

## Педагогические условия формирования противодействия стрессовых явлений в учебных заведениях

**Гайна Абдулловна Арсаханова**

кандидат медицинских наук, доцент, заведующая кафедрой гистологии и патологической анатомии  
Чеченский Государственный университет

Грозный, Россия

gaynaab@mail.ru

 0000-0001-5073-2371

Поступила в редакцию 11.04.2021

Принята 1.05.2021

Опубликована 11.05.2021

 10.25726/h4450-6458-1914-a

### Аннотация

Жизнедеятельность школьника полна проблем, решение которых приводит к стрессовым ситуациям. Прежде всего, это изменение социального статуса и изменение дошкольной деятельности ребенка на учебную. Статус школьника требует больше обязанностей, ответственности, дисциплинированности, структурированности режима дня, контроля собственных поступков. Даже в самом продуманном и хорошо налаженном жизни случаются ситуации, которые негативно влияют на детей и приводят к стрессу. Первоклассники не всегда готовы к таким изменениям, что вызывает ряд психофизиологических и поведенческих проявлений. В состоянии стресса поведение ребенка дезорганизовывается, наблюдаются неконтролируемые движения, определенные речевые отклонения, появляются эмоции, не соответствующие культуре взаимоотношений. Стресс – это сильное проявление эмоций вызывает комплексную физиологическую реакцию, это состояние душевного и поведенческого расстройства, связанного с неспособностью личности целесообразно действовать в соответствующих ситуациях. Из-за недостаточной сформированности эмоциональной сферы в школьном возрасте при частых стрессовых ситуациях у ребенка исчезает аппетит, наступает депрессия, снижается интерес к учебе, общению, наступает апатия. Стрессовые ситуации негативно сказываются на здоровье школьника, у ребенка появляется целый «букет» опасных психосоматических заболеваний: мигрень, гипертония, астма, артрит, аллергия, диабет, кожные болезни и тому подобное.

### Ключевые слова

Стресс, школьники, жизнедеятельность, психосоматика, обучение.

### Введение

Не сразу у школьников формируется правильное отношение к учебе. В момент поступления в школу дети обычно положительно воспринимают перспективу школьного обучения. У детей появляется потребность стать школьником. Потребность стать школьником сводится к желанию изменить свое положение малого ребенка, подняться на следующую степень самостоятельности. Однако еще большинство первоклассников по-настоящему не понимают, зачем надо учиться и не готовы воспринять свой статус «школьника» [7].

Несмотря на наличие ряда публикаций, посвященных развитию психоэмоциональных стрессов у школьников, малоисследованными остаются такие аспекты данной научной проблемы: анализ рисков нарушения психоэмоционального состояния школьников, связанных с информационными перегрузками школьников и социальными коммуникациями; не достаточным является внедрение существующих оздоровительных технологий в профилактике «школьных стрессов», усовершенствование, анализ и эффективность.

Цель статьи заключается в проведении анализа рисков нарушения психоэмоционального состояния школьников, исследовании влияния учебного процесса на нервно-психическое состояние подростков, освещены направлений психопрофилактики «школьного стресса».

### **Материалы и методы исследования**

Жизнь каждого из нас полна чрезмерными стрессами и переживаниями. Быстрое развитие общества влияет на людей как положительно, так и отрицательно. Отсутствие в обществе стабильной идеологической базы и материальной основы, глубокие и резкие изменения социальных стереотипов предъявляют повышенные требования к механизмам стрессоустойчивости любого человека создавая дополнительную психологическую напряженность не только у взрослых, но и у детей и подростков.

Подростковый возраст-это сложное время больших перемен, ребенок хочет заявить о себе, стремится к самостоятельности. Психологическое новообразование возраста – чувство взрослости, критичность мышления, потребность в самоутверждении. Границы возраста подростка составляют от 11-12 до 15-16 лет [7].

Для многих подростков период между детством и зрелостью связан с эмоциональной неустойчивостью. Развитие интеллекта в подростковом возрасте делает заметный скачок, он уже не воспринимает упрощенного взгляда на мир. Подросток осознает многообразие альтернативных решений. Во время переходного возраста, часто возникают проблемы и вопросы. Одной из таких проблем является агрессивное поведение, которое появляется от негативного стрессового фактора, в разных условиях жизненной ситуации, подросток формирует оценку своей личности, она формируется на основе оценок окружающих: родителей, учителей и друзей. В социальной среде постоянно возникают факторы, влияющие на уровень стресса и стрессоустойчивости личности и требуют от него умения управлять своими стрессовыми состояниями.

### **Результаты и обсуждение**

Сегодня приоритетом государственной образовательной политики является создание благоприятных условий для гармоничного развития личности, формирование сознательного ценностного отношения к собственному здоровью ребенка. В контексте поиска оптимальных путей реформирования начального образования актуальность приобретает изучение отечественного опыта становления и развития формирования здорового образа жизни учащихся начальной школы и согласования его с тенденциями современного образования.

Как показывает ретроспективный анализ исследования, во второй половине XX – начале XXI века происходили значительные изменения в содержании формирования здорового образа жизни учащихся начальной школы.

Анализ источниковой базы позволил констатировать постепенное совершенствование нормативно-правовой и научно-методической базы в контексте формирования здорового образа жизни школьников.

Одним из главных достижений научно-технической революции оказалось все более четкое осознание обществом того факта, что главной ценностью общества является сам человек, его здоровье, творческий потенциал. По мнению многих исследователей, ученых в послевоенный период началась масштабная работа по возрождению народного хозяйства, восстановлению образовательной отрасли, улучшению спортивной и физкультурно-оздоровительной работы среди школьников.

Вместе с тем, наряду с положительными изменениями оставалась недостаточное внимание со стороны районных отделов образования по работе начальных классов, преподавание физической культуры и организации воспитательной работы в начальных классах. Следующими задачами были определены: совершенствование в каждой школе соответствующих санитарно-гигиенических условий обучения; - осуществление во всех населенных пунктах области всеобщего семилетнего обучения (посещение школы, организация питания, подвоза учащихся до школ, обеспечение одеждой и обувью, материальная помощь детям-сиротам и детям инвалидам войны); обеспечение школ учебно-

наглядными пособиями; использование местных возможностей и бюджетных ассигнований на пополнение школьных кабинетов.

В современной педагогической литературе акцент на гуманистическом воспитании, которое трактуют как процесс реализации гуманистического подхода – современной научно-практической образовательной стратегии. По И. Беху, основой такой стратегии является центрированность на конкретном ребенке, его возможностях, индивидуальном и творческом самовыражении [8]. Поэтому воспитательный процесс становится пространством полноценной жизни, инструментом решения жизненных проблем и личностного роста; воспитательная практика окончательно отходит от парадигмы формирования личности с заданными свойствами и ориентируется на обоснование такого воспитательного процесса, который способен обеспечить личностное развитие школьников, поддержать в каждом из них индивид, самобытность и, опираясь на их способности к самоизменения и культурного саморазвития, помочь каждому воспитаннику в решении его жизненных проблем. Такое воспитание возможно лишь при отказе от ориентации на среднего ученика, поиск лучших качеств личности в ребенке; применение психолого-педагогической диагностики личности ученика (интересы, способности, направленность, «Я»-концепция, качества характера, особенности психических процессов); учет особенностей личности в воспитательном процессе: прогнозирование развития личности; конструирование индивидуальных программ развития, коррекции развития [9].

Стресс является причиной едва ли не 90% всех заболеваний. Он ослабляет иммунитет, нарушает работу всех систем организма, в состоянии стресса происходит нарушение обменных процессов. Происходит изменение веса и тому подобное. Стресс просто «сжигает» тело изнутри. Все это пагубно влияет на психологическое и физическое состояние человека. В состоянии стресса также возникают тревожность, депрессия, неврозы, эмоциональная неустойчивость и изменения настроения, или, наоборот, перевозбуждение, агрессивность, бессонница, повышенная утомляемость и прочее. Наряду с этим, стресс также следует рассматривать как защитную реакцию организма на внешние воздействия, ведь организм с помощью стрессового реагирования мобилизует себя на самозащиту, а также на приспособление к новой ситуации, на адаптацию к ней.

Симптомы стресса:

- сильная утомляемость, рассеянность;
- раздражительность, агрессия;
- тревожность, излишнее беспокойство;
- беспричинные страхи;
- расстройства памяти;
- регулярные физические недуги;
- сложности в отношениях в семье или с близкими, проведение меньше времени с ними;
- отсутствие желания возвращаться/устраиваться на работу или неэффективность на работе;
- ощущение отчужденности, малозначимости в обществе.

Личностные качества и общественные факторы могут усиливать или ослаблять стрессовые реакции, влияя на ее тип, интенсивность, продолжительность и результат. Учитывая, что обычно нам трудно подготовиться к той или иной стрессовой ситуации раньше времени, мы можем тяжело переживать сам момент напряжения. Но предупредить «срыв» и подготовить себя к стрессовым событиям, выйти «победителем» из стрессовой ситуации – можно.

Общественная поддержка является важным ресурсом сохранения психологической устойчивости человека в стрессовых ситуациях. Многие специалисты отмечают, что положительное (доброе и благоприятное) социальное окружение (семья, друзья, коллеги, группа единомышленников также может быть одним из важнейших факторов стрессоустойчивости человека. Еще один ресурс для повышения стрессоустойчивости – психологическая компетентность (то есть практическая осведомленность) человека, уровень его психологической образованности и культуры.

Чрезвычайно большое внимание исследователи уделяют анализу механизмов воздействия стресса на биологическом уровне. Способность человека формировать устойчивое стрессовое

напряжение и с ее помощью осуществлять борьбу, достигая положительного результата, связанная со способностью высших отделов мозга поддерживать активность симпато-адреналовой системы, выраженностью ее стимулирующих воздействий на систему “гипофиз – кора – надпочечники”, функциональными возможностями последних и другими факторами. Низкие функциональные возможности структур мозга, запускающие симпато - адреналовую и гипофизарно-надпочечную системы, а также слабость именно этих систем ограничивает стрессовую реакцию, приводят к быстрому истощению организма в поисках путей избежания опасности, соответственно, к развитию тяжелых расстройств и заболеваний [2].

Способ и сила реагирования на стрессовые факторы в значительной степени обусловлены стрессоустойчивостью личности, что является таким сочетанием личностных качеств человека, которое позволяет ему выдерживать стрессовые ситуации, избегая негативных последствий как для жизнедеятельности, так и для окружения [4].

Во время учебы в школе ученик часто оказывается в ситуациях, которые не являются экстремальными, но приводят к слабо выраженному состоянию эмоционального напряжения, значение которого нельзя недооценивать. Стрессовыми факторами для него может быть как само пребывание в школе, так и сопутствующие ему сферы жизнедеятельности школьника. В частности, общими факторами, провоцирующими стрессы у детей, являются развод родителей, разлука с близкими людьми, потеря близких людей, катастрофы, травмы, страхи, появление нового члена семьи, переезд, потеря домашнего любимца и тому подобное. Пребывание в школе может сопровождаться напряженными отношениями с одноклассниками, неудачами в учебе, конкуренцией с другими, непониманием определенных норм и правил поведения и тому подобное.

Таким образом, патогенез стресса может быть любой источник, что вызывает у ребенка страх и тревогу, образует новую ситуацию адаптации: разлука с родными, переход к новому учебному заведению или переезд до нового места жительства и т. д [2].

Отталкиваясь от теории развития и социализации ребенка, можем констатировать влияние разноуровневых стрессовых факторов на личность школьника: микросистемы (семьи), мезосистемы (школьной среды, района проживания), экзосистемы (интернет, телевидение), макросистемы (ситуация в стране в целом).

В частности, на уровне микросистемы причинами подросткового стресса могут стать отношения с родителями: непонимание, недостаток любви с их стороны, недооценка личностных качеств школьника, ограничение его свободы. Нередко родители стремятся добиться от подростка нормативного с их точки зрения поведения, но при этом сами становятся источником стресса для своего ребенка [11]. Часто родители неосознанно используют ребенка для решения собственных нереализованных проблем [12]. На возникновение стресса влияет в целом атмосфера дома: отношения между родителями, между сиблингами, отношение родителей к детям. Возможными причинами возникновения стресса являются: неправильное воспитание, наличие завышенных требований к ребенку, негибкая, догматична система воспитания, не учитывающая интересы, способности и склонности ребенка [13].

Стрессогенными факторами в школе могут стать также жесткие требования по соблюдению норм и правил, неопределенность ситуации познания учебных предметов, ситуации оценивания учебных достижений, ответы у доски и тому подобное.

Выделяются такие источники стресса, которые имеют место в учебном процессе:

1. Физические условия обучения – влияние дизайна помещения и бытовых шумов на психику детей. Неблагоприятное расположение учебного заведения возле мест бытовых шумов способствует перенапряжению нервной системы, вызывает излишнюю раздражительность, отрицательно влияет на работоспособность, усвоение учебного материала и приводит к развитию стрессовой реакции.

2. Особенности психологического климата в учебном заведении. Возникновения между учителем и учениками нежелательной дистанции вызывает повышение уровня тревожности, снижение уровня самооценки и толерантности к стрессу.

3. Особенности психологического климата в классе (группе). Недоразумения, статусные позиции учащихся, отсутствие сплоченности могут провоцировать появление личной психической напряженности.

4. Ролевая позиция в классе (группе). Неблагоприятное положение в классе провоцирует демонстративные формы поведения. Постоянная неудовлетворенность положением способствует развитию стрессовой реакции.

5. Особенности учебно-методического обеспечения. Слабое учебно-методическое обеспечение снижает эффективность обучения, провоцирует негативное отношение к отдельным предметам и обучение в целом, что приводит к чрезмерному нервно-психическому напряжению.

Ученые к факторам стресса в учебном процессе причисляют следующие: 1) вступление к школе, школьная адаптация; 2) перегруженность, повышенная сложность учебных предметов; 3) нехватка времени на выполнение домашних заданий; 4) социальная депривация; 5) проблемы в коллективе, смена школы; 6) неблагоприятная ситуация в семье.

Что касается мезоаспектов, способных спровоцировать стресс у школьников, то ни у кого не возникает сомнения в негативном влиянии на психику просмотра шокирующих видео, сцен насилия, которыми наполнены различные сайты интернет-сети и к которым дети имеют доступ.

Макроаспекты стрессов у детей является социально-экономическая и политическая ситуация в стране, которая влияет как на микросреду ребенка, так и транслируется из СМИ [4].

Часто, описывая причины стрессовых состояний детей, подростков, юношей, исследователи обращают внимание на вторичные его факторы. Среди них – внутренний конфликт, который возникает, когда ребенок раскаивается в совершении плохого поступка, начинает винить себя, решает, что он плохой, злой и безнадежный. [9].

Выделяют эндогенные и экзогенные факторы стресса у учащихся [6].

Среди экзогенных стрессоров определяют: а) поведенчески-деятельностные, б) Социальные, в) учебные. Поведенчески-деятельностные стрессоры связаны с действиями, поступками индивидов, в окружении которых находится ребенок. Примерами таких стрессоров могут быть дисгармония в семейных отношениях, в отношениях с окружающими, неправильный стиль семейного воспитания. Социальные факторы стресса связаны с ситуацией в стране, городе, обществе. Примерами могут быть смена места жительства, стихийные бедствия, финансовые неурядицы и др. Учебные факторы стресса возникают в учебном процессе. Наиболее распространенными стрессорами являются проблемы в учебной деятельности, неправильный стиль педагогического общения, смена учебного заведения, класса и т. д [8].

Среди эндогенных факторов определяют следующие: физиологические, психологические и эмоциональные. Физиологические стрессоры связаны с жизненными функциями организма, например, наследственность, наличие физических пороков, проблем со здоровьем. Психологические – вызваны индивидуальными свойствами, характеристиками индивида (тип темперамента, уровень самооценки, возрастные особенности). Эмоциональные факторы связаны с характеристикой нервной деятельности, уровнем тревожности, уровнем ригидности личности. Эмоциональными стрессорами могут выступать высокая личностная и учебная тревожность, наличие страхов и фобий, уязвимость эмоциональной сферы ребенка и тому подобное [8].

Комплексным фактором стресса у детей является ситуация фрустрации, что вызывает устойчивое негативное переживание в ответ на появление неожиданного препятствия на пути достижения цели [11].

Опасность стрессов заключается в риске развития хронических заболеваний различных систем организма, если для обеспечения желаемых результатов обучения используются те резервные ресурсы организма ребенка, которые должны тратиться только для экстремальных обстоятельств [7]. Кроме того, их следствием часто является заниженная самооценка, комплекс неполноценности, потеря работоспособности, появление негативных поведенческих черт, снижение мотивации обучения.

В спокойных и привычных обстоятельствах при достаточных знаниях и мотивации деятельности поведение стрессоустойчивых и стрессонеустойчивых школьников может ничем не отличаться и быть

одинаково успешным. Тем не менее, как только усложняются условия деятельности (повышается уровень личной ответственности, существенно уплотняется время выполнения задач), индивидуальные различия в стрессоустойчивости становятся главным условием успешного овладения событиями и сохранения нужного уровня работоспособности и поведенческой эффективности. Ярким примером этого может служить поведение учащихся во время будничных учебных занятий и ответственных контрольных работ, различных видов соревновательной деятельности. У стрессоустойчивых учащихся адаптационный синдром создает состояние рабочей мобилизации, легкое психофизиологическое возбуждение обостряет психическую деятельность, стресс способствует волевой самоорганизации, в результате чего показатели эффективности и успешности работы сохраняются или повышаются. Те же ситуации делают стрессоустойчивых учеников эмоционально уязвимыми: дети начинают очень волноваться, как только узнают о контрольных. У них растет уровень личностной и ситуативной тревожности. Перед экзаменами такие ученики вообще не могут есть, ощущают тошноту, головную боль, повышенную нервозность, плаксивость, вегетативные расстройства (потливость, дрожание рук, заикание). Все это отрицательно сказывается на познавательной активности: ослабляется концентрация внимания, случаются пробелы в памяти, в умственной деятельности происходят или скачки мыслей, или их заторможенность, вследствие чего ухудшается качество выполнения задач, соответственно падает уровень оценивания. По завершении стрессовой ситуации эти ученики могут осознавать, что материал они знают хорошо.

Выше изложенное дает основания для вывода о генерализующем влиянии стрессоустойчивости на личность и ее адаптации в различных сферах жизнедеятельности. Период обучения ребенка в школе сопровождается интенсивным формированием и развитием психологических особенностей личности, поэтому является весомым этапом выработки и закрепления типов реакций на стрессоры и паттернов стрессоустойчивого поведения. Поскольку школьники испытывают влияние стрессоров экосистем разного уровня, формирование их стрессоустойчивости происходит также благодаря комплексному влиянию представителей различных экосистем, что должно быть учтено в разработке мероприятий целенаправленного развития упомянутого качества.

Проведение тестирования относительно предэкзаменационного самочувствия (ТПС) позволило установить, что сам процесс измерения и интерпретации индивидуально-значимых результатов способствует психической самоорганизации учащихся, повышению самооценки собственной готовности к предстоящим учебным испытаниям. Это отметили 29% опрошенных учеников 9-х классов. В то же время полученные в результате проведенного тестирования результаты позволили выявить группы учащихся с повышенной чувствительностью к экзаменационному напряжению. В частности, такой результат дали 71% школьников. Страх, тревога, неуверенность в своих силах были обнаружены у большинства половины опрошенных учеников. Для того, чтобы уменьшить нервно-психические напряжения детей в период сдачи экзаменов необходимо создать соответствующие условия: предоставить право выбора очередности в сдаче экзаменов, дополнительно необходимо время на подготовку ответов и тому подобное.

Результаты исследования показывают большой процент склонности школьников к стрессам – 60%, и лишь 40% способны противостоять стрессовым ситуациям. Поэтому педагоги должны уделять максимум внимания учащимся, которые часто переживают стрессы, и стараться им помочь в их преодолении.

### **Заключение**

Как показали результаты нашего исследования для детей школьного возраста характерной чертой является эмоциональность, им свойственна повышенная чувствительность, способность глубоко и болезненно переживать. Стресс – это сильное проявление эмоций вызывает комплексную физиологическую реакцию, это состояние душевного и поведенческого расстройства. Из-за недостаточной сформированности эмоциональной сферы в школьном возрасте при частых стрессовых ситуациях у ребенка может возникнуть тревожность.

Тревожные тенденции закрепляются и существенно влияют на процесс адаптации ребенка к условиям школьного обучения. Своевременная профилактика проявлений тревожности станет предпосылкой успешной адаптации школьника.

### Список литературы

1. Albers, B. , & Pattuwage, L. (2017). Implementation in education: Findings from a scoping review. Melbourne: Evidence for Learning. doi: 10.13140/RG.2.2.29187.40483 [Crossref], [Google Scholar]
2. Almojali, A. I. , Almalki, S. A. , Alothman, A. S. , Masuadi, E. M. , & Alaqeel, M. K. (2017). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health* , 7 3, 169–174. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28756825> [
3. Amaral, A. P. , Soares, M. J. , Pinto, A. M. , Pereira, A. T. , Madeira, N. , Bos, S. C. , ... Macedo, A. (2017). Sleep difficulties in college students: The role of stress, affect and cognitive processes. *Psychiatry Research* , 260, 331–337. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29227897>
4. Chapell, M. S. , Blanding, Z. B. , Silverstein, M. E. , Takahashi, M. , Newman, B. , Gubi, A. , & McCann, N. (2005). Test anxiety and academic performance in undergraduate and graduate students. *Journal of Educational Psychology* , 97 2, 268–274.
5. Hysenbegasi, A. , Hass, S. L. , & Rowland, C. R. (2005). The impact of depression on the academic productivity of university students. *The Journal of Mental Health Policy and Economics* , 8(3), 145–151. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16278502>
6. Ibrahim, A. K. , Kelly, S. J. , Adams, C. E. , & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research* , 47(3), 391–400. Retrieved from <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022395612003573> [
7. Jonsson, U. , Bohman, H. , Hjern, A. , von Knorring, L. , Olsson, G. , & von Knorring, A. L. (2010). Subsequent higher education after adolescent depression: A 15-year follow-up register study. *European Psychiatry* , 25(7), 396–401. doi:10.1016/j.eurpsy.2010.01.016
8. Kendler, K. S. , Kessler, R. C. , Walters, E. E. , MacLean, C. , Neale, M. C. , Heath, A. C. , & Eaves, L. J. (1995). Stressful life events, genetic liability, and onset of an episode of major depression in women. *The American Journal of Psychiatry* , 152 6, 833–842. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7755111>
9. Lee, S. Y. , Wuertz, C. , Rogers, R. , & Chen, Y. P. (2013). Stress and sleep disturbances in female college students. *American Journal of Health Behavior* , 37(6), 851–858. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24001634> 10.5993/AJHB.37.6.14
10. Muir, K. , Family, S. , Maguire, A. , Slack-Smith, D. , & Murray, M. (2003). Youth unemployment in Australia: A contextual, governmental and organisational perspective: A report by the Smith family for the AMP foundation. Camperdown: The Smith Family.
11. Owens, J. (2014). Insufficient sleep in adolescents and young adults: An update on causes and consequences. *Pediatrics*. Retrieved from <http://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/early/2014/08/19/peds.2014-1696.full.pdf>
12. Ribeiro, Í. J. S. , Pereira, R. , Freire, I. V. , de Oliveira, B. G. , Casotti, C. A. , & Boery, E. N. (2017). Stress and quality of life among university students: A systematic literature review. *Health Professions Education*. Retrieved from <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2452301117300305>
13. Stults-Kolehmainen, M. A. , & Sinha, R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)* , 44 1, 81–121. Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24030837>
14. Turrell, G. , Stanley, L. , de Looper, M. , & Oldenburg, B. (2006). Health inequalities in Australia: Morbidity, health factors, risk factors and health service use. *Health Inequalities Monitoring Series No. 2. AIHW Cat. No. PHE 72*. Canberra: Queensland University of Technology and the Australian Institute of Health and Welfare.

15. Waqas, A. , Khan, S. , Sharif, W. , Khalid, U. , & Ali, A. (2015). Association of academic stress with sleeping difficulties in medical students of a Pakistani medical school: A cross sectional survey. *Peerj* , 3, e840. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25802809>

### **Pedagogical conditions for the formation of counteraction to stressful phenomena in educational institutions**

#### **Gayna A. Arsakhanova**

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of histology and pathological anatomy

Chechen State University

Grozny, Russia

[gaynaab@mail.ru](mailto:gaynaab@mail.ru)

 0000-0001-5073-2371

Received 11.04.2021

Accepted 1.05.2021

Published 11.05.2021

 10.25726/h4450-6458-1914-a

#### **Abstract**

The student's life is full of problems, the solution of which leads to stressful situations. First of all, this is a change in the social status and a change in the preschool activity of the child to the educational one. The status of a student requires more responsibilities, responsibility, discipline, structured daily routine, and control of one's own actions. Even in the most thoughtful and well-established life, there are situations that negatively affect children and lead to stress. First-graders are not always ready for such changes, which causes a number of psychophysiological and behavioral manifestations. In a state of stress, the child's behavior is disorganized, uncontrolled movements are observed, certain speech deviations appear, emotions that do not correspond to the culture of relationships. Stress-this strong manifestation of emotions causes a complex physiological reaction, this is a state of mental and behavioral disorder associated with the inability of the individual to act appropriately in appropriate situations. Due to the lack of formation of the emotional sphere at school age, with frequent stressful situations, the child's appetite disappears, depression sets in, interest in learning, communication decreases, and apathy sets in. Stressful situations negatively affect the health of the student, the child has a whole "bouquet" of dangerous psychosomatic diseases: migraine, hypertension, asthma, arthritis, allergies, diabetes, skin diseases, and the like.

#### **Keywords**

Stress, school children, life activity, psychosomatics, learning.

#### **References**

1. Albers, B. , & Pattuwage, L. (2017). Implementation in education: Findings from a scoping review. Melbourne: Evidence for Learning. doi: 10.13140/RG.2.2.29187.40483 [Crossref], [Google Scholar]
2. Almojali, A. I. , Almalki, S. A. , Alothman, A. S. , Masuadi, E. M. , & Alaqeel, M. K. (2017). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health* , 7 3, 169–174. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28756825> [
3. Amaral, A. P. , Soares, M. J. , Pinto, A. M. , Pereira, A. T. , Madeira, N. , Bos, S. C. , ... Macedo, A. (2017). Sleep difficulties in college students: The role of stress, affect and cognitive processes. *Psychiatry Research* , 260, 331–337. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29227897>

4. Chapell, M. S. , Blanding, Z. B. , Silverstein, M. E. , Takahashi, M. , Newman, B. , Gubi, A. , & McCann, N. (2005). Test anxiety and academic performance in undergraduate and graduate students. *Journal of Educational Psychology* , 97 2, 268–274.
5. Hysenbegasi, A. , Hass, S. L. , & Rowland, C. R. (2005). The impact of depression on the academic productivity of university students. *The Journal of Mental Health Policy and Economics* , 8(3), 145–151. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16278502>
6. Ibrahim, A. K. , Kelly, S. J. , Adams, C. E. , & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research* , 47(3), 391–400. Retrieved from <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022395612003573> [
7. Jonsson, U. , Bohman, H. , Hjern, A. , von Knorring, L., Olsson, G., & von Knorring, A. L. (2010). Subsequent higher education after adolescent depression: A 15-year follow-up register study. *European Psychiatry* , 25(7), 396–401. doi:10.1016/j.eurpsy.2010.01.016
8. Kendler, K. S. , Kessler, R. C. , Walters, E. E. , MacLean, C. , Neale, M. C. , Heath, A. C. , & Eaves, L. J. (1995). Stressful life events, genetic liability, and onset of an episode of major depression in women. *The American Journal of Psychiatry* , 152 6, 833–842. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7755111>
9. Lee, S. Y. , Wuertz, C. , Rogers, R. , & Chen, Y. P. (2013). Stress and sleep disturbances in female college students. *American Journal of Health Behavior* , 37(6), 851–858. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24001634> 10.5993/AJHB.37.6.14
10. Muir, K. , Family, S. , Maguire, A. , Slack-Smith, D. , & Murray, M. (2003). Youth unemployment in Australia: A contextual, governmental and organisational perspective: A report by the Smith family for the AMP foundation. Camperdown: The Smith Family.
11. Owens, J. (2014). Insufficient sleep in adolescents and young adults: An update on causes and consequences. *Pediatrics*. Retrieved from <http://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/early/2014/08/19/peds.2014-1696.full.pdf>
12. Ribeiro, Í. J. S. , Pereira, R. , Freire, I. V. , de Oliveira, B. G. , Casotti, C. A. , & Boery, E. N. (2017). Stress and quality of life among university students: A systematic literature review. *Health Professions Education*. Retrieved from <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2452301117300305>
13. Stults-Kolehmainen, M. A. , & Sinha, R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)* , 44 1, 81–121. Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24030837>
14. Turrell, G. , Stanley, L. , de Looper, M. , & Oldenburg, B. (2006). Health inequalities in Australia: Morbidity, health factors, risk factors and health service use. *Health Inequalities Monitoring Series No. 2. AIHW Cat. No. PHE 72*. Canberra: Queensland University of Technology and the Australian Institute of Health and Welfare.
15. Waqas, A. , Khan, S. , Sharif, W. , Khalid, U. , & Ali, A. (2015). Association of academic stress with sleeping difficulties in medical students of a Pakistani medical school: A cross sectional survey. *Peerj* , 3, e840. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25802809>