

# АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ К ОБУЧЕНИЮ

Ю.В. Чевжик, О.Ю. Милушкина<sup>1</sup>

## Аннотация

Одной из задач национальной безопасности Российской Федерации в сфере здравоохранения и здоровья нации является подготовка квалифицированных врачебных кадров. Несмотря на принятые государством меры, имеется проблема нехватки медицинских кадров, в связи с тем, что студенты медицинских университетов не выдерживают учебной нагрузки, не осваивают объём знаний необходимый для врачебной практики, уходят из профессии. Цель исследования – систематизация научных подходов к проблеме адаптации студентов высших медицинских учебных заведений к обучению. Материалы и методы исследования. Проведен анализ научной литературы по проблеме адаптации студентов медицинских вузов к обучению с использованием электронной базы научных публикаций: статьи, обзоры и краткие сообщения Российского индекса научного цитирования (РИНЦ)<sup>1</sup>. Электронный поиск проводился с использованием рубрикатора РИНЦ с ключевым словом «адаптация студентов», за период с 1999 по 2023 годы. Показано, что представленные в научной литературе исследования по проблеме адаптации студентов медицинских вузов к обучению широко освещают актуальность данной проблемы, при этом носят разрозненный характер. Недостаточно систематизированы факторы риска формирования дезадаптации. Практически отсутствуют доказательные методики верификации учебного стресса (как филологического, так и психологического аспектов). Недостаточно проработаны с научных позиций методики профилактики дезадаптации у студентов медицинских вузов. С учетом того, что подготовка квалифицированных врачебных кадров является одной из задач национальной безопасности Российской Федерации в сфере здравоохранения и здоровья нации, предложено целенаправленное научное изучение вопросов адаптации студентов, разработка мер профилактики дезадаптации для сохранения и укрепления кадрового потенциала российского здравоохранения, без которого невозможно сохранить здоровье и благополучие граждан России.

## Ключевые слова

профилактика, обучение, адаптация, студенты медицинских вузов, дезадаптация, национальная безопасность

<sup>1</sup> <https://elibrary.ru/>

<sup>1</sup>Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова, Москва, Россия

Для корреспонденции: Милушкина Ольга Юрьевна, milushkina\_o@rsmu.ru

## Ведение

Одной из задач национальной безопасности Российской Федерации в сфере здравоохранения и здоровья нации является подготовка квалифицированных врачебных кадров [1,11]. Радикальные изменения в государственной политике были регламентированы федеральными законами: «Об образовании в Российской Федерации»<sup>1</sup> (№ 273-ФЗ от 29.12.2012 г.), «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»<sup>2</sup> (№ 323-ФЗ от 21.11.2011 г.). С изданием новых нормативных правовых требований, с 2011 года медицинские образовательные организации обучают будущих врачей по новым государственным образовательным стандартам, направленным на эффективное приобретение теоретических знаний, становление клинического мышления и отработку практических навыков [12]. Подготовка врачей имеет особое значение, так как требования, которые предъявляются к студентам медицинских высших учебных заведений, чрезвычайно высокие [2,5,9]. Несмотря на принятые государством меры, в период пандемии COVID-19 общество столкнулось с проблемой нехватки медицинских кадров [3]. Одной из причин являлось то, что большое количество студентов медицинских университетов в России, не выдерживая учебной нагрузки, будучи не в силах освоить объём знаний, необходимый для врачебной практики, уходят из профессии [4].

Согласно данным проведенных исследований, учебная нагрузка у студентов медицинских ВУЗов в два раза выше, чем у студентов других направлений, что не может не оказать влияние на состояние их здоровья [7,8,10]. Особенности обучения в медицинских ВУЗах требуют не только глубоких знаний в областях медико-биологических и гуманитарных наук, но и наличия стрессоустойчивости и готовности к эффективному взаимодействию с пациентами [11]. Обучение в медицинском вузе является длительным и сложным в связи с тем, что молодым людям необходимо обладать высокими интеллектуальными способностями, коммуникативными навыками, выносливостью, высокой стрессоустойчивостью [13].

Согласно проведенным социологическим исследованиям, наблюдается стойкая тенденция увеличения количества студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [14]. Если в 2017 году в указанной группе состояло 10 % обучающихся, то в 2022 данный показатель достиг 25 %, а в некоторых ВУЗах 40 %. Тревожные данные представлены в исследовании И.И. Черемискиной

и А.С. Эльзессер: авторы показали, что показатели функционального здоровья студентов медицинских ВУЗов только в 1,8 % случаев соответствуют высокому уровню, среднему – 7,7 %; низкому – 21,5 %; очень низкому 69 % [11].

Аналогичные исследования, проведенные И.В. Александрович, Л.Е. Механтьевой, В.П. Ильичевым выявили, что состояние здоровья студентов медицинских ВУЗов в процессе обучения значительно ухудшается: так, на втором курсе обучения заболеваемость студентов увеличивается практически на 23 %, а на четвертом курсе на 43 %, что несомненно сказывается на качестве подготовки будущих врачей [4].

Таким образом, необходимость изучения процесса адаптации студентов медицинских университетов к обучению является проблемой, требующей научного разрешения для принятия мер профилактики заболеваемости у данного контингента и улучшения качества подготовки специалистов.

**Цель исследования.** Систематизация научных подходов к проблеме адаптации студентов высших медицинских учебных заведений к обучению.

**Материалы и методы исследования.** Проведен анализ научной литературы по проблеме адаптации студентов медицинских вузов к обучению с использованием электронной базы научных публикаций: статьи, обзоры и краткие сообщения Российского индекса научного цитирования (РИНЦ). Электронный поиск проводился с использованием рубрикатора РИНЦ с ключевым словом «адаптация студентов», за период с 1999 по 2023 годы.

**Результаты.** Проведенный анализ научных источников по рубрикатору РИНЦ показал, что имеется только 539 публикаций по тематике адаптации студентов к учебному процессу. Из указанных работ 347 относятся к тематике образования, 75 работ психологической направленности и только 22 публикации отнесены к рубрике медицина и здравоохранение. С учетом того, что адаптация студентов – это вопрос междисциплинарного характера, выделены ключевые направления, содержащиеся в базе РИНЦ за исследованный период по тематике исследования.

П.А. Просецким было представлено следующее определение процесса адаптации студентов к учебному процессу – «активное творческое приспособление студентов нового приема к условиям высшей школы, в процессе которого у них формируются навыки и умения организации умственной деятельности, призвание к избранной профессии,

<sup>1</sup> Федеральный закон от № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»

<sup>2</sup> Федеральный закон (№ 323-ФЗ от 21.11.2011 г. «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»

рациональный коллективный и личный режим труда, досуга и быта, система работы по профессиональному самообразованию и самовоспитанию профессионально значимых качеств личности» [5].

Процесс адаптации к обучению студентов в медицинском вузе является сложным и многогранным [11]. Высшее медицинское образование имеет свою специфику, которая заключается в том, что приобретение новых теоретических знаний неотделимо от получения практических навыков [17].

Здоровье студентов медицинских ВУЗов зависит от адаптивных резервов личности, от особенностей процесса адаптации к обучению, который имеет фазовый характер [15]. Начальные этапы адаптации, по мнению многих исследователей, происходят на 1-2 курсах обучения, а продолжительность их зависит от индивидуально-типологических особенностей человека, которые, в свою очередь, состоят из психологических установок, характера защитно-приспособительных реакций, уровня здоровья и материальной обеспеченности [18].

Стресс-факторы обучения у студентов медицинских вузов. На студентов в период обучения действуют стресс-факторы в совокупности с факторами риска, к которым относятся: возрастные, физиологические особенности, психологические характеристики, эмоциональная и интеллектуальная нагрузка [14,19]. Комплекс вышеперечисленных факторов при обучении в медицинском вузе способствует напряжению защитно-приспособительных реакций организма [20]. Систематические эмоциональные и интеллектуальные нагрузки в совокупности с изменением режима труда и отдыха могут привести к нарушениям адаптации и формированию расстройств здоровья [21]. Студенты медицинских университетов встречаются с принципиально новыми формами и методами обучения, что влечет за собой эмоциональные переживания. У абсолютного большинства студентов возникает необходимость адаптироваться к новой социальной среде, включая условия проживания, взаимоотношения с одноклассниками, сокурсниками, преподавателями [22]. Для некоторых молодых людей начало обучения в ВУЗе связано с переездом в непривычную климатическую зону, что также является фактором риска развития нарушений адаптации [23].

Процесс получения образования требует от студентов больших психоэмоциональных затрат. Самым сложным периодом является сессия, длитель-

ное психофизиологическое и психоэмоциональное напряжение способствует развитию усталости, появлению тревожности, снижению настроения, при этом степень выраженности симптомов варьируется от легких ситуационно обусловленных донологических состояний до расстройств психической адаптации и психосоматических заболеваний [24].

Согласно данным, полученным Е.Г. Петровой, высокая интенсивность и напряженность жизни студентов медицинских вузов сказывается на их психологическом состоянии [25]. Это может проявляться посредством отрицательных эмоций различной модальности и степени выраженности, стресса, снижения когнитивной продуктивности и может провоцировать риск формирования донологических дисфункциональных расстройств, а также психосоматических заболеваний [26, 27].

В работах И.В. Кольцовой, В.В. Долганина отмечено, что кроме вышеперечисленных ситуаций выраженным стрессогенным воздействием на студентов обладают: межличностные конфликты, проблемы с лицами противоположного пола, а также низкая самооценка своих возможностей, способностей и результата деятельности [22]. Если студент медицинского ВУЗа не способен в полном объеме усваивать учебный материал, у него неизбежно появляются не только психологические проблемы, но и возникает ситуационно обусловленный риск формирования социальной дезадаптации [28].

Многие авторы отмечают, что в начале обучения в медицинском вузе у студентов резко сокращается время для активного отдыха из-за большой учебной нагрузки [2,4,8,11,13,25,29]. Вследствие этого у студентов значительно снижается физическая работоспособность. Студенты медицинских вузов испытывают высокие умственные нагрузки, при этом уменьшают физическую активность, которая заключается в основном в повседневной статической нагрузке [11]. Ограничение двигательной активности студентов может приводить к ухудшению интеллектуальной работоспособности, рассеянности внимания, снижению темпа мышления [15, 18, 22, 25]. Напряженная деятельность центральной нервной системы у студентов-медиков и гипокинезия являются причиной развития специфического морфофункционального статуса организма, который заключается в снижении активности его функциональных систем [29].

Согласно проведенным научным исследованиям пик заболеваемости студентов медицинского университета возникает на втором курсе

обучения и снижается на третьем курсе, в период, когда меняется мотивация и начинается изучение специальных дисциплин. В публикации К.Р. Сидорова сказано, что процесс адаптации к обучению у студентов медицинского вуза завершается на третьем курсе [30].

Несмотря на завершение адаптации, по данным профилактических медицинских осмотров, количество практически здоровых студентов снижается ежегодно [31]. Начало обучения в вузе практически у всех студентов требует изменений привычного

образа жизни [32].

Для рассмотрения адаптации студентов к обучению целесообразно описать понятие стресса, как совокупности неспецифических психофизиологических реакций организма, возникающих на воздействие стрессовых факторов. Понятие адаптационного синдрома было введено Г. Селье (рис. 1), которое включает в себя три стадии: тревоги, сопротивления, истощения [33].



Рис. 1. | Схема адаптационного синдрома Г. Селье

В контексте теории Г. Селье многими отечественными учеными описывается формирование адаптационного синдрома у студентов медицинских вузов. Так, А.В. Kandaurova и др. отмечают, что первая стадия адаптационного синдрома возникает у студентов в начале обучения [34]. Студенты сталкиваются с большим количеством новых требований, в результате этого у них возникает состояние тревоги, снижается уровень резистентности организма к стрессу [12, 13, 18, 25]. Мобилизация защитных ресурсов организма способствует редукции тревоги, и организм возвращается к привычному функционированию [19, 20, 22]. При этом перед студентом раскрываются новые возможности для реализации своего потенциала, профессионального роста и личностного развития, а также поиск

своего места в новой социальной среде, среди людей, которые имеют сходные интересы и ценности [14, 15, 19, 24, 29].

При недостаточных адаптационных возможностях студента происходит усиление тревоги, формируется стадия резистентности, избыточно расходуются резервные возможности организма [15, 19, 25, 28]. На данной стадии адаптационного синдрома у студентов появляются вегетативные нарушения регуляции органов и систем организма. При прекращении воздействия стрессового фактора, на стадии резистентности, функционирование организма восстанавливается [20, 27].

При увеличении учебной нагрузки и продолжении воздействия комплекса иных стрессовых факторов у студентов формируется третья стадия

адаптационного синдрома – истощение, которая характеризуется значительными нарушениями регуляции деятельности организма [3,24,29].

У многих студентов на первом курсе обучения, в период адаптации возникает хронический стресс, который вызывает ухудшение морфофункциональных показателей организма, вследствие чего, может снизиться уровень здоровья [9,18,27,28].

Основой понимания формирования физиологической адаптации студентов к учебному стрессу является определение адаптационного потенциала по Р.М. Баевскому. Однако в представленных научных исследованиях данный показатель чаще описывается у лиц опасных профессий (военнослужащие, пожарные, сотрудники полиции) или у спортсменов [38]. У студентов медицинских вузов данный показатель целесообразно рассматривать с позиций уровня работоспособности, который напрямую влияет на качество приобретенных профессиональных навыков и знаний [11].

Оптимальный уровень работоспособности студента является объективным показателем уровня его здоровья [17,18,29,39], так как обеспечивает слаженное функционирование всех физиологических процессов в организме.

В работе Д.А. Земляного, Е.А. Потаповой, И.В. Александрович оценивалась частота сердечных сокращений, минутный объем дыхания, статическая выносливость мышц кисти у студентов в период сессии. Было показано, что в сравнении с данными, полученными во внесессионный период, происходит выраженное снижение адаптационного потенциала [29]. Это свидетельствует о том, что адаптация студентов в период сессии имеет функциональные психофизиологические нарушения. При отсутствии нормализации функционирования органов и систем организма происходит формирование расстройств здоровья [37].

Исследованиями К.В. Сухиной, А.Ю. Колесниковой, Т.И. Бонько выявлено, что после изучения адаптационного потенциала у студентов в динамике в процессе обучения на первом курсе, сопоставление исходных и динамических параметров свидетельствует о негативной динамике [14]. Авторы предлагают поднимать вопросы, касающиеся оптимизации режима труда и отдыха студентов.

Важными показателями оценки физической адаптации человека, кроме адаптационного потенциала по Р.М. Баевскому [29], являются: индекс физического состояния, индекс адаптации по Л.Х. Гаркави [36], индекс Робинсона [1], индекс Скибинской

[7]. Некоторые исследователи, занимающиеся проблемами адаптации различных профессиональных групп, предлагают использовать данные индексы в комплексе, так как ни один из предложенных способов не является оптимально надежным и универсальным [12,29,31,38].

Кроме того, в научных работах отмечено, что существует разница между функциональными показателями адаптации в различных профессиях для одних и тех же возрастов [1,19,22,24,29,34]. Так, если мы сравниваем показатели спортсменов, студентов и военных, то они у лиц одного возраста будут иметь существенные различия. Кроме того, для студентов медицинских вузов не существует систематизированных показателей функционального состояния, данные параметры, как и продолжительность нормального процесса адаптации описаны для спортсменов и лиц опасных профессий (с учетом рода профессиональной деятельности, возраста и группы предназначения). Показатели функциональной нагрузки активно применяются при отборе лиц, поступающих на службу в силовые структуры на должности предполагающие стрессовые условия службы. При этом будущая деятельность врача также носит крайне стрессогенный характер, и указанный вопрос требует дальнейшей научной проработки [15,31,40].

В современных условиях проведения специальной военной операции врачи работают практически в «красной зоне», военные госпитали расположены близко к ведению боевых действий, и там работают не только военные медики, но и гражданские врачи по контракту, а также студенты старших курсов медицинских вузов. В условиях сложной социальной и политической обстановки, пандемий и иных чрезвычайных обстоятельств медико-биологического характера нагрузка на студентов старших курсов возрастает многократно [1,11]. В результате возрастает риск срыва адаптации с последующим развитием донологических и нозологически сформированных форм первично-хронических заболеваний, препятствующих последующему возвращению к гражданской профессии, либо существенно осложняющих такой процесс [19].

В связи с вышеописанным, исследование показателей функциональной адаптации целесообразно проводить в рамках медицинского осмотра при поступлении в медицинский университет и рассматривать данные показатели в динамике обучения. Это необходимо для выбора профиля врачебной специальности (по уровню ее стрессогенности) [10,31].

Кроме того, при выявлении снижения адаптационного потенциала у студентов, необходимо проводить коррекцию с последующим контролем показателей функциональной адаптации и формирования функционального резерва адаптации [19,29].

Научные исследования доказали, что эффективность получения профессиональных знаний зависит не только от уровня развития когнитивных функций у студента, но и от индивидуально-психологических особенностей личности и мотивации. Один из ключевых аспектов процесса адаптации студентов к учебному процессу в медицинском вузе является наличие интереса к выбранной специальности [7,10,22,29]. В процессе обучения у студента начинает формироваться представление о том, какую медицинскую специальность он хочет выбрать в будущем, соответственно он принимает меры к тому, какие теоретические знания и практические навыки необходимо развить более глубоко. Скорость и степень выраженности адаптации в условиях обучения в вузе играет роль в академической успешности студентов, их психологическом комфорте, удовлетворенности личности происходящими переменами и своей ролью в этом процессе [19,23,27,31,32,34].

Многие ученые, исследовавшие адаптацию студентов к обучению в вузе, отмечают, что учебный стресс является неотъемлемой частью учебного процесса [1,7,10,19,26,28]. При этом в научных исследованиях подчеркивается, что стресс, который испытывают студенты, его интенсивность на фоне индивидуальной реакции личности влияет на эффективность усвоения учебного материала, а также на проработку, усвоение и применение полученных знаний и навыков [2,3,7,29,33]. Авторы отмечают, что причинами учебного стресса у студентов являются: высокая учебная нагрузка, недостаточная способность к систематизации получаемых знаний, плохая успеваемость, недостаток сна, отсутствие интереса к выбранной профессии, нерациональное расходование ресурсов, сложные бытовые условия, конфликты с преподавателями и однокурсниками [18,20,28]. В исследованиях отмечено, что важным фактором преодоления трудностей в период адаптации к учебному процессу у студентов, являются свойственные ему стратегии совладающего поведения, поведенческие реакции личности на стрессовые события [35].

A. Malıqı выделяет следующие типы совладающего поведения: конструктивные и неконструктивные. К конструктивным копинг-стратегиям относятся: самостоятельное достижение поставленных целей, своевременное обращение за советом и помощью,

анализ наличия проблемы с последующим поиском конструктивного решения [35].

Неконструктивные способы совладающего поведения включают: избегание решения проблемы, пассивная позиция, деструктивное поведение. Конструктивные способы совладания со стрессом уменьшают дистресс, снижают риск формирования дезадаптивных проявлений, улучшают адаптацию, усвоение учебного материала. Стрессоустойчивость человека определяется уровнем развития личностного адаптационного потенциала, который включает в себя: эмоциональную устойчивость, коммуникативность, копинг-поведение и уровень развития интеллекта [13,19,33]. Успешная адаптация студентов медицинского вуза зависит от исходных личностных особенностей, склонности и формированию негативного восприятия окружающих событий, уровня личностной и ситуативной тревожности [17,18,22].

В последнее время исследователи уделяют особое внимание проблеме формирования различных профессиональных качеств у будущих специалистов, а также их полноценному развитию и здоровью как на психическом, так и на физическом уровне. Учебная деятельность может быть стрессогенной и отрицательно влиять на здоровье студентов, что проявляется в усилении тревожности, эмоционального напряжения, утомляемости и возникновении психосоматических заболеваний [12,20,35]. Здоровый человек хорошо адаптирован к окружающей среде, и для этого ему необходимы достаточные адаптационные ресурсы. Адаптационные ресурсы включают в себя индивидуальные характеристики и способности, определяющие психологическую устойчивость в стрессовых ситуациях, основанные на личностных особенностях и стратегии совладания со стрессом [35]. Однако, помимо этих факторов, существуют и другие аспекты, которые могут влиять на здоровье и благополучие студентов. Например, регулярная физическая активность и здоровый образ жизни играют важную роль в поддержании физического и психического здоровья. Студенты могут также полагаться на социальную поддержку со стороны своих близких, друзей и университетского сообщества, чтобы справиться с различными стрессовыми ситуациями [9, 13, 36]. Поэтому, помимо акцента на профессиональных навыках, важно уделить внимание развитию и поддержанию адаптивной коммуникации студентов.

Университеты и образовательные учреждения могут предоставлять студентам доступ к ресурсам и услугам, которые помогут им эффективно

справляться со стрессом и поддерживать свое физическое и психическое благополучие [18,24,36]. Такими ресурсами могут быть: программы по физической активности, консультации психологов, мероприятия по социализации и поддержке студентов. Обратив внимание на здоровье и адаптационные ресурсы студентов, мы поможем им достичь лучших результатов в учебе, развитии профессиональных навыков и создании основы для успешной будущей карьеры [20,22,34].

Согласно данным В.В. Руженковой у студентов медицинских вузов частота встречаемости невротических, связанных со стрессом и соматоформных расстройств, составляет 14,8 %. Автор считает, что формированию расстройств психической адаптации у данной категории лиц способствовали скрытые процессы адаптации, которые проявлялись в форме реактивных донозологических тревожных и депрессивных состояний, возникавших в процессе обучения [6].

В исследованиях Ю.М. Кашиной, В.М. Покровского показано, что эмоциональные ресурсы личности студента являются ключевой способностью в преодолении стресса [7]. Для студентов, обладающих высоким уровнем устойчивости к стрессу, свойственны такие психологические характеристики как: эмоциональная стабильность, низкий уровень личностной тревожности, отсутствие склонности к аддиктивному и девиантному поведению, хорошее самообладание в стрессовых личностно значимых ситуациях [31,39,41]. Многими авторами отмечено, что студенты, обладающие низкой стрессоустойчивостью, склонны к формированию тревожных и депрессивных расстройств, раздражительны, агрессивны и эмоционально лабильны [12,18,24,28,34,39,40].

Olsen описал три группы факторов риска формирования дезадаптации у лиц юношеского возраста: экологические, организационные, индивидуально-личностные [36]. Кроме того, в своих работах D. Olsen показал, что уровень развития межличностных коммуникаций оказывает влияние на формирование характера и выраженности стрессовой реакции и является ключевым моментом индивидуально-личностных факторов риска развития стресса.

Таким образом, стрессоустойчивость у студентов представляет собой особенность личности, реализуемая как совокупность характеристик, влияющих на поведение человека в ситуации психосоциального стресса, позволяющих избежать негативных последствий для себя и общества [12,19,24,41].

С учетом текущей социально-политической ситуации, а также недавней пандемии возникли новые междисциплинарные направления в науке, изучающие как стрессы влияют на здоровье и качество жизни людей. Крайне важным является вопрос формирования пограничных расстройств психического здоровья у студентов медицинских вузов с низкой стрессоустойчивостью, наиболее распространёнными из которых являются депрессии. В связи с этим, важным представляется вопрос рассмотрения копинг-поведения и копинг-стратегий у личности как механизмов преодоления воздействия стресс-факторов [13,20,24].

При изучении процесса адаптации студентов медицинских вузов к обучению важно рассмотреть копинг-модель посттравматического личностного роста, где воздействие стрессовых факторов на личность определяется с позитивных позиций. Основная идея вышеуказанной модели заключается в том, что человек, преодолевающий стрессовые события, не только восстанавливается и возвращается на привычный уровень функционирования, но и располагает шансом на личностный рост и самосовершенствование. Стресс, возникающий у студентов в процессе обучения, является для человека трамплином и способствует достижению более высокого уровня развития [17,29].

В работе К.Р. Сидорова описаны уровни адаптации студентов к воздействию стресс-факторов в период обучения с клинических позиций [30]. Согласно предложенной модели (рис. 2), у студентов формируется 4-уровневая система защиты, включающая следующие уровни: физиологический, психомоторный, психологический и когнитивный. Автор отмечает, что на начальном этапе адаптации студентов к процессу обучения включаются физиологические факторы защиты, представленные автоматизацией работы органов и систем организма. К следующему уровню адаптации студентов автор относит психомоторные и поведенческие механизмы, когда организм регулирует уровень стресса с помощью выработки определенных стереотипов поведения, которые поддерживаются преобразованием общей моторики организма человека. Психологический уровень адаптации включает защитную интрапсихическую переработку травмирующих событий. При этом появляются изменения в восприятии этих событий (искажение, игнорирование, снижение актуальности). За счет психологических механизмов защиты снижается уровень тревоги и не формируется такая стадия стресса как истощение. Далее включается когнитивный механизм в форме повышения

осведомленности, происходит осознание возникших трудностей, формируется умение использовать и применять знания на практике.

Современными учеными в области психологии разработана теория характерных черт или склонностей. Она заключается в том, что адаптивные способности личности определяются фиксированным комплексом личностных особенностей, которые являются определяющими при реагировании человека на стрессовые события [12,18,24].

В последние годы широко изучаются вопросы, связанные с возможностью дистанционного обучения студентов медицинских университетов. Так в исследованиях Е.Г. Петровой отмечено, что психоэмоциональное состояние студентов, получающих знания в дистанционном формате обучения, характеризуется повышением ситуативной тревожности, снижением адаптации к учебному процессу [25].



Рис. 2. | Уровни адаптации студентов, Сидоров К.Р.

Эти данные подтверждаются и в исследованиях Е.Е. Руслияковой, которая показала, что в основе снижения успеваемости студентов, переведенных на дистанционную форму обучения, лежит нарушение эмоционального фона, дезорганизация, дезадаптация [28]. Социологический опрос студентов первого курса медицинского университета, переведенных на дистанционное обучение, показал, что раздражительность присутствует у 41,6 % опрошенных, нестабильность эмоциональных реакций у 30,1 %, тревога у 28,2 %, сонливость – 27,4 %, подавленность – 26,8 %, неусидчивость – 16,3 %, головные боли – 16,6 %. Также многие авторы отмечают, что при дистанционном обучении студентов уровень стресса вызван непривычностью подачи информации и проблемами с интернет-подключением [31].

Срывы адаптации чаще всего наблюдаются у студентов в период сессии и проявляются в тревожности, беспокойстве, при этом наибольшей силой обладают переживания гнева и агрессии в целом [13].

Н.В. Трухачева выявила наличие у студентов отрицательных взаимосвязей уровня стресса с

нервно-психической устойчивостью и уравновешенностью. Автор установил, что оптимистичность и конструктивный контроль эмоций способствуют развитию стрессоустойчивости, что является основой профилактики психофизиологической дезадаптации [41]. Суть метода заключается в том, что студентам предлагается систематически оценивать свое состояние как физическое, так и психологическое. Это помогает им более точно определить свои потребности и проблемы, связанные с обучением. С помощью данного метода студенты могут разрабатывать стратегии преодоления трудностей и эффективного управления стрессом.

#### Заключение

Адаптация студентов медицинских вузов к обучению – сложный процесс, который требует времени, усилий и зависит от нескольких факторов.

Во-первых, важным является подготовительный этап перед поступлением в медицинский вуз. Студенты, которые заранее изучали основные предметы медицинской специальности и ознакомились с программой обучения, имеют больше шансов на успешную адаптацию.



Во-вторых, поддержка со стороны преподавателей и наставников играет значительную роль. Регулярное проведение консультаций и личных бесед помогает студентам разрешить возникающие проблемы и справиться с трудностями.

Участие в различных академических и социальных мероприятиях способствует успешной адаптации студентов. Взаимодействие с однокурсниками позволяет создать поддерживающую среду, где можно делиться опытом и получать поддержку.

Для успешной адаптации студенту необходимо проводить самоанализ состояния здоровья и эмоционального благополучия, определять лично значимые цели и задачи для достижения успешной адаптации к обучению, проводить разработку индивидуальных планов действий по достижению этих целей, постепенную реализацию планов и регулярное самооценивание своего прогресса. Это позволит студентам осознать свои сильные и слабые стороны, а также определить области, в которых им необходима поддержка и помощь.

#### Список литературы

1. Алексеева А.Ю., Балкизов З.З. Медицинское образование в период пандемии COVID-19: проблемы и пути решения // Медицинское образование и профессиональное развитие. – 2020. – Т. 11. – № 2(38). – С. 8–24. doi: 10.24411/2220-8453-2020-12001.
2. Казаренков В.И., Карнелович М.М. Источники и признаки стресса у студентов разных курсов обучения // Психолого-педагогический поиск. – 2022. – №1(61). – С.129–142. doi: 10.37724/RSU.2022.61.1.012.
3. Леванов В.М., Перевезенцев Е.А., Гаврилова А.Н. Дистанционное образование в медицинском вузе в период пандемии COVID-19: первый опыт глазами студентов // Журнал телемедицины и электронного здравоохранения. – 2020. – Т.6. – №2. – С.3-9. doi:10.29188/2542-2413-2020-6-2-3-9.
4. Александрович И.В., Механтьева Л.Е., Ильичев В.П. Образ жизни и самочувствие студентов медицинских специальностей в период дистанционного обучения в зависимости от условий проживания // Профилактическая медицина. – 2022. – Т.25. – №3. – С.47–55. doi:10.17116/profmed20222503147.

Таким образом, представленные в литературе исследования по проблеме адаптации студентов медицинских ВУЗов к обучению широко освещают актуальность данной проблемы, однако при этом носят разрозненный характер. Недостаточно систематизированы факторы риска дезадаптации. Практически отсутствуют доказательные методики верификации учебного стресса (как филологического, так и психологического аспектов). Недостаточно проработаны с научных позиций методики профилактики дезадаптации у студентов, вызванной учебным стрессом.

С учетом того, что подготовка квалифицированных врачебных кадров является одной из задач национальной безопасности Российской Федерации в сфере здравоохранения и здоровья нации, необходимо целенаправленное научное изучение вопросов адаптации студентов, разработка мер профилактики дезадаптации для поддержания и укрепления кадрового потенциала российского здравоохранения с дальнейшей целью сохранить здоровье и благополучие граждан России.

#### References

1. Alekseeva A.Yu., Balkizov Z.Z. Medicinskoe obrazovanie v period pandemii COVID-19: problemy i puti resheniya // Medicinskoe obrazovanie i professional'noe razvitie. – 2020. – T. 11. – № 2(38). – S. 8–24. doi: 10.24411/2220-8453-2020-12001.
2. Kazarenkov V.I., Karnelovich M.M. Istochniki i priznaki stressa u studentov raznyh kursov obucheniya // Psihologo-pedagogicheskij poisk. – 2022. – №1(61). – S.129–142. doi: 10.37724/RSU.2022.61.1.012.
3. Levanov V.M., Perevezencev E.A., Gavrilova A.N. Distancionnoe obrazovanie v medicinskom vuze v period pandemii COVID-19: pervyj opyt glazami studentov // Zhurnal telemeditsiny i elektronnoho zdravoohraneniya. – 2020. – T.6. – №2. – S.3-9. doi:10.29188/2542-2413-2020-6-2-3-9.
4. Aleksandrovich I.V., Mekhant'eva L.E., Il'ichev V.P. Obraz zhizni i samochuvstvie studentov medicinskih special'nostej v period distancionnogo obucheniya v zavisimosti ot uslovij prozhivaniya // Profilakticheskaya medicina. – 2022. – T.25. – №3. – S.47–55. doi:10.17116/profmed20222503147.

## Список литературы

5. Просецкий П.А. Психологические особенности адаптации студентов нового приёма к условиям обучения в вузе // Комплексная проблема профориентации, адаптации и повышения квалификации. – Минск.: Слово, – 1976. – С.124-128.
6. Руженкова, В.В. Депрессия у студентов медицинского вуза: распространенность, динамика и коморбидность // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2022. – Т. 122. – № 6-2. – С.7-11. doi:10.17116/jnevro20221220627.
7. Кашина Ю.В., Покровский В.М., Чередник И.Л., Бурлуцкая А.В. Комплексная оценка адаптации студентов к процессу обучения в вузе // Человек. Спорт. Медицина. – 2023. – Т. 23. – №1. – С.73–79. doi:10.14529/hsm230110.
8. Al-Tammemi A.B., Akour A., Alfalah L. Is It Just About Physical Health? An Online Cross-Sectional Study Exploring the Psychological Distress Among University Students in Jordan in the Midst of COVID-19 Pandemic // *Frontiers in psychology*. – 2020. – Vol.11:562213. doi:10.3389/fpsyg.2020.562213.
9. Iravan A.V., Dvisona D., Lestari M. Psychological Impacts of Students on Online Learning During the Pandemic COVID-19 // *KONSELI : Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*. – Vol.7. – P.53-60. doi:10.24042/kons.v7i1.6389.
10. Phillips A., Pane J.F., Reumann-Moore R., Shenbanjo O. Implementing an adaptive intelligent tutoring system as an instructional supplement // *Educational Technology Research and Development*. – 2020. – Vol.68. doi:10.1007/s11423-020-09745-w.
11. Черемискина И.И., Эльзесер А.С. Отношение к стрессу у студентов первого курса медицинского вуза // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. – 2021. – Т.10. – № 1(34). – С. 388-391 doi:10.26140/anip-2021-1001-0098.
12. Чербиева С.В. Особенности влияния учебного стресса на студенческую жизнь обучающихся разных курсов // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. – 2022. – № 4(206). – С.607-615. doi:10.34835/issn.2308-1961.2022.4. p.607-615.
13. Cheong Y.M., Gauvain M., Palbusa J.A. Communication with friends and the academic adjustment of first-and non-first-generation students in the first year of college // *Journal of College Student Development*. – 2019. – No58. – P. 107–112. doi:10.1177/1521025119834253.

## References

5. Proseckij P.A. Psihologicheskie osobennosti adaptacii studentov novogo priyoma k usloviyam obucheniya v vuze // *Kompleksnaya problema proforientacii, adaptacii i povysheniya kvalifikacii*. – Minsk.: Slovo, – 1976. – S.124-128.
6. Ruzhenkova, V.V. Depressiya u studentov medicinskogo vuza: rasprostranennost', dinamika i komorbidnost' // *Zhurnal nevrologii i psihiatrii im. C.C. Korsakova*. – 2022. – T. 122. – № 6-2. – S.7-11. doi:10.17116/jnevro20221220627.
7. Kashina Yu.V., Pokrovskij V.M., Cherednik I.L., Burluckaya A.V. Kompleksnaya ocenka adaptacii studentov k processu obucheniya v vuze // *Chelovek. Sport. Medicina*. – 2023. – T. 23. – №1. – S.73–79. doi:10.14529/hsm230110.
8. Al-Tammemi A.B., Akour A., Alfalah L. Is It Just About Physical Health? An Online Cross-Sectional Study Exploring the Psychological Distress Among University Students in Jordan in the Midst of COVID-19 Pandemic // *Frontiers in psychology*. – 2020. – Vol.11:562213. doi:10.3389/fpsyg.2020.562213.
9. Iravan A.V., Dvisona D., Lestari M. Psychological Impacts of Students on Online Learning During the Pandemic COVID-19 // *KONSELI : Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*. – Vol.7. – P.53-60. doi:10.24042/kons.v7i1.6389.
10. Phillips A., Pane J.F., Reumann-Moore R., Shenbanjo O. Implementing an adaptive intelligent tutoring system as an instructional supplement // *Educational Technology Research and Development*. – 2020. – Vol.68. doi:10.1007/s11423-020-09745-w.
11. Cheremiskina I.I., El'zesser A.S. Otnoshenie k stressu u studentov pervogo kursa medicinskogo vuza // *Azimut nauchnyh issledovanij: pedagogika i psihologiya*. – 2021. – T.10. – № 1(34). – S. 388-391 doi:10.26140/anip-2021-1001-0098.
12. Cherbieva S.V. Osobennosti vliyaniya uchebnogo stressa na studencheskuyu zhizn' obuchayushchihsya raznyh kursov // *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. – 2022. – № 4(206). – S.607-615. doi:10.34835/issn.2308-1961.2022.4. p.607-615.
13. Cheong Y.M., Gauvain M., Palbusa J.A. Communication with friends and the academic adjustment of first-and non-first-generation students in the first year of college // *Journal of College Student Development*. – 2019. – No58. – P. 107–112. doi:10.1177/1521025119834253.

## Список литературы

14. Сухинина К.В., Колесникова А.Ю., Бонько Т.И., Ницина О.А. Анализ взаимозависимостей между показателями физического развития и физиометрическими показателями у студентов-первокурсников, определенных в третью функциональную группу здоровья // Человеческий капитал. – 2022. – №5-1(161). – С.244-251. doi:10.23670/IRJ.2023.130.39.
15. Арбузова Е.Н., Семакова А.И. Оценка психологического состояния и ресурсов совладающего поведения обучающихся образовательной организации МВД России в условиях самоизоляции // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2020. – № 3(87). – С.218–226.
16. Бутузова Ю.А. Психологическая сущность эмоционального состояния личности // Омский научный вестник. – 2011. – №5(101). – С.173–175.
17. Гафиатулина Н.Х., Касьянов В.В., Самыгин П.С., Самыгин С.И. Российское общество в условиях самоизоляции. Социальные эффекты и последствия пандемии COVID-19: монография. – М.: РУСАЙНС. – 2020. – 178 с.
18. Дроздова Н.В. Фрустрация как психологический барьер студентов-психологов в учебной деятельности // Научные исследования и разработки молодых ученых. – 2016. – №12. – С.44–49.
19. Дружилов С.А., Олещенко А.М. Психические состояния человека в труде: теоретический анализ взаимосвязей в системе «Свойства личности – Состояния – Процессы» // Психологические исследования. – 2014. – Т.7. – №34. – С.10.
20. Киясов Н., Ларионова В. Дистанционное обучение в экстремальных условиях [Электронный ресурс] // Интерфакс. Образование. 15 апреля 2020. URL: <https://academia.interfax.ru/ru/analytics/research/4491/> (дата обращения 17.05.2023).
21. Ковпак Д.В. Кризис и пандемия – опасности и возможности [Электронный ресурс] // Психологическая газета. URL: <https://psy.su/feed/8211/> (дата обращения: 17.05.2023).
22. Кольцова И.В., Долганина В.В. Влияние пандемии на возникновение тревожности у студентов педагогического вуза // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – Т.8. – №4. – С.49.

## References

14. Suhinina K.V., Kolesnikova A.Yu., Bon'ko T.I., Nicina O.A. Analiz vzaimozavisimostej mezhdu pokazatelyami fizicheskogo razvitiya i fiziometricheskimi pokazatelyami u studentov-pervokursnikov, opredelennyh v tret'yu funkcional'nyuyu gruppuy zdorov'ya // Chelovecheskij kapital. – 2022. – №5-1(161). – S.244-251. doi:10.23670/IRJ.2023.130.39.
15. Arbuzova E.N., Semakova A.I. Ocenka psihologicheskogo sostoyaniya i resursov sovladayushchego povedeniya obuchayushchihsya obrazovatel'noj organizacii MVD Rossii v usloviyah samoizolyacii // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta MVD Rossii. – 2020. – № 3(87). – S.218–226.
16. Butuzova Yu.A. Psihologicheskaya sushchnost' emocional'nogo sostoyaniya lichnosti // Omiskij nauchnyj vestnik. – 2011. – №5(101). – S.173–175.
17. Gafiatulina N.H., Kas'yanov V.V., Samygin P.S., Samygin S.I. Rossijskoe obshchestvo v usloviyah samoizolyacii. Social'nye efekty i posledstviya pandemii COVID-19: monografiya. – M.: RUSAJNS. – 2020. – 178 s.
18. Drozdova N.V. Frustraciya kak psihologicheskij bar'er studentov-psihologov v uchebnoj deyatel'nosti // Nauchnye issledovaniya i razrabotki molodyh uchenyh. – 2016. – №12. – S.44–49.
19. Druzhilov S.A., Oleshchenko A.M. Psihicheskie sostoyaniya cheloveka v trude: teoreticheskij analiz vzaimosvyazej v sisteme «Svojstva lichnosti – Sostoyaniya – Processy» // Psihologicheskie issledovaniya. – 2014. – T.7. – №34. – S.10.
20. Kiyasov N., Larionova V. Distancionnoe obuchenie v ekstremal'nyh usloviyah [Elektronnyj resurs] // Interfaks. Obrazovanie. 15 aprelya 2020. URL: <https://academia.interfax.ru/ru/analytics/research/4491/> (data obrashcheniya 17.05.2023).
21. Kovpak D.V. Krizis i pandemiya – opasnosti i vozmozhnosti [Elektronnyj resurs] // Psihologicheskaya gazeta. URL: <https://psy.su/feed/8211/> (data obrashcheniya: 17.05.2023).
22. Kol'cova I.V., Dolganina V.V. Vliyanie pandemii na vzniknovenie trevozhnosti u studentov pedagogicheskogo vuza // Mir nauki. Pedagogika i psihologiya. – 2020. – T.8. – №4. – S.49.

## Список литературы

23. Кулакова А.Б., Королева И.А. Эмоциональное состояние как фактор успешности учебной и профессиональной деятельности обучающихся // Вопросы территориального развития. – 2013. – №4(4). – С.4.
24. Мысина Т.Ю. Психолого-педагогические условия регуляции психоэмоциональных состояний студентов младших курсов вуза: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. – Самара. – 2011. – 25 с.
25. Петрова Е.Г. Исследование тревожности студентов в условиях экзаменационного стресса // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. – 2010. – №2. – С.152–157.
26. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК. – 2000. – 304 с.
27. Решетников М.М. Профессор Михаил Решетников об охранительной самоизоляции [Электронный ресурс] // Психоанализ. URL: <https://psychoanalysis.by/2020/04/13/статья-профессор-михаил-решетников-о/> (дата обращения: 17.05.2023).
28. Русякова Е.Е., Голубь А.А., Киселева Ю.П. Особенности нервно-психического напряжения у современных студентов в условиях вынужденной самоизоляции // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – Т.8. – №3. – С.69.
29. Земляной Д.А., Потапова Е.А., Александрович И.В., Механтьева Л.Е., Ильичев В.П. Образ жизни и самочувствие студентов медицинских специальностей в период дистанционного обучения в зависимости от условий проживания // Профилактическая медицина. – 2022. – Т.25. – №3. – С.47-55.
30. Сидоров К. Р. Тревожность как психологический феномен // Вестник Удмуртского университета. Философия. Социология. Психология. Педагогика. – 2013. – №2. – С.42–52.
31. Сидячева Н.В., Зотова Л.Э. Ситуация вынужденной самоизоляции в период пандемии: психологический и академический аспекты // Современные наукоёмкие технологии. – 2020. – № 5. – С.218–225.
32. Чулкова М.А. Преодоление межличностной изоляции старшеклассников на основе формирования смысло-жизненных ориентаций: автореф. дис. ... канд. психол. наук :19.00.07. – Екатеринбург. – 2008. – 26 с.

## References

23. Kulakova A.B., Koroleva I.A. Emocional'noe sostoyanie kak faktor uspešnosti uchebnoj i professional'noj deyatel'nosti obuchayushchihsya // Voprosy territorial'nogo razvitiya. – 2013. – №4(4). – S.4.
24. Mysina T.Yu. Psihologo-pedagogicheskie usloviya regulyacii psihoemocional'nyh sostoyanij studentov mladshih kursov vuza: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk: 19.00.07. – Samara. – 2011. – 25 s.
25. Petrova E.G. Issledovanie trevozhnosti studentov v usloviyah ekzamenacionnogo stressa // Vestnik Taganrogskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo instituta. – 2010. – №2. – S.152–157.
26. Prihozhan A.M. Trevozhnost' u detej i podrostkov: psihologicheskaya priroda i vozrastnaya dinamika. – M.: Moskovskij psihologo-social'nyj institut; Voronezh: MODEK. – 2000. – 304 s.
27. Reshetnikov M.M. Professor Mihail Reshetnikov ob ohranitel'noj samoizolyacii [Elektronnyj resurs] // Psihoanaliz. URL: <https://psychoanalysis.by/2020/04/13/stat'ya-professor-mihail-reshetnikov-o/> (data obrashcheniya: 17.05.2023).
28. Ruslyakova E.E., Golub' A.A., Kiseleva Yu.P. Osobennosti nervno-psihicheskogo napryazheniya u sovremennyh studentov v usloviyah vynuždennoj samoizolyacii // Mir nauki. Pedagogika i psihologiya. – 2020. – T.8. – №3. – S.69.
29. Zemlyanoj D.A., Potapova E.A., Aleksandrovich I.V., Mekhant'eva L.E., Il'ichev V.P. Obraz zhizni i samochuvstvie studentov medicinskih special'nostej v period distancionnogo obucheniya v zavisimosti ot uslovij prozhivaniya // Profilakticheskaya medicina. – 2022. – T.25. – №3. – S.47-55.
30. Sidorov K.R. Trevozhnost' kak psihologicheskij fenomen // Vestnik Udmurtskogo universiteta. Filosofiya. Sociologiya. Psihologiya. Pedagogika. – 2013. – №2. – S.42–52.
31. Sidyacheva N.V., Zotova L.E. Situaciya vynuždennoj samoizolyacii v period pandemii: psihologicheskij i akademicheskij aspekty // Sovremennye naukoemkie tekhnologii. – 2020. – № 5. – S.218–225.
32. Chulkova M.A. Preodolenie mezhlichnostnoj izolyacii starsheklassnikov na osnove formirovaniya smyslozhiznennyh orientacij: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk :19.00.07. – Ekaterinburg. – 2008. – 26 s.

## Список литературы

33. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: учебное пособие для студентов, преподавателей и аспирантов психологических факультетов. – СПб.: Питер. – 2008. – 255 с.
34. Kandaurova A.V., Surtaeva N.N., Afanasiev V.V., Ivanova O.A., Rezakov R.G. A research of the psycho-emotional state of a teacher under the influence of social changes // ESPACIOS. – 2018. – Vol.39. – №.46. – P.19.
35. Maliqi A., Zeqaj-Maliqaj A., Borincaj-Cruss I.I. The Correlation between Academic Success and Depressive Symptoms among Students // Psychology. – 2015. – Vol.6. – P.1775–1779. doi <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2015.614173/>
36. Olsen D. Work Satisfaction and Stress in the First and Third Year of Academic Appointment // Journal of Higher Education. – 1993. – Vol.64. – No4. – P.453–471. doi: 10.2307/2960052/
37. Tsitsas G., Nanopoulos P., Paschali A. Life Satisfaction, and Anxiety Levels among University Students // Creative Education. – 2019. – Vol.10. – No5. – P.947–961. doi: 10.4236/ce.2019.105071.
38. Cornelissen G., Watanabe Y., Siegelova J., et al. Chronobiologically interpreted ambulatory blood pressure monitoring: past, present, and future // Biological Rhythm Research. – 2019. – Vol.50. – No1. – P.46–62. doi: 10.1080/09291016.2018.1491193.
39. Gubin D., Weinert D., Rybina S.V., et al. Activity, sleep and ambient light have a different impact on circadian blood pressure, heart rate and body temperature rhythms // Chronobiology International. – 2017. – Vol.34. – No5. – P.632–649. doi: 10.1080/07420528.2017.1288632.
40. Shurkevich N.P., Vetoshkin A. S., Gapon L.I., Gubin D.G. The role of natural light in circadian blood pressure rhythm and desynchronosis in the Arctic // European Heart Journal. – 2018. – Vol.39. – S1:1407. doi: 10.1093/eurheartj/ehy566.P. 6578.
41. Трухачева Н.В., Гусева А.В., Пупырев Н.П., Кудрикова Л.Е., Лескова С.С., Грибова Г.В. Влияние смешанного обучения на процессы адаптации иностранных студентов // Педагогика и просвещение. – 2023. – № 2. – С. 156–170. doi: 10.7256/2454-0676.2023.2.40105.

## References

33. Shcherbatyh Yu.V. Psihologiya stressa i metody korrekcii: uchebnoe posobie dlya studentov, prepodavatelej i aspirantov psihologicheskikh fakul'tetov. – SPb. : Piter. – 2008. – 255 s.
34. Kandaurova A.V., Surtaeva N.N., Afanasiev V.V., Ivanova O. A., Rezakov R. G. A research of the psycho-emotional state of a teacher under the influence of social changes // ESPACIOS. – 2018. – Vol.39. – №.46. – P.19.
35. Maliqi A., Zeqaj-Maliqaj A., Borincaj-Cruss I. I. The Correlation between Academic Success and Depressive Symptoms among Students // Psychology. – 2015. – Vol.6. – P.1775–1779. doi <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2015.614173/>
36. Olsen D. Work Satisfaction and Stress in the First and Third Year of Academic Appointment // Journal of Higher Education. – 1993. – Vol.64. – No4. – P.453–471. doi: 10.2307/2960052/
37. Tsitsas G., Nanopoulos P., Paschali A. Life Satisfaction, and Anxiety Levels among University Students // Creative Education. – 2019. – Vol.10. – No5. – P.947–961. doi: 10.4236/ce.2019.105071.
38. Cornelissen G., Watanabe Y., Siegelova J., et al. Chronobiologically interpreted ambulatory blood pressure monitoring: past, present, and future // Biological Rhythm Research. – 2019. – Vol.50. – No1. – P.46–62. doi: 10.1080/09291016.2018.1491193.
39. Gubin D., Weinert D., Rybina S.V., et al. Activity, sleep and ambient light have a different impact on circadian blood pressure, heart rate and body temperature rhythms // Chronobiology International. – 2017. – Vol.34. – No5. – P.632–649. doi: 10.1080/07420528.2017.1288632.
40. Shurkevich N.P., Vetoshkin A. S., Gapon L.I., Gubin D.G. The role of natural light in circadian blood pressure rhythm and desynchronosis in the Arctic // European Heart Journal. – 2018. – Vol.39. – S1:1407. doi: 10.1093/eurheartj/ehy566.P. 6578.
41. Truhacheva N.V., Guseva A.V., Pupyrev N.P., Kudrikova L.E., Leskova S.S., Gribova G.V. Vliyanie smeshannogo obucheniya na processy adaptacii inostrannyh studentov // Pedagogika i prosveshchenie. – 2023. – № 2. – S. 156–170. doi: 10.7256/2454-0676.2023.2.40105.

# ADAPTATION OF MEDICAL STUDENTS TO LEARNING

Chevzhik YuV, Milushkina OYu<sup>1</sup>

## Abstract

One of the tasks of the national security of the Russian Federation in the field of healthcare and the health of the nation is the training of qualified medical personnel. Despite the measures taken by the state, there is a problem of shortage of medical personnel, due to the fact that medical university students cannot withstand the academic load, do not master the amount of knowledge necessary for medical practice, and leave the profession. The purpose of the study is to systematize scientific approaches to the problem of adaptation of students of higher medical educational institutions to learning. Materials and methods of research. An analysis of the scientific literature on the problem of adaptation of medical university students to learning was carried out using an electronic database of scientific publications: articles, reviews and brief reports of the Russian Science Citation Index (RSCI). The electronic search was carried out using the RSCI rubricator with the keyword "student adaptation" for the period from 1999 to 2023. It is shown that the studies presented in the scientific literature on the problem of adaptation of medical university students to learning widely cover the relevance of this problem, but are fragmented in nature. Risk factors for the formation of maladjustment have not been sufficiently systematized. There are practically no evidence-based methods for verifying educational stress (both philological and psychological aspects). Methods for preventing maladjustment among medical students have not been sufficiently developed from a scientific point of view. Taking into account the fact that the training of qualified medical personnel is one of the tasks of the national security of the Russian Federation in the field of healthcare and the health of the nation, a targeted scientific study of the issues of adaptation of students, development of measures to prevent maladjustment to preserve and strengthen the personnel potential of Russian healthcare, without which it is impossible to maintain health, are proposed and well-being of Russian citizens.

## Keywords

prevention, medical students, training, adaptation, maladjustment, national security.

<sup>1</sup> Federal State Autonomous Institution of Higher Education «Russian National Research Medical University named after N.I. Pirogov» of the Ministry of Health of the Russian Federation, Moscow, Russia

For correspondence: Milushkina Olga Yurievna, milushkina\_o@rsmu.ru