

Научная статья

УДК 159.9

DOI: 10.20323/1813-145X-2025-5-146-197

EDN: CUNEXV

Роль образовательной среды в адаптивности и профилактике стресса у будущих врачей

Любовь Алексеевна Крамская¹, Оксана Юрьевна Одинцова², Юлия Сергеевна Филатова³

¹Преподаватель кафедры медицинской кибернетики с курсом медицинской информатики, Ярославский государственный медицинский университет Минздрава России. 150000, г. Ярославль, ул. Революционная, 5

²Кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры психологии и педагогики, Ярославский государственный медицинский университет Минздрава России. 150000, г. Ярославль, ул. Революционная, 5

³Кандидат медицинских наук, доцент, заведующая кафедрой клинической психологии, Ярославский государственный медицинский университет Минздрава России. 150000, г. Ярославль, ул. Революционная, 5

¹kramskaya09@list.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7888-7578>

²odintcova@ysmu.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8513-9305>

³y.s.filatova@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3024-9483>

Аннотация. Статья посвящена проблеме стресса среди студентов медицинских вузов, который рассматривается как значимый фактор, влияющий на психоэмоциональное состояние, академическую успеваемость и будущую профессиональную деятельность. Авторы подчеркивают, что студенты-медики сталкиваются с уникальным сочетанием стрессогенных факторов, включая интенсивную учебную нагрузку, необходимость усвоения большого объема информации и эмоциональную вовлеченность в клиническую практику. Особое внимание уделяется понятию академического стресса.

В статье анализируются различные аспекты стресса, включая его проявления на разных этапах обучения. На первом курсе основными стрессогенными факторами являются адаптация к новой образовательной среде, социальная интеграция и высокая учебная нагрузка. Для студентов старших курсов значимыми источниками стресса становятся профессиональные и личные аспекты жизни: поиск работы и совмещение трудовой деятельности с обучением. Авторы также рассматривают негативные последствия хронического стресса. Особое внимание уделяется влиянию пандемии COVID-19.

Эмпирическое исследование было проведено на выборке 1367 студентов Ярославского государственного медицинского университета, разделенных по курсам обучения и факультетам. В результате проведенного исследования были определены ведущие трудности, с которыми сталкиваются студенты медицинского университета, это трудности в освоении учебного материала, проблемы во взаимодействии с преподавателями и сокурсниками, условия питания, проживания и обучения. Авторами были изучены показатели социально-психологической адаптации. Проведен корреляционный анализ адаптивности со шкалой тревоги и депрессии, адаптивности со шкалой воспринимаемого стресса и противодействием стрессу. Также была оценена динамика показателей адаптивности у студентов в зависимости от курса обучения и специальности. Подчеркивается важность успешной адаптации студентов к условиям высшего учебного заведения, что требует как индивидуальных усилий, так и поддержки со стороны образовательного учреждения. Успешная адаптация рассматривается как ключевой фактор, обеспечивающий профессиональное и личностное развитие студентов-медиков.

Ключевые слова: адаптивность; стресс; тревога; депрессия; психическая устойчивость; студенты-медики; стрессоустойчивость; высшее медицинское образование; академический стресс; учебный стресс

Для цитирования: Крамская Л. А., Одинцова О. Ю., Филатова Ю. С. Роль образовательной среды в адаптивности и профилактике стресса у будущих врачей // Ярославский педагогический вестник. 2025. № 5 (146). С. 197–209. <http://dx.doi.org/10.20323/1813-145X-2025-5-146-197>. <https://elibrary.ru/CUNEXV>

Original article

The role of the educational environment in adaptability and stress prevention in future doctors**Lyubov A. Kramskaya¹, Oksana Yu. Odintsova², Yulia S. Filatova³**¹Lecturer at department of medical cybernetics with a course of medical informatics, Yaroslavl state medical university of the Ministry of health of the Russian Federation. 150000, Yaroslavl, st. Revolutionary, 5²Candidate of psychological sciences, senior lecturer at department of psychology and pedagogy, Yaroslavl state medical university of the Ministry of health of the Russian Federation. 150000, Yaroslavl, st. Revolutionary, 5³Candidate of medical sciences, associate professor, head of the department of clinical psychology, Yaroslavl state medical university of the Ministry of health of the Russian Federation. 150000, Yaroslavl, st. Revolutionary, 5¹kramskaya09@list.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7888-7578>²odintcova@ysmu.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8513-9305>³y.s.filatova@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3024-9483>

Abstract. The article is devoted to the problem of stress among students of medical universities, which is considered as a significant factor affecting the psycho-emotional state, academic performance and future professional activity. The authors emphasize that medical students face a unique combination of stressful factors, including intense academic workload, the need to assimilate a large amount of information, and emotional involvement in clinical practice. Special attention is paid to the concept of academic stress, which is defined as a specific form of stress that occurs under the influence of factors related to the educational process.

The article analyzes various aspects of stress, including its manifestations at different stages of learning. In the first year, the main stressful factors are adaptation to a new educational environment, social integration and high academic workload. For undergraduates, professional and personal aspects of life, such as job search and combining work with education, become significant sources of stress.

The authors also consider the negative effects of chronic stress, including cognitive decline, deterioration of mental and physical health, as well as the risk of developing depressive and anxiety disorders. Special attention is paid to the impact of the COVID-19 pandemic, which has exacerbated the problem of stress among medical students, causing increased levels of anxiety and psycho-emotional discomfort.

An empirical study was conducted on a sample of 1,367 students of Yaroslavl State Medical University, divided by courses of study and faculties. As a result of the conducted research, the leading difficulties faced by students of the medical university were identified, such as difficulties in mastering educational materials, problems in interacting with teachers and fellow students, food, accommodation, and training conditions. The authors studied indicators of socio-psychological adaptation (maladaptivity, acceptance/rejection of oneself and others, emotional comfort and discomfort, escapism). A correlation analysis of adaptivity with the scale of anxiety and depression, adaptivity with the scale of perceived stress and stress response was carried out. The dynamics of students' adaptability indicators was also assessed depending on the course of study and specialty. In conclusion, the importance of successful adaptation of students to the conditions of a higher educational institution is emphasized, which requires both individual efforts and support from the educational institution. Successful adaptation is considered as a key factor ensuring the professional and personal development of medical students.

Key words: adaptivity; stress; anxiety; depression; mental stability; medical students; stress tolerance; higher medical education; academic stress; educational stress

For citation: Kramskaya L. A., Odintsova O. Y., Filatova Y. S. The role of the educational environment in adaptability and stress prevention in future doctors. *Yaroslavl pedagogical bulletin*. 2025; (5): 197-209. (In Russ.). <https://dx.doi.org/10.20323/1813-145X-2025-5-146-197>. <https://elibrary.ru/CUNEXV>

Введение

Целью медицинского образования является формирование компетентных специалистов, обладающих фундаментальными теоретическими знаниями и практическими навыками, необходимыми для осуществления профессиональной деятельности. При этом высшее образование традиционно рассматривается как среда, обусловленная повышенным уровнем стрессогенных факторов, оказывающих значительное влияние на пси-

хоэмоциональное состояние обучающихся [Saipanish, 2003, с. 502–506; Sherina, 2003, с. 213].

Исследование стресса у студентов медицинских университетов представляет собой одну из наиболее значимых проблем современной науки и практики, что обусловлено высокой распространенностью данного явления 64,7 % [Ахмадиярова, 2022; Abduighani, 2011; Stallman, 2010], его негативным влиянием на здоровье, академическую успеваемость и будущую профессиональную деятельность. Студенты-медики, в силу специфики обучения, сталкиваются с уникаль-

ным сочетанием факторов, способствующих развитию хронического стресса, включая интенсивную учебную нагрузку, необходимость усвоения большого объема информации, а также эмоциональную вовлеченность в процесс клинической практики [Brenneisen Mayer, 2016].

По данным В. И. Моросановой, широкое распространение стрессовых состояний в образовательной среде обусловило выделение отдельной категории – академического стресса, который определяется как психоэмоциональная реакция и состояние повышенной напряженности у обучающихся, возникающие под воздействием многочисленных факторов, связанных с учебным процессом. Данное явление рассматривается как специфическая форма стресса, характерная для образовательной деятельности и оказывающая значительное влияние на психологическое и физическое состояние студентов [Моросанова, 2024].

Е. В. Киселева считает, что образовательная деятельность в высших учебных заведениях представляет собой один из наиболее интеллектуально и эмоционально напряженных процессов. Получение высшего образования сопровождается высоким уровнем стресса для большинства студентов, что обусловлено значимостью образовательного процесса в целом и его отдельных компонентов. Начиная с первых дней обучения, стрессовые факторы различной интенсивности оказывают постоянное воздействие на психоэмоциональное состояние обучающихся [Киселева, 2019].

Согласно исследованию А. Картера [Картер, 2021], учебный стресс обусловлен современными условиями образовательного процесса, характеризующимися высокими требованиями преподавателей высших учебных заведений к когнитивным и психологическим характеристикам студентов. Учёные указывают, что развитие стрессовой реакции у обучающихся вызвано интенсивной информационной нагрузкой и недостаточной сформированностью навыков систематизации знаний, приобретаемых в течение семестра, что приводит к нарушению оптимального соотношения между учебной деятельностью и периодами восстановления.

Можно утверждать, что учебный стресс является неотъемлемой составляющей образовательного процесса студентов и способен негативно влиять на эффективность усвоения, использования и переработки информации, что усложняет учебную деятельность. Академические трудности, в свою очередь, усиливают эмоциональный

дискомфорт, усугубляя общее стрессовое состояние, что увеличивает риск снижения адаптационных возможностей. Так, И. В. Новгородцева и Т. А. Захаренко [Захаренко, 2017; Новгородцева, 2014] сходятся во мнении, что учебный стресс возникает тогда, когда студенты испытывают напряжение, вызванное требованиями, превышающими их адаптивные способности. Среди факторов, способствующих возникновению учебного стресса, авторы выделяют следующие: высокая учебная нагрузка, низкая успеваемость, проблемы со сном, неудовлетворённость выбранной профессией, неэффективное распределение времени, неблагоприятные условия обучения, утрата интереса к учёбе или отдельным её аспектам, а также конфликты с сокурсниками или преподавателями.

Факторы стресса могут изменяться в зависимости от курса обучения. Так, наиболее сложным периодом в вузе считается первый курс, и проблемы дезадаптации особенно остро проявляются именно в это время, так как множество факторов способствуют её возникновению [Киселева, 2019]. К числу таких факторов относятся: новая, непривычная образовательная среда, отличающаяся от школьной; отсутствие специфических навыков обучения в условиях высшего образования; формирование нового социального окружения и необходимость интеграции в него; нехватка опыта взаимодействия с преподавателями вуза; стремление к самоутверждению и самореализации; индивидуальные личностные характеристики студента (например, темперамент, черты характера); вовлеченность в асоциальные молодежные группы; социально-экономические факторы (материальная необеспеченность семьи, многодетность, дефицит внимания и поддержки со стороны родителей, неполные семьи). Эти аспекты существенно влияют на процесс адаптации первокурсников и могут усиливать уровень стресса.

Согласно исследованиям В. А. Руженковой [Руженкова, 2020], основными факторами, провоцирующими стресс у студентов-первокурсников медицинских вузов, являются: интенсивная учебная нагрузка, отсутствие необходимых учебных материалов и необходимость быстрого освоения значительного объема информации. Кроме того, стрессовые состояния усугубляются специфическими условиями жизни: многие студенты впервые сталкиваются с необходимостью проживания вдали от семьи, что сопровождается трудностями в самостоя-

тельной организации режима дня и нерегулярным питанием. Обучение в высшем учебном заведении предъявляет повышенные требования к познавательным процессам, а адаптация к новым условиям требует формирования новых стратегий поведения в ситуациях неопределенности [Черемискина, 2021]. Учебный стресс формируется под воздействием современных образовательных условий, характеризующихся высокими требованиями преподавателей вузов к интеллектуальному и психоэмоциональному развитию студентов. Авторы исследования предполагают, что стрессовые состояния у обучающихся возникают вследствие интенсивного информационного потока и трудностей в систематизации знаний, приобретённых за период учебного семестра, что в свою очередь может привести к нарушению баланса между учебной деятельностью и отдыхом.

В работе В. И. Казаренкова [Казаренков, 2022] отмечается, что стресс у студентов первого курса часто обусловлен необходимостью адаптации к новым условиям обучения, включая изменения в режиме учебных занятий, правилах организации образовательного процесса, системе проведения лекций и семинаров, объёму самостоятельной работы, а также требованиям к проверке и оценке знаний. Особую сложность представляет процесс социальной адаптации к совместной жизни с однокурсниками в общежитии, где требуется распределять бытовые обязанности, согласовывать распорядок дня, режим сна и питания, чтобы минимизировать возможные конфликтные ситуации. При переезде на новое место проживания утрачивается привычное социальное окружение, включающее друзей и родственников, что вынуждает студента устанавливать новые контакты, формировать круг общения и вкладывать усилия в создание дружеских связей. Успех этого процесса во многом определяется индивидуальными характеристиками личности. Для студентов старших курсов более значимыми источниками стресса становятся «взрослые» заботы, такие как поиск работы, совмещение трудовой деятельности с обучением, а также межролевые конфликты у тех, кто уже имеет собственную семью.

Как отмечает И. И. Черемискина, студентам медицинских специальностей зачастую недоступны традиционные методы борьбы со стрессом, поскольку обучение в медицинском вузе связано с дефицитом времени на сон, нерегулярным питанием и жесткими требованиями к осво-

ению значительных объёмов информации в ограниченные сроки. Тем не менее, частота и продолжительность пребывания в состоянии стресса, а также его конкретные проявления зависят прежде всего от индивидуальных характеристик студента: адаптационных способностей и личностных качеств [Черемискина, 2021]. Личностные особенности, уверенность в себе и самооценка играют ключевую роль в том, станет ли та или иная ситуация источником стресса [Пушкаева, 2021].

Хроническое пребывание в стрессовом состоянии оказывает негативное воздействие на эмоциональное, психическое и физическое благополучие студентов. В исследованиях сообщается о связи длительного психологического стресса со снижением самооценки студентов-медиков, тревожностью и депрессией, трудностями в разрешении межличностных конфликтов, повышенном потреблении алкоголя и наркотиков [Newbury Birch, 2000]. По данным авторов, стресс способствует ухудшению когнитивных функций, таких как снижение уровня внимания и концентрации, что негативно сказывается на усвоении учебного материала и в результате приводит к низким показателям успеваемости [Khatake, 2022]. Также наблюдается снижение академической успеваемости, проявляющееся в формальном подходе к выполнению учебных задач, пропусках занятий и недостаточной подготовке к экзаменам. Отмечено формирование циничного отношения к учебному процессу и будущей профессиональной деятельности, что обусловлено эмоциональным выгоранием и снижением мотивации.

А. М. Ахметова [Ахметова, 2022] утверждает, что значительная часть студентов медицинского университета испытывает симптомы эмоционального выгорания и депрессивные расстройства различной степени тяжести, включая легкие и умеренные проявления. Кроме того, у них наблюдаются субъективные ощущения: слабость, усталость и сонливость, что указывает на снижение их функциональной активности и способности к эффективному усвоению учебного материала, а также выполнению учебных задач.

В исследованиях J. E. Pachankis [Pachankis, 2020] подчеркиваются негативные последствия стресса: ухудшение психического и физического здоровья (сердечно-сосудистые заболевания, нарушения сна и снижение иммунитета). L. N. Dyrbye [Dyrbye, 2006] отмечает снижение успеваемости, повышенный риск выгорания и самоубийств, появление

трудностей в практической деятельности и взаимодействии с пациентами.

Кроме того, пандемия COVID-19 усугубила проблему стресса среди студентов-медиков. Исследования, проведенные в 2020–2022 годах, показали, что 70 % студентов испытывали повышенный уровень тревожности из-за страха заражения, изоляции и перехода на дистанционное обучение [Lasheras, 2020]. Часть студентов не смогла успешно адаптироваться к измененным условиям, что сопровождалось выраженным психоэмоциональным дискомфортом и снижением уровня функциональной адаптации [Потапова, 2021], нарастанием тревожности и напряженности [Леванов, 2020].

Широкая распространенность стресса среди студентов медицинского университета и низкая способность студентов справляться с ним могут привести к тяжелым психическим состояниям, таким как депрессия и тревога. Согласно проведенным исследованиям, выявлена повышенная частота встречаемости тревожно-депрессивных расстройств и снижение показателей качества жизни среди студентов медицинских учебных заведений в процессе их обучения. По данным V. Hope [Hope, 2014] и L. S. Rotenstein [Rotenstein, 2016], около 30 % студентов-медиков испытывают депрессию, а 11 % сообщают о суицидальных мыслях. Эти показатели значительно превышают аналогичные параметры как у населения в целом, так и у студентов, обучающихся по другим направлениям [Maroon, 2018].

Профессиональная деятельность медицинских работников характеризуется высокой степенью ответственности за сохранение жизни и здоровья пациентов, что оказывает существенное влияние на их психоэмоциональное состояние [Мигунова, 2024]. Постоянное взаимодействие с пациентами, требующее повышенного внимания к индивидуальным особенностям течения заболевания, точности диагностических мероприятий, обоснованности назначения терапии, корректности предоставления медицинских рекомендаций формирует хроническую стрессовую нагрузку, способствующую развитию профессионального выгорания и эмоциональной дезадаптации среди медицинских специалистов [Матюшкина, 2024].

Одним из ключевых факторов, обеспечивающих профессиональное и личностное развитие студентов-медиков, является их успешная адаптация к условиям высшего учебного заведения. Данный процесс представляет собой многогранное и динамичное явление, заключающееся в ин-

теграции индивида в образовательное пространство вуза. Успешная адаптация требует взаимных усилий как со стороны адаптанта, так и со стороны образовательного учреждения, что подразумевает активное взаимодействие и вклад обеих сторон в процесс интеграции [Смирнов, 2010]. Для успешного преодоления трудностей, связанных с процессом адаптации, личность должна обладать комплексом индивидуальных психологических свойств, которые в литературе определяются как адаптивный потенциал личности или адаптивность личности. Данные характеристики обеспечивают способность личности эффективно взаимодействовать с изменяющимися условиями среды и достигать состояния психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях.

Научные исследования показывают, что студенты с высоким уровнем адаптивных ресурсов лучше справляются с трудностями, связанными с учебной нагрузкой, социальной интеграцией и другими стрессовыми факторами, характерными для образовательной среды.

Проведенный анализ литературы демонстрирует высокую актуальность влияния стресса на жизнь будущих врачей, что требует внедрения программ, способствующих оптимизации влияния стресса на успеваемость и также на профилактику хронических заболеваний.

Цель исследования – изучить уровень адаптивности и ее взаимосвязь с показателями стрессоустойчивости, тревоги, депрессии, с эмоциональным состоянием студентов-медиков, а также определить стрессовые факторы, влияющие на успешность адаптации к условиям обучения и профессиональной подготовки.

Методология и методы исследования

В выборку для проведения эмпирического исследования вошли 1367 студентов ЯГМУ в возрасте от 17 до 23 лет, обучающиеся на лечебном, педиатрическом, стоматологическом факультетах, факультете клинической психологии и социальной работы, а также студенты института фармации; из них 1093 – девушки, 274 – юноши. 310 – студенты 1-го курса, 248 – студенты 2-го курса, 227 – студенты 3-го курса, 140 – студенты 4-го курса, 338 – студенты 5-го курса, 104 – студенты 6-го курса.

Методический инструментарий представлен следующими тестами:

– Методика социально-психологической адаптированности (SPA, RogeRs, Dymond, 1954), адаптация – Осницкий (2004);

– Госпитальная шкала тревоги и депрессии [HADS, Zigmond, Snaith, 1983], адаптация Морозовой и др. (2023).

– Шкала воспринимаемого стресса-10 [PSS-10, Cohen et al., 1983], адаптация Абабкова и др. (2016).

– Тест на стрессоустойчивость Ю. В. Щербатых.

Обработка данных – SPSS Statistics 20.0 с вычислением однофакторного дисперсионного анализа ANOVA.

Результаты исследования

В ходе проведенного исследования были выявлены основные трудности, с которыми сталкиваются студенты разных курсов в процессе обучения.

На первом курсе 75,2 % студентов испытывают сложности с освоением учебной программы. Внешние факторы, такие как условия питания (16,8 %), проживания (14,2 %) и обучения (17,1 %) также оказывают значительное влияние. Проблемы во взаимодействии с преподавателями и сокурсниками отмечаются реже: 8 % респондентов указывают на трудности с преподавателями, а 6 % – с однокурсниками.

Студенты второго курса также сталкиваются с трудностями усвоения учебного материала (65,7 %). Важными факторами остаются условия обучения (23,8 %), проживания (21,4 %), взаимоотношения с преподавателями (20,2 %) и условия питания (19,8 %).

На третьем курсе 68,3 % студентов продолжают испытывать сложности с усвоением учебного материала. Проблемы с условиями обучения испытывают 42,3 %, а около трети студентов отмечают трудности во взаимодействии с преподавателями (31,3 %) и плохие условия питания (33,5 %) и проживания (30 %).

Студенты четвертого курса также сталкиваются с трудностями усвоения учебного материала (69,3 %) и условиями обучения (37,9 %). Наблюдается снижение частоты упоминания проблем во взаимодействии с преподавателями (с 31,3 % до 21,4 %) и однокурсниками (с 13,7 % до 8,6 %) по сравнению с третьекурсниками.

На пятом курсе основные трудности связаны с усвоением учебного материала (60,9 %) и условиями обучения (51,8 %). У студентов шестого курса аналогичные проблемы: сложности с усво-

ением учебного материала отмечают 54,8 %, а условия обучения – 48,1 %. Около трети студентов шестого курса отмечают трудности во взаимоотношениях с преподавателями (34,6 %), а также трудности, связанные с проживанием (30,8 %) и питанием (35,6 %).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что ведущие трудности, с которыми сталкиваются студенты медицинского университета, – это трудности в освоении учебного материала, что в целом отражает специфику обучения в вузе. Можно предположить, что специфика обучения в медицинском вузе связана с рядом факторов: значительный объем информации, требующий запоминания и систематизации; особенности профильных дисциплин (анатомия, гистология, патологическая анатомия, физиология, латинский язык), предъявляющие высокие требования к когнитивным способностям обучающихся; необходимость работы с биологическим материалом, включая трупный, что создает дополнительную психоэмоциональную нагрузку. Исследования показывают, что у части обучающихся развивается «болезнь третьего курса» – склонность к диагностике у себя изучаемых заболеваний из-за неполной систематизации знаний [Солтаева, 2017]. Также следует отметить, что специфика медицинского образования характеризуется и значительной продолжительностью базовой подготовки в вузе и требованием постоянного последипломного обучения, что связано с необходимостью обеспечения соответствия профессиональных компетенций современным требованиям в условиях быстро развивающийся медицинской науки и практики.

В процессе исследования социально-психологической адаптации студентов ЯГМУ учитывался показатель адаптивности. Были получены следующие данные.

Показатель адаптивности, сохраняясь на протяжении всех курсов обучения на относительно высоком уровне, тем не менее демонстрирует значимые колебания (рисунок 1). Так, на первом курсе показатели адаптивности студентов имеют максимально высокие значения и при этом минимальную вариативность индивидуальных значений. Студенты-первокурсники характеризуются максимально схожим уровнем социальной адаптации. В дальнейшем, по мере перехода от курса к курсу, отмечается постепенное снижение уровня адаптивности, достигающее минимальных значений на завершающем этапе обучения. Важно отметить, что на последнем курсе степень

изменчивости индивидуальных результатов (которая имеет тенденцию к наращиванию) максимальна.

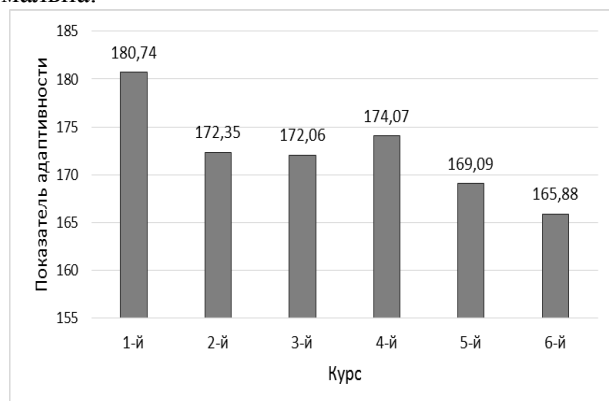


Рисунок 1. Динамика показателя адаптивности студентов разных курсов

Установленная динамика уровня адаптивности отражает процессы активного приспособления студентов к новой социальной среде, их социализации и профессионализации. Успешное протекание данных процессов неотделимо от процессов личностного созревания, перестройки мотивационно-ценностных систем и их согласования с актуальной ситуацией развития. Направленность изменений в сторону снижения уровня адаптивности, вероятнее всего, детерминруется высочайшей сложностью обучения в медицинском вузе, спецификой организации учебного процесса. В течение обучения студенты проходят как минимум два переломных периода, которые позволяют условно разделить обучение на три основных этапа: 1-й год обучения; 2-4-й год обучения; 5-6-й год обучения. После первого курса традиционно происходит довольно интенсивный процесс отчисления по объективным и субъективным причинам.

На втором-четвертом курсах процесс первичной адаптации к условиям высшего учебного заведения подходит к завершению, и студенты включаются в интенсивную фазу образовательного процесса, характеризующуюся повышенной академической нагрузкой и углубленным освоением профессиональных дисциплин. При этом показатели социальной адаптации, имея сопоставимые между собой значения, наращивают свою индивидуальную вариативность, что отражает процессы дифференцирования студенческого сообщества.

При переходе на пятый курс отмечается значительное снижение показателей адаптивности, сопровождаемое некоторым уменьшением индивидуального разброса данных. Наиболее вероят-

ным фактором, обуславливающим подобные изменения, является выбор специализации и связанная с этим перестройка учебного процесса. Данный этап обучения предполагает необходимость повторной адаптации, что требует от студентов мобилизации дополнительных ресурсов для успешного включения в новые образовательные условия.

К последнему курсу достаточно резко увеличивается индивидуальная вариативность интегральных показателей адаптивности, что является прямой демонстрацией высокой дифференцированности результатов обучения. Кроме того, на этом этапе естественным образом у студентов нарастает тревога, связанная с успешным завершением обучения и выходом в профессиональную жизнь.

Сравнение показателей социально-психологической адаптации студентов разных факультетов проводилось с помощью однофакторного дисперсионного анализа ANOVA. Установлено, что результаты студентов разных факультетов по показателям адаптивности ($p < 0,001$) характеризуются достоверными различиями (рисунок 2)

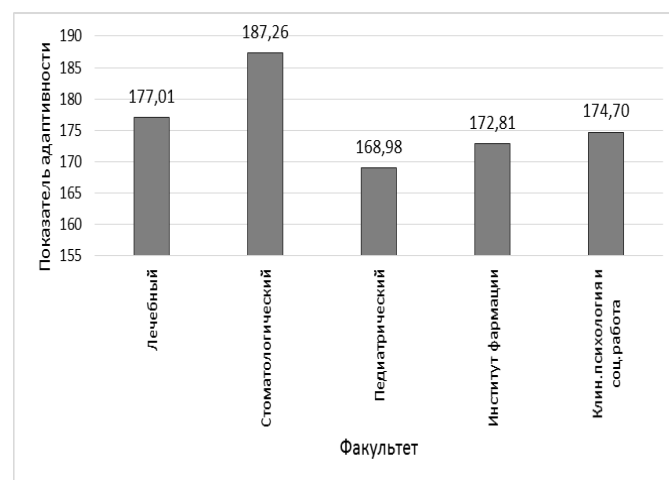


Рисунок 2. Показатели адаптивности студентов разных факультетов

Наиболее высокий уровень адаптивности, в том числе с учетом высокой вариативности индивидуальных значений, демонстрируют студенты стоматологического факультета.

Наименьший уровень адаптивности (по сравнению с другими факультетами) характерен для студентов педиатрического факультета. При этом и индивидуальная изменчивость также минимальна. Невысокая степень изменчивости индивидуальных значений адаптивности отмечается и среди студентов лечебного факультета. Сту-

денты института фармации и факультета клинической психологии демонстрируют средний уровень разброса индивидуальных вариаций и умеренно высокий уровень адаптивности (относительно других факультетов).

Проведенный корреляционный анализ выявил значимые взаимосвязи между показателем адаптивности и социально-психологическими показателями адаптации (таблица 1).

Таблица 1.

Взаимосвязь показателей адаптивности и социально-психологических показателей адаптивности у студентов медицинского университета (коэффициент корреляции Спирмена)

	Адаптивность
Дезадаптивность	-0,37*
Правдивость	0,50**
Приятие себя	0,89***
Неприятие себя	-0,46*
Приятие других	0,73***
Неприятие других	-0,35*
Эмоциональный комфорт	0,74***
Эмоциональный дискомфорт	-0,35**
Внутренний контроль	0,80***
Доминирование	0,52**
Ведомость	-0,10
Эскапизм	-0,24*

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$ *** $p \leq 0,001$

Полученная сильная положительная связь ($R = 0,89$, $p \leq 0,001$) между адаптивностью и принятием себя позволяет сделать вывод о том, что обучающиеся, характеризующиеся позитивным самоотношением, проявляющимся в принятии как своих достоинств, так и недостатков, демонстрируют более высокий уровень адаптационных ресурсов. Предполагается, что принятие себя оказывает благоприятное воздействие на процессы преодоления учебных и социальных трудностей и успешной интеграции в новые условия, что, в свою очередь, подтверждает значимость развития позитивного самоотношения как фактора, способствующего повышению адаптивности в студенческой среде.

Сильная положительная связь ($R = 0,73$, $p \leq 0,001$) между показателем адаптивности и принятием других свидетельствует о способности находить общий язык с окружающими, устанавливать гармоничные отношения и проявлять толерантность. Этот результат подчеркивает важность социальной компетентности и эффективного межличностного взаимодействия как факторов, успешной адаптации студентов.

Получена положительная связь ($R = 0,74$, $p \leq 0,001$) между показателем адаптивности и эмоциональным комфортом. Это свидетельствует о том, что студенты, у которых преобладает высокий уровень эмоционального комфорта (характеризующийся низким уровнем тревожности, стресса и преобладанием позитивных эмоций), демонстрируют более высокий уровень адаптивности. Эмоциональный комфорт играет важную роль в процессе адаптации. Студенты, которые меньше подвержены стрессу и эмоциональному напряжению, лучше справляются с академическими нагрузками, социальными взаимодействиями и другими аспектами студенческой жизни. Это может быть связано с тем, что эмоциональное благополучие способствует более эффективному использованию копинг-стратегий, повышению мотивации и вовлеченности в учебный процесс, а также укреплению психологической устойчивости.

Сильная положительная связь ($R = 0,80$, $p \leq 0,001$) между показателем адаптивности и внутренним комфортом говорит о том, что гармония с самим собой, удовлетворенность жизнью, условиями, а в связи с этим и психологическая устойчивость играют ключевую роль в процессе адаптации студентов.

Положительная связь средней силы ($R = 0,50$, $p \leq 0,001$) между адаптивностью и правдивостью (0,50) указывает на то, что студенты, склонные к искренности и открытости в общении, демонстрируют более высокий уровень адаптивности. Это может быть связано с тем, что правдивость способствует построению доверительных отношений с окружающими, что облегчает процесс социальной и академической адаптации.

Положительная связь ($R = 0,52$, $p \leq 0,001$) между адаптивностью и доминированием свидетельствует о том, что студенты, склонные к лидерству, уверенные в себе, с активной позицией в социальных взаимодействиях, лучше адаптируются к новым условиям. Доминирование, вероятно, помогает им эффективно справляться с трудностями и брать на себя ответственность в сложных ситуациях.

Получена отрицательная корреляционная связь между адаптивностью и такими факторами, как неприятие себя ($R = -0,46$, $p \leq 0,001$) и других ($R = -0,35$, $p \leq 0,001$), эмоциональный дискомфорт ($R = -0,35$, $p \leq 0,001$) и эскапизм ($R = -0,24$, $p \leq 0,001$). Данные факторы могут выступать как индикаторы дезадаптации и сигнализировать о необходимости оказания психологической по-

мощи студентам, испытывающим трудности в адаптации.

При изучении взаимосвязи выраженности тревоги и депрессии с адаптивностью были получены сильные отрицательные корреляционные взаимосвязи (таблица 2).

Таблица 2.

Взаимосвязь тревоги, депрессии и адаптивности у студентов медицинского университета (коэффициент корреляции Спирмена R)

	Адаптивность
Шкала тревоги	-0,50*
Шкала депрессии	-0,50*

* $p \leq 0,001$

Отрицательная связь между адаптивностью и шкалой тревоги ($R = -0,50$, $p \leq 0,001$), шкалой депрессии ($R = -0,50$, $p \leq 0,001$) свидетельствует о том, что адаптивность может выступать защитным фактором, препятствующим развитию тревожных и депрессивных расстройств.

При анализе взаимосвязи адаптивности с воспринимаемым стрессом, противодействием стрессу и выраженностью перенапряжения были обнаружены следующие взаимосвязи (таблица 3)

Таблица 3.

Взаимосвязь адаптивности и показателей шкалы воспринимаемого стресса у студентов медицинского университета (коэффициент корреляции Спирмена R)

	Адаптивность
Перенапряжение	-0,23 *
Противодействие стрессу	0,54***
Воспринимаемый стресс	-0,40 **

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$ *** $p \leq 0,001$

Обнаружена обратная корреляция между адаптивностью и перенапряжением ($R = -0,23$, $p \leq 0,05$). Это указывает на то, что студенты с более высокой адаптивностью испытывают меньшее перенапряжение. Данная связь может свидетельствовать о том, что эффективные адаптивные стратегии помогают студентам лучше справляться с требованиями учебного процесса, снижая уровень физического и психического перенапряжения.

Определена положительная связь ($R = 0,54$, $p \leq 0,001$) между адаптивностью и противодействием стрессу, это говорит о том, что адаптивность выступает значимым предиктором стрессоустойчивости, обеспечивая эффективное преодоление стрессогенных воздействий, а также доказывает то, что адаптивные личности обладают большей гибкостью, эмоциональной устойчиво-

стью и способностью к быстрой мобилизации внутренних ресурсов в стрессовых ситуациях.

Отрицательная связь между адаптивностью и воспринимаемым стрессом ($R = -0,40$, $p \leq 0,01$) указывает на то, что студенты с высокой адаптивностью испытывают меньший стресс в процессе обучения. Это подчеркивает важность адаптации как ключевого элемента в управлении воспринимаемым стрессом.

При корреляционном анализе показателей стрессоустойчивости и адаптивности были выявлены следующие взаимосвязи (таблица 4)

Таблица 4.

Взаимосвязь адаптивности и стрессоустойчивости у студентов медицинского университета (коэффициент корреляции Спирмена R)

	Адаптивность
Повышенная реакция на обстоятельства	-0,16*
Склонность все излишне усложнять	-0,29*
Предрасположенность к психосоматическим заболеваниям	-0,26 *
Деструктивные способы преодоления стрессов	-0,22*
Конструктивные способы преодоления стрессов	0,47**

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,01$

Выявлена слабая отрицательная корреляция ($R = -0,16$, $p \leq 0,05$) между адаптивностью и повышенной реакцией на обстоятельства, что указывает на то, что студенты с высоким уровнем адаптивности демонстрируют меньшую склонность к острым реакциям на внешние факторы.

Определена значимая отрицательная корреляция ($R = -0,29$, $p \leq 0,05$) между адаптивностью и склонностью к излишнему усложнению ситуаций. Это свидетельствует о том, что студенты с высокой адаптивностью более эффективно справляются с проблемами, избегая ненужной сложности в принятии решений.

Результаты показывают отрицательную корреляцию ($R = -0,26$, $p \leq 0,05$) между адаптивностью и предрасположенностью к психосоматическим заболеваниям. Это может указывать на то, что высокая адаптивность способствует снижению риска развития психосоматических расстройств, вероятно, благодаря более эффективному управлению стрессом и эмоциональной регуляции.

Доказана положительная связь ($R = 0,47$, $p \leq 0,01$) между адаптивностью и конструктивными способами преодоления стресса. Использо-

ние конструктивных копинг-стратегий (решение проблем, поиск социальной поддержки, позитивное переосмысление ситуации) положительно связано с адаптивностью. Это подтверждает, что студенты, которые умеют эффективно справляться со стрессом, лучше адаптируются к учебной среде и жизненным вызовам.

Заключение

Исследование адаптивности имеет существенное значение для обоснования необходимости развития адаптивных способностей с целью обеспечения успешного обучения студентов высших медицинских учебных заведений. Адаптивность выступает в качестве ключевого фактора, обеспечивающего профессиональное и личностное развитие студентов-медиков, поскольку она способствует их интеграции в академическую среду, позволяет эффективно справляться с учебной нагрузкой и формирует необходимые профессиональные компетенции.

Анализ уровня адаптивности позволяет идентифицировать студентов с низким адаптационным потенциалом и оказать им своевременную психологическую поддержку, что минимизирует риск адаптационных срывов и способствует сохранению контингента обучающихся. Кроме того, адаптивность играет значимую роль в формировании стрессоустойчивости, что позволяет студентам более эффективно преодолевать трудности и стрессовые ситуации как в процессе обучения, так и в будущей профессиональной деятельности.

Высокий уровень адаптивности также коррелирует с повышением эффективности выполнения учебных задач и достижением более высоких академических результатов, что в конечном итоге способствует улучшению качества образования и подготовки высококвалифицированных специалистов.

Результаты исследования подтверждают, что повышение уровня адаптивности у студентов медицинского университета способствует повышению их стрессоустойчивости и более эффективному использованию конструктивных стратегий преодоления стресса. Это подчеркивает необходимость развития адаптивных способностей для минимизации воздействия стрессогенных факторов и поддержания психоэмоционального благополучия студентов-медиков.

Учитывая специфику медицинской деятельности, связанной с высокой ответственностью, необходимо принимать решения в условиях

неопределенности и постоянным взаимодействием с людьми в кризисных состояниях, развитие адаптивности у студентов-медиков становится важным условием их профессионального становления и психологического благополучия.

Полученные данные подчеркивают необходимость внедрения программ психологической поддержки и тренингов, направленных на развитие адаптивных навыков у студентов-медиков: обучение эффективным копинг-стратегиям, техникам эмоциональной саморегуляции и методам повышения стрессоустойчивости, что будет способствовать не только успешной учебной деятельности, но и формированию профессиональной компетентности будущих врачей.

Для эффективного решения данной проблемы необходим междисциплинарный подход, который предполагает интеграцию мер психологической поддержки, направленных на снижение уровня стресса и повышение эмоциональной устойчивости студентов, оптимизацию учебного процесса с учетом психофизиологических особенностей обучающихся, а также разработку и внедрение профилактических программ, ориентированных на минимизацию стрессогенных факторов и формирование навыков стрессоустойчивости.

Библиографический список

1. Ахмадиярова К. Р. Исследование уровней воспринимаемого стресса у студентов медицинского вуза / К. Р. Ахмадиярова, Ю. С. Лобанова, О. Б. Есина // Актуальные вопросы современной медицинской науки и здравоохранения : мат. VII межд. научно-практ. конф. молодых учёных и студентов. Екатеринбург : УГМУ, 2022. С. 3159–3163.
2. Ахметова А. М. Эмоциональное выгорание и признаки депрессии у студентов медицинского вуза / А. М. Ахметова, Л. Д. Садретдинова [и др.] // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2022. Т. 14, № 3. С. 90–103. DOI: 10.12731/2658-6649-2022-14-3-312-325.
3. Захаренко Т. А. Учебный стресс: причины и проявления / Т. А. Захаренко, Е. И. Кулько // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : мат. VI межд. научно-практ. конф. Екатеринбург : РГППУ, 2017. С. 480–484.
4. Казаренков В. И. Источники и признаки стресса у студентов разных курсов обучения / В. И. Казаренков, М. М. Карнелович // Психолого-педагогический поиск. 2022. № 1(61). С. 129–142.
5. Картер А. Какова взаимосвязь между показателями стресса и успеваемости у студентов первого курса университета? Перспективное исследование / А. Картер, П. Гиббонс, П. Маклафлин // Журнал институциональных исследований. 2001. № 4. С. 28.

6. Киселева Е. В. Адаптация студентов в высшем учебном заведении: анализ затруднений, поиск ресурсов / Е. В. Киселева, Н. Н. Киселев // Siberian pedagogical journal. 2019. № 2. С. 57–63.
7. Леванов В. М. Дистанционное образование в медицинском вузе в период пандемии COVID-19: первый опыт глазами студентов / Е. В. Киселева, Н. Н. Киселев // Журнал телемедицины и электронного здравоохранения. 2020. № 2. С. 3–9.
8. Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов. Санкт-Петербург : Питер, 2008. 583 с.
9. Матюшкина Е. Я. Профессиональный стресс и профессиональное выгорание у медицинских работников / Е. Я. Матюшкина, А. П. Рой, А. А. Рахманина, А. Б. Холмогорова // Современная зарубежная психология. 2020. Т. 9, № 1. С. 39–49.
10. Мигунова Ю. В. Сложности профессиональной деятельности медицинских работников в оценках специалистов системы здравоохранения. URL: https://gumforum.ru/wp-content/uploads/2024/05/2024_17_Migunova-Ju.V.pdf (дата обращения: 20.07.2025).
11. Новгородцева И. В. Учебный стресс у студентов-медиков: причины и проявления / И. В. Новгородцева, С. Е. Мусихина, В. О. Пьянкова // Вятский медицинский вестник. 2014. № 3-4. С. 34–37.
12. Потапова Е. А. Особенности жизнедеятельности и самочувствия студентов медицинских вузов в период дистанционного обучения во время эпидемии COVID-19 / Е. А. Потапова, Д. А. Земляной, Г. В. Кондратьев // Психологическая наука и образование. 2021. Т. 26. № 3. С. 70–81.
13. Пушкаева Н. А. Роль стрессоустойчивости в развитии позитивного отношения к учебной деятельности у студентов / Н. А. Пушкаева, З. Р. Сержанова, С. А. Манджиев [и др.] // Актуальные научные исследования в современном мире. 2021. № 1-7(69). С. 135–138.
14. Руженкова В. В. Донозологические психические расстройства и учебный стресс у студентов-медиков / В. В. Руженкова, В. А. Руженков // Современные проблемы науки и образования. 2020. № 2. С. 95.
15. Солтаева М. Трудности в обучении у студентов первого курса / М. Солтаева, Л. Юнаева // Бюллетень медицинских Интернет-конференций. 2017. Т. 7. № 1. URL: <https://medconfer.com/node/11430> (дата обращения: 20.07.2025).
16. Смирнов А. А. Адаптация студентов и образ вуза : монография / А. А. Смирнов, Н. Г. Живаев. Ярославль : ЯрГУ, 2010. 168 с.
17. Фомина Т. Г. Стресс в образовательной среде и его влияние на академическую успешность и психологическое благополучие обучающихся / Т. Г. Фомина, Е. В. Филиппова, А. В. Бурмистрова-Савенкова, В. И. Моросанова // Национальный психологический журнал. 2024. Т. 19, № 4. С. 148–160.
18. Черемискина И. И. Отношение к стрессу у студентов первого курса медицинского вуза / И. И. Черемискина, А. С. Эльзессер // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2021. Т. 10, № 1(34). С. 388–391.
19. Abdulghani H. M. 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. Т. 29, № 5. С. 516.
20. Brenneisen Mayer F., Souza Santos I., Silveira P.S.P. et al. Factors associated to depression and anxiety in medical students: a multicenter study. BMC Med. Educ. 2016. Vol.16. P. 282, DOI: 10.1186/s12909-016-0791-1.
21. Dyrbye L. N., Thomas M. R., & Shanafelt T. D. Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among U.S. and Canadian medical students. Academic Medicine: Journal of the Association of American Medical Colleges, 2006. 81, 354–373. <https://doi.org/10.1097/00001888-200604000-00009>.
22. Hope V. and Henderson M. Medical student depression, anxiety and distress outside North America: a systematic Review. Med. Educ. 2014. 48, 963–97.
23. Lasheras I. Prevalence of Anxiety in Medical Students during the COVID-19 Pandemic: A rapid Systematic Review with Meta-Analysis. Int. J. Environ. Res. Public Health 2020, 17, 6603.
24. Maroon Z. A., Borgan S. M., Kamel K., Maddison W., Royston M., Donnellan K. Factors associated with symptoms of depression and anxiety in medical students in Bahrain. Acad Psychiatry. 2018 Feb; 42(1):31-40. doi: 10.1007/s40596-017-0733-1. Posted on June 29, 2017. PMID: 28664462.
25. Newbury-Birch D., White M. & Kamali F. Factors influencing alcohol and illicit drug use amongst medical students. Drug Alcohol Depend, 2000. 59(2), 125-130.)
26. Pachankis J. E., Goldfried M. R. Baldassin, Sergio et al. «Depression in medical students: cluster symptoms and management» // Journal of affective disorders. 2020. 150 1(2013): 110-4.
27. Pratima Khatake, Havilah Twinkle, Akshay Salgar. Stress among medical students and its impact on academic performance, Biomedicine: 2022. 42(3). 620–622. DOI: <https://doi.org/10.51248/v42i3.1212>.
28. Rotenstein L. S., Ramos M. A., Torre M. Prevalence of Depression, Depressive Symptoms, and Suicidal Ideation among Medical Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. JAMA, 2016. 316. 2214-2236. <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2589340> <https://doi.org/10.1001/jama.2016.17324>.
29. Saipanish R. Stress among medical students in a Thai medical school. Med Teach, 2003. 25(5). 502-506.
30. Sherina M. S., Lekhray R. & NadaRajan K. Prevalence of emotional disorder among medical students in a Malaysian university, Asia Pacific Family Medicine, 2003. 2: 213-217.
31. Stallman H. M. Psychological distress in university students: A comparison with general population data // Australian Psychologist. 2010. Т. 45, №. 4. С. 249–257.

Reference list

1. Ahmadijarova K. R. Issledovanie urovnei vosprinimaemogo stressa u studentov medicinskogo vuza = A study of levels of medical student's perceived stress / K. R. Ahmadijarova, Ju. S. Lobanova, O. B. Esina // Aktual'nye voprosy sovremennoy medicinskoj nauki i zdavoohranenija : mat. VII mezhd. nauchno-prakt. konf. molodyh uchenyh i studentov. Ekaterinburg : UGMU, 2022. С. 3159–3163.
2. Ahmetova A. M. Jemocional'noe vygoranie i priznaki depressii u studentov medicinskogo vuza = Burnout and signs of depression in medical students / A. M. Ahmetova, L. D. Sadretidinova [i dr.] // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2022. T. 14, № 3. S. 90–103. DOI: 10.12731/2658-6649-2022-14-3-312-325.
3. Zaharenko T. A. Uchebnyj stress: prichiny i pojavlenija = Learning stress: causes and manifestations / T. A. Zaharenko, E. I. Kul'ko // Problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v novom tysjacheletii : mat. VI mezhd. nauchno-prakt. konf. Ekaterinburg : RGPPU, 2017. S. 480–484.
4. Kazarenkov V. I. Istochniki i priznaki stressa u studentov raznyh kursov obuchenija = Sources and signs of students' stress in different courses of study / V. I. Kazarenkov, M. M. Karnelovich // Psihologo-pedagogicheskij poisk. 2022. № 1(61). S. 129–142.
5. Karter A. Kakova vzaimosvjaz' mezhdju pokazatel'jami stressa i uspevaemosti u studentov pervogo kursa universiteta? Perspektivnoe issledovanie = What is the relationship between measures of stress and performance in first-year university students? Prospective study / A. Karter, P. Gibbons, P. Maklaflin // Zhurnal institucional'nyh issledovanij. 2001. № 4. S. 28.
6. Kiseleva E. V. Adaptacija studentov v vysshem uchebnom zavedenii: analiz zatrudnenij, poisk resursov = Adaptation of students in higher education: analysis of difficulties, search for resources / E. V. Kiseleva, N. N. Kiselev // Siberian pedagogical journal. 2019. № 2. S. 57–63.
7. Levanov V. M. Distancionnoe obrazovanie v medicinskom vuze v period pandemii COVID-19: pervyj opyt glazami studentov = Distance education at a medical university during the COVID-19 pandemic: first experience through the eyes of students / E. V. Kiseleva, N. N. Kiselev // Zhurnal telemeditsiny i jelektronno go zdavoohranenija. 2020. № 2. S. 3–9.
8. Maklakov A. G. Obshhaja psihologija = General psychology : uchebnik dlja vuzov. Sankt-Peterburg : Piter, 2008. 583 s.
9. Matjushkina E. Ja. Professional'nyj stress i professional'noe vygoranie u medicinskih rabotnikov = Professional stress and professional burnout in healthcare professionals / E. Ja. Matjushkina, A. P. Roj, A. A. Rahmani-na, A. B. Holmogorova // Sovremennaja zarubezhnaja psihologija. 2020. T. 9, № 1. S. 39–49.
10. Migunova Ju. V. Slozhnosti professional'noj dejatel'nosti medicinskih rabotnikov v ocenkah specialistov sistemy zdavoohranenija = Difficulties in the professional activities of health professionals in assessing health system professionals. URL: https://gumforum.ru/wp-content/uploads/2024/05/2024_17_Migunova-Ju.V.pdf (data obrashhenija: 20.07.2025).
11. Novgorodceva I. V. Uchebnyj stress u studentov-medikov: prichiny i pojavlenija = Learning stress in medical students: causes and manifestations / I. V. Novgorodceva, S. E. Musihina, V. O. P'jankova // Vjatskij medicinskij vestnik. 2014. № 3-4. S. 34–37.
12. Potapova E. A. Osobennosti zhiznedejatel'nosti i samochuvstvija studentov medicinskih vuzov v period distancionnogo obuchenija vo vremja jepidemii COVID-19 = Features of life and well-being of medical students during distance learning during the COVID-19 epidemic / E. A. Potapova, D. A. Zemljanoj, G. V. Kondrat'ev // Psihologicheskaja nauka i obrazovanie. 2021. T. 26. № 3. S. 70–81.
13. Pushkaeva N. A. Rol' stressoustojchivosti v razvitii pozitivnogo otnoshenija k uchebnoj dejatel'nosti u studentov = The role of stress resistance in the development of a positive attitude towards educational activities in students / N. A. Pushkaeva, Z. R. Serzhanova, S. A. Mandzhiev [i dr.] // Aktual'nye nauchnye issledovanija v sovremennom mire. 2021. № 1-7(69). S. 135–138.
14. Ruzhenkova V. V. Donozologicheskie psihicheskie rasstrojstva i uchebnyj stress u studentov-medikov = Pre-zoological mental disorders and learning stress in medical students / V. V. Ruzhenkova, V. A. Ruzhenkov // Sovremennye problemy nauki i obrazovanija. 2020. № 2. S. 95.
15. Soltaeva M. Trudnosti v obuchenii u studentov pervogo kursa = Learning difficulties for first-year students / M. Soltaeva, L. Junaeva // Bjulleten' medicinskih Internet-konferencij. 2017. T. 7. № 1. URL: <https://medconfer.com/node/11430> (data obrashhenija: 20.07.2025).
16. Smirnov A. A. Adaptacija studentov i obraz vuza = Adaptation of students and the image of the university : monografija / A. A. Smirnov, N. G. Zhivaev. Jaroslavl' : JarGU, 2010. 168 s.
17. Fomina T. G. Stress v obrazovatel'noj srede i ego vlijanie na akademicheskiju uspešnost' i psihologicheskoe blagopoluchie obuchajushhihsja = Stress in educational environments and its impact on academic success and psychological well-being of learners / T. G. Fomina, E. V. Filippova, A. V. Burmistrova-Savenkova, V. I. Morosanova // Nacional'nyj psihologicheskij zhurnal. 2024. T. 19, № 4. S. 148–160.
18. Cheremiskina I. I. Otnoshenie k stressu u studentov pervogo kursa medicinskogo vuza = Attitude to stress in first-year medical students / I. I. Cheremiskina, A. S. Jel'zesser // Azimut nauchnyh issledovanij: pedagogika i psihologija. 2021. T. 10, № 1(34). S. 388–391.
19. Abdulghani H. M. 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. T. 29, № 5. S. 516.

20. Brenneisen Mayer F., Souza Santos I., Silveira P.S.P. et al. Factors associated to depression and anxiety in medical students: a multicenter study. BMC Med. Educ. 2016. Vol.16. P. 282, DOI: 10.1186/s12909-016-0791-1.
21. Dyrbye L. N., Thomas M. R., & Shanafelt T. D. Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among U.S. and Canadian medical students. Academic Medicine: Journal of the Association of American Medical Colleges, 2006. 81, 354–373. <https://doi.org/10.1097/00001888-200604000-00009>.
22. Hope V. and Henderson M. Medical student depression, anxiety and distress outside North America: a systematic Review. Med. Educ. 2014. 48, 963–97.
23. Lasheras I. Prevalence of Anxiety in Medical Students during the COVID-19 Pandemic: A rapid Systematic Review with Meta-Analysis. Int. J. Environ. Res. Public Health 2020, 17, 6603.
24. Maroon Z. A., Borgan S. M., Kamel K., Maddison W., Royston M., Donnellan K. Factors associated with symptoms of depression and anxiety in medical students in Bahrain. Acad Psychiatry. 2018 Feb; 42(1):31-40. doi: 10.1007/s40596-017-0733-1. Posted on June 29, 2017. PMID: 28664462.
25. Newbury-Birch D., White M. & Kamali F. Factors influencing alcohol and illicit drug use amongst medical students. Drug Alcohol Depend, 2000. 59(2), 125-130.)
26. Pachankis J. E., Goldfried M. R. Baldassin, Sergio et al. «Depression in medical students: cluster symptoms and management» // Journal of affective disorders. 2020. 150 1(2013): 110-4.
27. Pratima Khatake, Havilah Twinkle, Akshay Salgar. Stress among medical students and its impact on academic performance, Biomedicine: 2022. 42(3). 620–622. DOI: <https://doi.org/10.51248/v42i3.1212>.
28. Rotenstein L. S., Ramos M. A., Torre M. Prevalence of Depression, Depressive Symptoms, and Suicidal Ideation among Medical Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. JAMA, 2016. 316. 2214-2236. <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2589340> <https://doi.org/10.1001/jama.2016.17324>.
29. Saipanish R. Stress among medical students in a Thai medical school. Med Teach, 2003. 25(5). 502-506.
30. Sherina M. S., Lekhraj R. & NadaRajan K. Prevalence of emotional disorder among medical students in a Malaysian university, Asia Pacific Family Medicine, 2003. 2: 213-217.
31. Stallman H. M. Psychological distress in university students: A comparison with general population data // Australian Psychologist. 2010. T. 45, №. 4. S. 249–257.

Статья поступила в редакцию 25.07.2025; одобрена после рецензирования 20.08.2025; принята к публикации 11.09.2025.

The article was submitted 25.07.2025; approved after reviewing 20.08.2025; accepted for publication 11.09.2025.