого стресу залишався стабільно високим на всіх етапах навчання, не змінюючись значно. Дослідження вказує, що найбільші труднощі студенти переживають на першому році, що, ймовірно, пов'язано з адаптацією до інтенсивного навчання та високих вимог. Автори також не виявили значних відмінностей у здоров'ї та рівнях стресу за гендерною ознакою.

У дослідженні Schumann et al. (2025) розглядається взаємозв'язок між емоційним інтелектом, сприйнятим стресом та вигоранням серед студентів медичних факультетів [17]. Виявлено, що високий рівень сприйнятого стресу тісно пов'язаний з емоційним виснаженням та деперсоналізацією, що, у свою чергу, може знижувати професійну ефективність та якість медичного обслуговування.

Автори Razai et al. (2023) обговорювали стратегії та інтервенції для зменшення вигорання серед медичних працівників [18]. Вони зазначили, що вигорання виникає через хронічний стрес на роботі і негативно впливає на якість обслуговування пацієнтів. Пандемія COVID-19 погіршила ситуацію. Автори запропонували комплексний підхід, що включав обмеження робочих годин, забезпечення належної підтримки, гнучкий графік роботи та індивідуальні стратегії, такі як майндфулнес і стрес-менеджмент. Вони підкреслили важливість підтримки з боку колег та керівництва, а також необхідність зміни організаційної культури для зменшення вигорання.

Стаття Fares J. et al (2016) досліджує стрес і вигорання серед медичних студентів на початкових етапах навчання [19]. Вона розглядає рівень стресу та вигорання у студентів медичних вишів, зокрема у передклінічні роки, і пропонує стратегії для їх зниження. Стрес і вигорання можуть значно впливати на здоров'я студентів, їх академічну успішність і подальшу кар'єру. Рівень стресу серед студентів варіюється від 20% до 90%, а вигорання — від 27% до 75%. Стратегії для зниження стресу включають студентські підтримуючі програми, заняття



спортом, емоційне самовираження та особисте наставництво. Важливо, щоб медичні навчальні заклади запроваджували такі методи для покращення благополуччя студентів та зменшення стресу та вигорання.

Важливість психологічної підготовки студентів медичних спеціальностей є актуальною, адже ще в студентські роки вони стикаються з надзвичайно високим рівнем стресу [20]. Систематична психологічна підтримка та тренування з управління стресом мають потенціал значно покращити загальний рівень добробуту студентів і підготувати їх до майбутньої професійної діяльності в умовах високих навантажень та емоційних викликів [21, 22].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.

Незважаючи на активне обговорення проблеми стресу та емоційного вигорання серед медичних працівників, питання психологічної підготовки студентів медичних спеціальностей до стресових ситуацій в контексті їхніх навчальних програм залишається недостатньо вивченим. У більшості медичних університетів основна увага приділяється академічній підготовці та клінічним навичкам, а розвиток психологічної стійкості, емоційного інтелекту та навичок управління стресом у студентів не отримує належного акценту. Проблема психоемоційного здоров'я студентів, зокрема в контексті адаптації до високих вимог медичної освіти, потребує подальших досліджень і вдосконалення навчальних програм. Відсутність інтеграції педагогічних методик підтримки емоційної стійкості у процес навчання може призвести до підвищення рівня стресу серед студентів, що в свою чергу впливає на їхню здатність до ефективної професійної діяльності в майбутньому. Слід також врахувати, що навіть після завершення навчання лікарі можуть зіштовхуватися з проблемами стресу, що без належної підтримки може погіршити якість надання медичних послуг та збільшити ризик вигорання. Тому необхідно розробити педагогічні стратегії та програми, спрямовані на збереження психоемоційного здоров'я студентів і підготовку їх до вимог медичної практики.



Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою дослідження є визначення педагогічних підходів до формування емоційної стійкості студентів медичних університетів. Актуальність цієї теми полягає в підкресленні важливості розвитку емоційної стійкості у навчанні медичних студентів та її впливу на їхню подальшу професійну діяльність. Завданнями дослідження є оцінка існуючих педагогічних підходів і пропонування нових методів для розвитку емоційної стійкості. Важливість для науки і практики полягає в тому, щоб показати, як ці підходи можуть сприяти покращенню психоемоційного здоров'я студентів та їхній адаптації до професійних вимог.

Виклад основного матеріалу дослідження. У процесі формування емоційної стійкості у студентів медичних університетів важливо застосовувати комплексний підхід, що включає педагогічні стратегії, спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції, здатності до адаптації та ефективного управління стресом [23]. Серед основних методів варто відзначити інтеграцію психологічних тренінгів та програм у навчальний процес [24]. Це дозволяє студентам оволодіти техніками подолання стресових ситуацій, що є важливим аспектом у медичній професії, де постійно виникають ситуації, що викликають емоційне навантаження, як-от робота з тяжко хворими пацієнтами чи складні етичні вибори.

Психологічні тренінги та семінари є важливою частиною педагогічного процесу в медичних університетах, оскільки вони сприяють розвитку емоційної стійкості у студентів та підвищенню їх здатності до управління стресом [25]. Організація регулярних тренінгів, що включають різноманітні техніки релаксації, медитації та управління стресом, дозволяє студентам навчатися практичним методам подолання емоційного напруження, що може виникати через складність навчання та практичної діяльності. Такі заняття не лише дають студентам знання про стрес і емоційну стійкість, але й надають їм інструменти для ефективного їх застосування в реальних ситуаціях, що особливо важливо для



медичних працівників, яким часто доводиться працювати в умовах емоційного навантаження.

Програми тренінгів можуть охоплювати різноманітні підходи, зокрема методи медитації та техніки дихальних практик, що допомагають знижувати рівень стресу, а також вправи для розвитку емоційного інтелекту, здатності до самоконтролю та адаптації до змін [26, 27]. Крім того, на таких тренінгах студенти можуть навчитися методам відновлення емоційної рівноваги, що є необхідним для їх професійного розвитку. Оскільки медична діяльність часто супроводжується стресовими ситуаціями, такі тренінги сприяють формуванню навичок, які допомагають зберігати спокій і ефективно діяти навіть у кризових обставинах, що є важливим для надання якісної медичної допомоги та збереження здоров'я пацієнтів [28].

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним із найбільш ефективних підходів до роботи з емоційною стійкістю та стресом, тому її впровадження у навчальний процес медичних університетів може мати значний потенціал [29]. Когнітивно-поведінкова терапія спрямована на допомогу студентам у розпізнаванні деструктивних думок, що викликають емоційний дискомфорт або стрес, і навчає замінювати їх на більш конструктивні та корисні. Важливим аспектом КПТ є те, що вона дає студентам інструменти для аналізу власних думок та емоцій, що допомагає зрозуміти, як їхнє мислення впливає на емоційний стан і поведінку. Завдяки цьому студенти здобувають практичні навички, які можуть використовувати в реальних ситуаціях, зокрема в умовах навчання та майбутньої професійної діяльності, де вони постійно зіштовхуються з високим рівнем стресу.

Інтеграція елементів КПТ у навчальний процес дозволяє студентам медичних університетів набувати вмінь ефективно керувати своїми емоціями та мисленням [30]. Одним із основних інструментів є техніка «перевизначення», яка полягає в тому, щоб замінювати негативні або ірраціональні думки на більш



позитивні та раціональні. Це сприяє зниженню тривожності, депресії та стресу, що часто є супутниками навчання в медичних закладах. КПТ також допомагає студентам медичних університетів розвивати навички розв'язання проблем і прийняття рішень, що важливо для майбутньої професійної діяльності в умовах високих емоційних та фізичних навантажень.

Моделювання стресових ситуацій може бути ефективним методом, що допомагає студентам медичних університетів розвивати навички управління стресом та адаптації до вимог медичної практики [31, 32]. За допомогою цього методу студенти мають можливість пережити реалістичні стресові ситуації в умовах, наближених до реальних, що дозволяє їм краще підготуватися до професійної діяльності. Симуляція клінічних випадків дозволяє студентам зіштовхнутися з різними медичними ситуаціями, що можуть виникнути у реальному житті. У таких симуляціях студенти не лише практикують свої технічні навички, але й навчаються швидко і ефективно реагувати на стресові умови, приймаючи правильні рішення під час роботи з пацієнтами [33].

Іншим важливим методом можуть бути рольові ігри, що дозволяють студентам моделювати різноманітні соціально-емоційні ситуації, які можуть виникнути під час взаємодії з пацієнтами, родичами пацієнтів або медичними колегами [34, 35]. Такі ігри дають можливість відпрацювати не тільки професійні навички, але й емоційну реакцію на складні або конфліктні ситуації, зокрема, вміння зберігати спокій, проявляти емпатію та адекватно реагувати на стресові фактори. Моделювання стресових ситуацій допомагає студентам розвивати гнучкість у реагуванні на стрес і адаптацію до непередбачуваних умов, що є необхідним у професії медичного працівника, де кожен день приносить нові виклики та стресові моменти [36].

Ці методи є важливими не тільки для розвитку практичних навичок, але й для формування психологічної стійкості та здатності до швидкого прийняття рішень у критичних ситуаціях. Вони дозволяють студентам навчатися не лише



реагувати на стрес, але й активно керувати своїми емоціями та поведінкою в умовах стресу, що є важливим для успішної кар'єри в медицині. Моделювання стресових ситуацій є потужним інструментом, що забезпечує реалістичну практику і сприяє ефективному розвитку емоційної стійкості майбутніх медичних працівників.

Методи самопізнання та рефлексії є ключовими інструментами для розвитку емоційної стійкості у студентів медичних університетів [37, 38]. Включення таких методів у навчальний процес допомагає студентам краще усвідомлювати свої емоції, зрозуміти їхній вплив на поведінку і прийняття рішень, а також розвивати здатність до саморегуляції. Самопізнання дозволяє студентам зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, визначити стресові фактори та навчитися адекватно реагувати на них. Рефлексія ж є важливим процесом, що дає можливість аналізувати власний досвід, оцінювати свої емоції та поведінку в конкретних ситуаціях, що сприяє подальшому розвитку і адаптації до складних умов професійної діяльності.

Одним із методів самопізнання є ведення рефлексивного щоденника, де студенти можуть записувати свої емоції, думки і переживання щодо навчального процесу та майбутньої професійної діяльності [39]. Цей метод допомагає студентам осмислювати свої емоційні реакції на стресові ситуації, а також надає можливість для самоаналізу і розвитку саморегуляції.

Іншим ефективним методом є групові обговорення або супервізії, де студенти мають змогу ділитися своїм досвідом і рефлексувати над складними ситуаціями, з якими вони стикаються під час навчання [40, 41]. Це сприяє розвитку критичного мислення, а також допомагає студентам зрозуміти, як їхні емоції та поведінка можуть впливати на прийняття рішень у медичних ситуаціях. Спільні обговорення дозволяють не лише отримати підтримку від однолітків, але й отримати різні перспективи на одну й ту саму ситуацію, що сприяє розвитку



здатності приймати конструктивні рішення навіть у складних і стресових умовах [42].

Важливим елементом формування емоційної стійкості є створення підтримуючого середовища в навчальному закладі [43]. Можлива організація програм психосоціальної підтримки для студентів медичних університетів може включати інтервенції з надання психологічної допомоги, супервізійні групи для обміну досвідом, а також спеціалізовані курси з управління стресом і психоемоційної стабільності. Система наставництва та підтримки з боку викладачів та більш досвідчених студентів може допомогти знизити рівень тривожності серед новачків, сприяти кращій адаптації до складних умов навчання та професійної діяльності, зменшити почуття ізольованості, що часто спостерігається серед медичних працівників. Це також позитивно впливає на розвиток здатності студентів долати емоційні труднощі та зберігати високу мотивацію до навчання та розвитку в умовах стресових ситуацій .

Висновки. Проблема емоційного вигорання та стресу серед медичних працівників бере свій початок ще на етапі навчання в медичному університеті. Високий рівень академічних навантажень, емоційна насиченість навчального процесу та відсутність належної психологічної підтримки можуть призводити до формування стресових станів, які у майбутньому можуть перерости у професійне вигорання. Ефективне формування емоційної стійкості потребує системного поєднання теоретичних знань і практичних навичок саморегуляції, а також інтеграції у навчальний процес психологічних тренінгів, елементів когнітивно-поведінкової терапії, моделювання стресових ситуацій, методів рефлексії та самопізнання. Поєднання таких підходів сприяє розвитку в студентів умінь розпізнавати та контролювати власні емоції, адаптуватися до складних умов професійної діяльності, зберігати ефективність і психологічну рівновагу в умовах стресу. Важливою умовою є створення в медичних університетах



підтримуючого середовища, яке б сприяло зниженню рівня тривожності, розвитку емоційного інтелекту та підвищенню мотивації до навчання.

Список використаних джерел

1. Oliinyk, P., Chaplyk, V., & Timchenko, Y. Professional burnout in healthcare workers: Signs, causes, prevention and treatment. *Proceeding of the Shevchenko Scientific Society. Medical Sciences*. 2022. 66(1). DOI: <https://doi.org/10.25040/ntsh2022.01.08>
2. Marković, S., Kostić, O., Terzić-Supic, Z., Tomic Mihajlovic, S., Milovanović, J., Radovanovic, S., Zdravković, N., Stojić, V., Jovčić, L., Jocić-Pivač, B., Tomić Lučić, A., Kostić, M., & Šorak, M. Exposure to stress and burnout syndrome in healthcare workers, expert workers, professional associates, and associates in social service institutions. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*. 2024. 60(3), 499. DOI: <https://doi.org/10.3390/medicina60030499>
3. Nagle, E., Griskevica, I., Rajevska, O., et al. Factors affecting healthcare workers burnout and their conceptual models: Scoping review. *BMC Psychology*. 2024. 12, 637. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02130-9>
4. Batanda, I. Prevalence of burnout among healthcare professionals: A survey at Fort Portal Regional Referral Hospital. *NPJ Mental Health Research*. 2024. 3(1), 16. DOI: <https://doi.org/10.1038/s44184-024-00061-2>
5. Kumar, S. Burnout and doctors: Prevalence, prevention and intervention. *Healthcare (Basel, Switzerland)*. 2016. 4(3), 37. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare4030037>
6. Familoni, O. B. An overview of stress in medical practice. *African Health Sciences*. 2008. 8(1), 6–7.
7. Rink, L. C., Oyesanya, T. O., Adair, K. C., Humphreys, J. C., Silva, S. G., & Sexton, J. B. Stressors among healthcare workers: A summative content analysis.



Global Qualitative Nursing Research. 2023. 10, 23333936231161127. DOI: <https://doi.org/10.1177/23333936231161127>

8. Kober, M., & Chang, Y. P. Healthcare workers' perceptions of work-related stress and burnout: Strategies and barriers for self-care. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 2024. Advance online publication. DOI: <https://doi.org/10.1177/15598276241230043>

9. Hall, L. H., Johnson, J., Watt, I., Tsipa, A., & O'Connor, D. B. Healthcare staff wellbeing, burnout, and patient safety: A systematic review. *PloS One*. 2016. 11(7), e0159015. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159015>

10. Portoghese, I., Galletta, M., Coppola, R. C., Finco, G., & Campagna, M. Burnout and workload among health care workers: The moderating role of job control. *Safety and Health at Work*. 2014. 5(3), 152–157. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2014.05.004>

11. Dobnik, M., & Lorber, M. Management support for healthcare workers' mental health and burnout during the COVID-19 pandemic: A cohort study. *Sustainability*. 2023. 15(17), 12766. DOI: <https://doi.org/10.3390/su151712766>

12. Izdebski, Z., Kozakiewicz, A., Białorudzki, M., Dec-Pietrowska, J., & Mazur, J. Occupational burnout in healthcare workers, stress and other symptoms of work overload during the COVID-19 pandemic in Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. 20(3), 2428. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph20032428>

13. Bamforth, K., Rae, P., Maben, J., Lloyd, H., & Pearce, S. Perceptions of healthcare professionals' psychological wellbeing at work and the link to patients' experiences of care: A scoping review. *International Journal of Nursing Studies Advances*. 2023. 5, 100148. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijnsa.2023.100148>

14. De Hert, S. Burnout in healthcare workers: Prevalence, impact and preventative strategies. *Local and Regional Anesthesia*. 2020. 13, 171–183. DOI: <https://doi.org/10.2147/LRA.S240564>



15. Buchbinder, M., Browne, A., Berlinger, N., Jenkins, T., & Buchbinder, L. Moral stress and moral distress: Confronting challenges in healthcare systems under pressure. *The American Journal of Bioethics: AJOB*. 2024. 24(12), 8–22. DOI: <https://doi.org/10.1080/15265161.2023.2224270>
16. McKerrow, I., Carney, P. A., Caretta-Weyer, H., Furnari, M., & Miller Juve, A. Trends in medical students' stress, physical, and emotional health throughout training. *Medical Education Online*. 2020. 25(1), 1709278. DOI: <https://doi.org/10.1080/10872981.2019.1709278>
17. Schumann, M., Ghorab, H. M., & Baraka, A. Emotional intelligence, perceived stress, and burnout in undergraduate medical students: A cross-sectional correlational study. *International Medical Education*. 2025. 4(2), 23. DOI: <https://doi.org/10.3390/ime4020023>
18. Razai, M. S., Kooner, P., & Majeed, A. Strategies and interventions to improve healthcare professionals' well-being and reduce burnout. *Journal of Primary Care & Community Health*. 2023. 14, 21501319231178641. DOI: <https://doi.org/10.1177/21501319231178641>
19. Fares, J., Al Tabosh, H., Saadeddin, Z., El Mouhayyar, C., & Aridi, H. Stress, burnout and coping strategies in preclinical medical students. *North American Journal of Medical Sciences*. 2016. 8(2), 75–81. DOI: <https://doi.org/10.4103/1947-2714.177299>
20. Abdulghani, H. M., AlKanhal, A. A., Mahmoud, E. S., Ponnampereuma, G. G., & Alfaris, E. A. Stress and its effects on medical students: A cross-sectional study at a college of medicine in Saudi Arabia. *Journal of Health, Population, and Nutrition*. 2011. 29(5), 516–522. DOI: <https://doi.org/10.3329/jhpn.v29i5.8906>
21. Mansuroğlu, S. The effectiveness of stress management training given to first-class health major students in perceiving and coping with stress and developing resilience: A randomized controlled trial. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2025. 17(2), e70014. DOI: <https://doi.org/10.1111/aphw.70014>



22. Haver, A., Caputi, P., & Akerjordet, K. Enhancing emotional intelligence and mental well-being for stress management in nursing education: A qualitative study. *BMC Nursing*. 2025. 24(1), 718. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12912-025-03338-9>
23. Julien-Chinn, F., Carpenter, D. A., Masuda, C., Seabury, A. A. A., Maldonado, F., & Mau, M. K. L. M. Building resilience in medical students: "Strengthening you to strengthen them." *Hawai'i Journal of Health & Social Welfare*. 2024. 83(11), 300–305. DOI: <https://doi.org/10.62547/GTPT8844>
24. Jia, X., & Wu, W. The integration of psychological education and moral dilemmas from a value perspective. *BMC Psychology*. 2025. 13(1), 888. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03197-8>
25. Sanjaya, A., Mianto, N. A., Wijayanto, K. R., & Edwin, C. Resilience: A panacea for burnout in medical students during clinical training? A narrative review. *Medicine*. 2024. 103(49), e40794. DOI: <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000040794>
26. Zandi, H., Amirinejad, A., Azizifar, A., Aibod, S., Veisani, Y., & Mohamadian, F. The effectiveness of mindfulness training on coping with stress, exam anxiety, and happiness to promote health. *Journal of Education and Health Promotion*. 2021. 10(1), 177. DOI: https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_616_20
27. D'Antoni, F., Matiz, A., & Crescentini, C. Mindfulness-oriented professional resilience (MOPR) training to reduce compassion fatigue in healthcare workers: A pilot study. *Healthcare*. 2025. 13(2), 92. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare13020092>
28. Goudarzian, A. H., Nikbakht Nasrabadi, A., Sharif-Nia, H., Farhadi, B., & Navab, E. Exploring the concept and management strategies of caring stress among clinical nurses: A scoping review. *Frontiers in Psychiatry*. 2024. 15, 1337938. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1337938>
29. Nakao, M., Shiotsuki, K., & Sugaya, N. Cognitive-behavioral therapy for management of mental health and stress-related disorders: Recent advances in



techniques and technologies. *BioPsychoSocial Medicine*. 2021. 15(1), 16. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13030-021-00219-w>

30. Kumuyi, D. O., Akinawo, E. O., Akpunne, B. C., Akintola, A. A., Onisile, D. F., & Aniemeka, O. O. Effectiveness of cognitive behavioural therapy and social skills training in management of conduct disorder. *The South African Journal of Psychiatry*. 2022. 28, 1737. DOI: <https://doi.org/10.4102/sajpsychiatry.v28i0.1737>

31. Smith, S., Kassam, A., Griggs, L., Rizzuti, F., Horton, J., & Brown, A. Teaching mindfulness-based stress management techniques to medical learners through simulation. *Canadian Medical Education Journal*. 2021. 12(1), e95–e97. DOI: <https://doi.org/10.36834/cmej.69821>

32. Elendu, C., Amaechi, D. C., Okatta, A. U., Amaechi, E. C., Elendu, T. C., Ezeh, C. P., & Elendu, I. D. The impact of simulation-based training in medical education: A review. *Medicine*. 2024. 103(27), e38813. DOI: <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000038813>

33. Lamé, G., & Dixon-Woods, M. Using clinical simulation to study how to improve quality and safety in healthcare. *BMJ Simulation & Technology Enhanced Learning*. 2020. 6(2), 87–94. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjstel-2018-000370>

34. Nestel, D., & Tierney, T. Role-play for medical students learning about communication: Guidelines for maximising benefits. *BMC Medical Education*. 2007. 7, 3. DOI: <https://doi.org/10.1186/1472-6920-7-3>

35. Røssland, A., Svellingen, A., & Røykenes, K. Role exchange in student-led simulation: The importance of nursing students taking the role of patients. *SAGE Open Nursing*. 2022. 8, 23779608221130605. DOI: <https://doi.org/10.1177/23779608221130605>

36. Vage, A., Spence, A. D., McKeown, G., Gormley, G. J., & Hamilton, P. K. Simulate to stimulate? A systematic review of stress, learning, and performance in healthcare simulation. *The Ulster Medical Journal*. 2024. 93(3), 119–126.



37. Salem, G. M. M., Hashimi, W., & El-Ashry, A. M. Reflective mindfulness and emotional regulation training to enhance nursing students' self-awareness, understanding, and regulation: A mixed method randomized controlled trial. *BMC Nursing*. 2025. 24(1), 478. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12912-025-03086-w>
38. Shorbagi, A. I. Promoting resilience among medical students using the Wadi framework: A clinical teacher's perspective. *Frontiers in Medicine*. 2024. 11, 1488635. DOI: <https://doi.org/10.3389/fmed.2024.1488635>
39. Murillo-Llorente, M. T., Navarro-Martínez, O., Valle, V. I., & Pérez-Bermejo, M. Using the reflective journal to improve practical skills integrating affective and self-critical aspects in impoverished international environments. A pilot test. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. 18(16), 8876. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18168876>
40. Zimmermann, J., & Moeller, H. Difficult situations in team and group supervision: A mixed methods study of supervisor and supervisee experiences. *Gr Interakt Org*. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11612-025-00830-3>
41. Rania, N., Coppola, I., & Pinna, L. Reflective practices to study group dynamics: Implement empowerment and understand the functioning of groups. *Frontiers in Psychology*. 2021. 12, 786754. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.786754>
42. Calhoun, C. D., Stone, K. J., Cobb, A. R., Patterson, M. W., Danielson, C. K., & Bendezú, J. J. The role of social support in coping with psychological trauma: An integrated biopsychosocial model for posttraumatic stress recovery. *The Psychiatric Quarterly*. 2022. 93(4), 949–970. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11126-022-10003-w>
43. Abdelrahman, H., Al Qadire, M., Ballout, S., Rababa, M., Kwaning, E. N., & Zehry, H. Academic resilience and its relationship with emotional intelligence and stress among university students: A three-country survey. *Brain and Behavior*. 2025. 15(4), e70497. DOI: <https://doi.org/10.1002/brb3.70497>