



SOURCES, INFLUENCE AND PRACTICAL METHODS OF PREVENTION OF EDUCATIONAL STRESS IN STUDENTS

Shalankov Konstantin Konstantinovich

Senior Lecturer, Department of Latin Language, Pedagogy and Psychology, Fergana Medical Institute of Public Health,
Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD)
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17482978>

ARTICLE INFO

Received: 25th October 2025

Accepted: 29th October 2025

Online: 30th October 2025

KEYWORDS

Stress, academic load, prevention, student, stress stages, prevention.

ABSTRACT

For a modern student, as for any person, stress is not a supernatural phenomenon, but rather a reaction to accumulated problems, to the endless process of dealing with everyday difficulties, to factors related to the work and activities of the organization or events in his personal life. Students studying at the university are constantly under the influence of stress factors. Excessive mental stress of a student from studying has a strong impact on the psyche and is often the cause of emotional overload. Stress can have very serious consequences. How to deal with stress at school? The degree to which a student's stress tolerance is developed is of crucial importance both for the educational process and for the life of a person entering the adult world. Naturally, it is almost impossible to influence the conditions accompanying learning, and therefore it is much more effective not to "fight the system", but to look for ways to normalize the mental state.

ИСТОЧНИКИ, ВЛИЯНИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ УЧЕБНОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ

Шаланков Константин Константинович

Старший преподаватель кафедры латинского языка, педагогики и психологии

Ферганского медицинского института общественного здоровья,

кандидат педагогических наук (PhD)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17482978>

ARTICLE INFO

Received: 25th October 2025

Accepted: 29th October 2025

Online: 30th October 2025

ABSTRACT

Для современного студента, как и для любого человека, стресс не является чем-то сверхъестественным, а представляет собой реакцию на накопившиеся проблемы, на бесконечный процесс преодоления повседневных трудностей, на факторы, связанные с учебной



KEYWORDS

Стресс, учебная нагрузка, профилактика, студент, стадии стресса, предупреждение.

деятельностью, работой организации или событиями личной жизни. Студенты, обучающиеся в вузах, постоянно находятся под воздействием стрессовых факторов. Чрезмерное умственное напряжение, возникающее в процессе учебы, оказывает сильное влияние на психику и часто становится причиной эмоционального перенапряжения. Стресс может иметь весьма серьезные последствия. Как справиться со стрессом в учебном процессе? Уровень сформированности стрессоустойчивости студента имеет решающее значение как для образовательного процесса, так и для жизни человека, вступающего во взрослый мир. Естественно, почти невозможно повлиять на все условия, сопровождающие процесс обучения, поэтому гораздо эффективнее не «бороться с системой», а искать пути нормализации психического состояния.

ВВЕДЕНИЕ

Как известно, стресс, имеющий затяжной характер и вызванный трудностями в учебной деятельности, а также необходимостью ликвидации академической задолженности, может впоследствии привести к развитию депрессивных состояний. Период обучения оказывает значительное влияние на личностное развитие, отношение к будущей профессиональной деятельности, психологическое и физиологическое состояние студента. Поэтому проблема учебного стресса и его воздействия на студентов является крайне актуальной. Исследования показывают, что студенты по-разному относятся к стрессу и к возможности предотвратить его влияние на себя. Одним постоянный стресс просто необходим — без него они чувствуют себя некомфортно, а слишком спокойная жизнь кажется им вялой и сонной. Другие, напротив, не представляют своё существование без тихой и размеренной жизни, и малейшее изменение привычного ритма выбивает их из колеи. Третий же способны спокойно существовать как со стрессом, так и без него. Для здорового студента стресс не представляет угрозы, если его количество не превышает способности организма к восстановлению. Основная опасность заключается в том, чтобы не заметить своего напряжённого состояния, не дать ему пройти и поддаться ему, что может привести к хроническому стрессу.

Цель работы

В статье рассматриваются источники, влияние и практические методы профилактики учебного стресса у студентов высших учебных заведений на основе



работы с научной литературой, изучения источников и анализа полученных данных.

Методы

Работа с научной литературой и теоретический анализ.

ОБСУЖДЕНИЕ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Как показывает анализ литературы, учебный стресс у студентов развивается вследствие большого потока информации, отсутствия систематической работы в течение семестра, в период сессии, а также из-за ссор, неудач и других жизненных событий, которые обозначаются как психические травмы. Можно выделить следующие факторы, вызывающие проблемы и трудности у студентов вузов:

1. Академическое давление. Высокие ожидания со стороны преподавателей, большой объём учебного материала, нехватка времени для выполнения заданий, несвоевременное выполнение работы; невыполненные или неправильно выполненные задания; большое количество пропущенных занятий; недостаточные знания по дисциплине; низкая успеваемость по отдельным предметам; отсутствие интереса к дисциплине или предлагаемой деятельности; повышенная учебная нагрузка.

2. Социальное давление. Стремление соответствовать общественным ожиданиям, стресс из-за общения с однокурсниками, страх оценки со стороны других людей.

3. Финансовые проблемы. Изменение финансового положения, нехватка средств на обучение, жильё, питание и другие базовые потребности.

4. Внешние проблемы. Проблемы внеучебной сферы: неудовлетворительные физические условия (отклонения температуры в аудиториях, плохое освещение, чрезмерный шум и т.д.).

5. Личные проблемы. Семейные трудности, состояние здоровья, нехватка сна, тип нервной системы, личные факторы (болезнь члена семьи, сокращение круга друзей, конфликты с близкими, переезд).

Невроз — функциональное заболевание нервной системы — может стать следствием учебного стресса. Когда страдает нервная система, ресурсы организма истощаются, заставляя тело студента работать на пределе возможностей. Если стресс присутствует в жизни человека постоянно и с ним никак не борются, он оказывает крайне разрушительное воздействие на иммунную систему и здоровье, практически гарантируя развитие различных заболеваний. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 45% всех болезней связаны с чрезмерно сильным и длительным психологическим стрессом. Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин фрустрации студентов высших учебных заведений. Экзамен выступает фактором, влияющим на психику студента, его настроение, самочувствие и психоэмоциональное состояние. Исследования показывают, что экзаменационный стресс отрицательно влияет на нервную, сердечно-сосудистую и иммунную системы студентов. Согласно концепции стадий развития стресса Г. Селье, Ю.В. Щербатых выделил три



«классические» стадии, отражающие процесс психологического стресса, связанного со сдачей экзаменов:

- Первая стадия (мобилизации или тревоги) связана с ситуацией неопределенности, в которой оказывается студент перед началом экзамена. В этот период происходит чрезмерная мобилизация всех ресурсов организма.
- Вторая стадия (адаптации) наступает после получения билета и начала подготовки к ответу, когда организм успешно справляется с вредными воздействиями благодаря предварительной мобилизации.
- Третья стадия (истощения) наступает, если организму не удается адаптироваться к экстремальному фактору, и его ресурсы истощаются (например, в случае очень сложного билета).

Эти три фазы развития стресса можно проследить и на протяжении всей сессии: фаза тревоги развивается за неделю до экзаменов, вторая стадия — между вторым и третьим экзаменом, а стадия истощения — к концу сессии. Согласно результатам исследования И.В. Городецкой и О.И. Соловьевой, проведенного на базе Витебского государственного медицинского университета, установлено, что высокая учебная нагрузка является основным фактором возникновения стрессовых ситуаций у большинства студентов. Учебный стресс наиболее выражен у студентов младших курсов, затем его уровень постепенно снижается и достигает минимума у выпускников. Наиболее частыми проявлениями учебного стресса являются: плохой сон, чувство постоянной нехватки времени, плохое настроение, депрессия, низкая работоспособность, повышенная утомляемость. Реже наблюдаются — затрудненное дыхание, проблемы с ЖКТ, головные боли, нарушения социальных контактов, трудности в общении, напряжение или дрожание мышц. Во время экзаменационной сессии нагрузка студентов особенно высока. Работа с большим количеством информации, необходимость выполнения разнообразных заданий в короткие сроки, ликвидация академических долгов, недостаточная база знаний по изучаемым дисциплинам, несоблюдение режима дня, питания, недостаток сна — всё это способствует развитию стресса. Известно, что стресс изменяет эмоциональное, физиологическое и интеллектуальное состояние человека: учащается пульс и сердцебиение, повышается давление, напрягаются мышцы, появляется тревожность, раздражительность, усталость, апатия, ухудшается концентрация внимания.

Наиболее эффективные методы борьбы со стрессом в учебной среде:

1. **Ведение дневника.** Запись переживаний и мыслей помогает освободиться от негативных эмоций и разгрузить психику.
2. **Занятия спортом.** Физическая активность помогает снять напряжение, улучшает настроение и общее состояние здоровья.
3. **Эмоциональная разрядка.** Выражение негативных эмоций экологичным способом способствует восстановлению душевного равновесия.
4. **Смена деятельности.** Отдых должен отличаться от повседневной рутины; смена обстановки способствует психологическому восстановлению.



Существует множество других методов борьбы со стрессом, схожих с теми, что применяются в профессиональной и повседневной жизни. Однако в учебной среде существуют специфические ситуации, например, предстоящие экзамены, требующие особого подхода.

Для предотвращения стресса рекомендуется:

1. Следить за самооценкой и поддерживать её на здоровом уровне.
2. Регулярно посещать лекции и изучать литературу, чтобы избежать перегрузок.
3. Развивать память и чувство юмора.
4. Вести здоровый образ жизни, соблюдать режим сна и питания.
5. Активно отдыхать и заниматься спортом.
6. Использовать методы релаксации — медитацию, дыхательные упражнения, спа-процедуры.
7. Развивать стрессоустойчивость через самоконтроль, тестирование уровня стресса и психологическую поддержку.
8. Применять тайм-менеджмент — планирование времени, приоритизацию, баланс между учёбой и отдыхом.
9. Искать социальную поддержку — общение с друзьями, семьёй, психологами.

Соблюдение данных рекомендаций позволяет укрепить психику, нормализовать эмоциональное состояние и поддерживать организм в тонусе. Однако наилучшей стратегией является не борьба с последствиями стресса, а его предупреждение и профилактика в повседневной жизни.

Заключение

Таким образом, учебный стресс является абсолютно нормальной реакцией организма, связанной с повседневной жизнью каждого студента и являющейся неотъемлемой частью его образа жизни. От самого студента зависит, как часто и как долго он будет находиться в состоянии стресса, а также какими будут проявления учебного стресса. Ключ к преодолению стресса заключается в осознанном отношении к нему. Управление стрессом определяется выбором стратегий, методов и приёмов, направленных на оптимизацию негативного влияния стрессоров на человека. Знание психологической природы стресса и методов его коррекции способствует сохранению здоровья студентов и повышению эффективности их обучения в вузе.

References:

1. Шойимова, Ш. С., & Пулатхонова, Д. Т. (2017). Основные этапы становления личности профессионала. *Мир педагогики и психологии*, (2), 14–18.
2. Шойимова, Ш. С., & Шойимова, Ш. С. (2022). Вопросы вооружения будущих специалистов психологическими знаниями. *Интернаука. Научный журнал*, 10(233), 20–22.
3. Шойимова, Ш., Гулямов, С., & Рахматуллаев, А. (2023). Роль и значение национальных медицинских ценностей в сохранении здоровья человека.



Актуальные проблемы обучения социально-гуманитарных наук в медицинском образовании, 1(1), 427–436.

4. Шойимова, Ш. С., & Бижанова, А. Б. (2017). Личность в профессиональной деятельности. *Наука, образование и культура*, (9[24]), 102–103.
5. Шойимова, Ш. С., & Шорустамова, М. М. (2022). Типологические особенности личности в контексте личностно-ориентированного обучения. *Интернаука*, 42–44.
6. Мирзаева, Ш. Р., Шойимова, Ш. С., & Мирзаева, Н. А. (2020). Особенности мотивации и активизации студентов в медицинском образовании. *Педиатрия (ТашПМИ)*, 2, 290–294.
7. Шойимова, Ш. С. (б.г.). Изучение уровня профессионального выгорания преподавателей медицинских вузов. *Психология (Бухарский государственный университет)*, (1), 130–139.
8. Шойимова, Ш. С., Расулова, З. С., & Курбанова, Г. Б. (2018). Психологические особенности структуры профессионально-педагогической деятельности. *Интернаука*, (20-2), 63–64.
9. Шойимова, Ш., Гулямов, С., & Рахматуллаев, А. (2023). Использование современного зарубежного педагогического опыта в медицинском образовании. *Актуальные проблемы обучения социально-гуманитарных наук в медицинском образовании*, 1(1), 437–446.
10. Шойимова, Ш. С., & Мехманова, С. У. (2017). Психологические барьеры в профессионально-педагогическом общении. *Мир педагогики и психологии*, (2), 76–79.
11. Мирзаева, Ш. Р., Шойимова, Ш. С., & Мирзаева, Н. А. (2018). Проблемы выявления интеллектуальных способностей обучающихся и организации индивидуального подхода в обучении. В *Республиканская учебно-методическая конференция «Международное сотрудничество и инновации — основа реформ медицинского образования»*, ТашПТИ, 136–140.
12. Шойимова, Ш. (2023). Основные факторы, влияющие на выбор профессии учащимися. *Общество и инновации*, 4(5/S), 365–373.
13. Шойимова, Ш. (2023). Основные факторы, влияющие на выбор профессии учащимися общеобразовательных школ. *Общество и инновации*, 4(5), 365–373.
14. Умаров, Б. М., & Шойимова, Ш. С. (2018). *Касбий психология* [Учебник]. Ташкент: ЛЕССОН ПРЕСС.
15. Шойимова, Ш. С., Мухаммадиева, М. М., & Ярманова, Ю. Б. (2018). Психологические особенности профессиональной деструкции и деформации педагога. *Интернаука*, (20-2), 61–62.
16. Шойимова, Ш. С., & Гозиходжаева, З. И. (2015). Психологические аспекты и факторы эмоционального выгорания педагога. *Экономика и социум*, (2-5[15]), 145–148.
17. Шойимова, Ш. С., Мирзаева, Н. А., & Мирзаева, Ш. Р. (б.г.). Вопросы эффективного использования педагогико-психологических подходов в процессе медицинского образования. *Педиатрия*, 206–208.



18. Шойимова, Ш. С. (2023). Факторы, влияющие на развитие профессиональной компетентности педагога. *Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar*, (11), 275–279.
19. Шойимова, Ш. (2023). Роль коммуникативной компетенции в эффективности деятельности преподавателей медицинских вузов. *Актуальные проблемы обучения социально-гуманитарных наук в медицинском образовании*, 1(1), 405–412.
20. Мирзаева, Ш. Р., Шойимова, Ш. С., & Мирзаева, Н. А. (2019). Инновационные ИТ-технологии, применяемые в процессе медицинского образования. В *Учебно-методическая конференция «Интеграция науки и образования в высшем медицинском образовании»*, ТашПТИ, 27, 97–103.
21. Шойимова, Ш. С., & Шойимова, Ш. С. (2017). Влияние типов акцентуации характера на процесс общения. *Интернаука*, (6-2), 50–51.
22. Шойимова, Ш. С. (2023). Сущность социально-психологической концепции «Я — врач-педагог». *Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar*, (6), 233–236.
23. Шойимова, Ш. (2023). Значение мотивации и заинтересованности в выборе профессии учащимися общеобразовательных школ. *Актуальные проблемы обучения социально-гуманитарных наук в медицинском образовании*, 1(1), 412–419.
24. Шойимова, Ш., Хайтов, К., & Рахматуллаев, А. (2023). Философское медицинское образование как важный фактор развития здорового человеческого капитала в обновляемом Узбекистане. *Актуальные проблемы обучения социально-гуманитарных наук в медицинском образовании*, 1(1), 456–466.
25. Шойимова, Ш. (2023). Педагогико-психологические особенности использования кредитно-модульной системы в медицинских вузах. *Актуальные проблемы обучения социально-гуманитарных наук в медицинском образовании*, 1(1), 394–405.
26. Шойимова, Ш. С. (2023). Роль педагогического мышления в формировании когнитивной ориентированности врача-педагога. *Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar*, (11), 233–236.
27. Шойимова, Ш. С., Мирзаева, Н. А., & Мирзаева, Ш. Р. (2022). Психологические компоненты современного медицинского учебного процесса. *Педиатрия*, 226–230.
28. Мирзаева, М., & Шойимова, Ш. (2023). Роль позиций «трансактного анализа» в коммуникации. *Научные работы одарённой молодёжи и медицины XXI века*, 1(1), 132.