

УДК 159.944.4'964.2

Кудінова Маргарита Сергіївна

аспірант кафедри практичної психології Класичного приватного університету, методист науково-методичного відділу комунального вищого навчального закладу «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради
e-mail: kudinovamargaritka@gmail.com
ORCID 0000–0002–0599–4708

**ЕКЗОГЕННІ ТА ЕНДОГЕННІ ФАКТОРИ СТРЕСУ В УЧНІВ:
ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ**

У статті проаналізовано екзогенні (зовнішні, об'єктивні) та ендогенні (внутрішні, суб'єктивні) фактори стресу в учнів. Визначено, охарактеризовано та проілюстровано прикладами поведінково-діяльнісні, соціальні, навчальні фактори стресу соціального патогенезу та фізіологічні, психологічні, емоційні стресори індивідуального патогенезу.

Ключові слова: стрес, фактори стресу, екзогенні фактори стресу, ендогенні фактори стресу, поведінково-діяльнісні стресори, соціальні стресори, навчальні стресори, фізіологічні стресори, психологічні стресори, емоційні стресори.

Постановка проблеми. Освіта є традиційним і одним із найважливіших факторів соціалізації особистості в сучасному світі. Проте процес навчання інколи супроводжується відхиленнями у здоров'ї учнів через різноманітні стресові ситуації, які переживає дитина. Саме тому необхідність у проведенні дослідження зі вказаної теми обумовлена, на наш погляд, цілим рядом обставин.

По-перше, проблема дослідження стресу та стрес-факторів є актуальною для сучасної психологічної науки. Знаючи природу стресу та основні стрес-фактори, ми можемо мінімізувати вплив стресорів на особистість учнів.

По-друге, саме в навчально-виховному процесі відбувається інтенсивне формування та розвиток психологічних особливостей особистості, паттернів поведінки та типів реакцій на стресові ситуації [15, с. 204].

По-третє, сучасна школа повинна навчити підростаюче покоління успішно долати складні ситуації на особистому життєвому шляху, оптимально використовуючи при цьому свої психологічні якості, особливо – стресостійкість.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В основі дослідження стрес-факторів особистості лежать основні наукові положення концепції стресу (J. Greenberg, S. Folkman, R. Lazarus, H. Selye, Л. Аболін, Є. Барань, Л. Бізо, В. Бодров, Н. Водоп'янова, І. Ібрагімова, В. Зарицька, О. Кікоть, Т. Кокс, О. Кузнецова, Г. Мигаль, В. Петровська, О. Протасенко, С. Рязанцева, О. Тимченко, Т. Федорів, Ю. Щербатих та ін.). Достатньо велика кількість наукових робіт дослідників присвячена вивченню стресостійкості особистості (Г. Андреева, А. Баранов, Б. Величковський, А. Гурич, О. Дже-

джула, В. Корольчук, Лі Канг Хі, О. Лозгачова, Г. Мигаль, Д. Морозов, С. Оя, О. Протасенко, Г. Ришко, В. Суботін, Т. Тихомирова, М. Хуторна, Т. Циганчук, М. Черпіта та ін.). Особливості прояву стресу у дітей досліджували О. Корміло, І. Овчинникова, А. Панасюк, Н. Пачина, В. Петьков, К. Полударова, В. Рубцов, Ю. Фіногенова, Т. Циганчук та ін. Незважаючи на велику кількість робіт, присвячених дослідженню стресу та стресостійкості особистості, важливим залишається аналіз та визначення ендегенних та екзогенних факторів стресу, що впливають на особистість учнів.

У зв'язку з цим **метою** нашого дослідження є теоретичний аналіз факторів стресу в учнів та визначення екзогенних та ендегенних стресорів.

Результати дослідження. Для теоретичного аналізу факторів стресу в учнів нами розглянуті дефініції: «стрес», «фактори стресу», «екзогенні фактори стресу» та «ендегенні фактори стресу».

Ряд авторів (Є. Барань, Л. Бізо, Н. Водоп'янова, Дж. Гринберг, І. Ібрагімова, О. Кікоть, О. Кузнецова, В. Петровська, С. Рязанцева, Т. Федорів) розглядають стрес з процесуальної точки зору як сукупність послідовних дій, що забезпечують реакцію (відповідь організму на зовнішнє чи внутрішнє подразнення) на сприйняття загрози, на складну життєву ситуацію, на зміни навколишнього середовища або умов життя тощо.

Г. Мигаль, О. Протасенко, Ю. Щербатих, О. Тимченко розглядають стрес із зовнішнього та внутрішнього боку. Із зовнішнього боку стрес визначається як стан, обумовлений негативними обставинами, умовами, в яких перебуває людина. Із внутрішнього боку стрес визначається як неспецифічне фізичне та психологічне самопочуття, що виникає в результаті зовнішньої негативної дії [5, с. 142–143].

Фактори стресу (синоніми: стресор, чинник стресу) — це зовнішні та внутрішні впливи на людину, які призводять до стану стресу.

Екзогенні фактори стресу — це фактори навколишнього середовища (у тому числі інформація), що викликають порушення гомеостазу.

Ендегенні фактори стресу — це фактори, що формуються в самому організмі (психологічні, фізичні й інтелектуальні особливості індивідуума). Вони можуть виникати як наслідок впливу зовнішніх стресорів або самостійно викликати порушення гомеостазу (наприклад, втома, біль, запалення та ін.) [1].

У своїх дослідженнях В. Петьков пропонує наступну систематизацію основних причин стресу у дитини: патологічні спадкові чинники; індивідуально-особистісні особливості; вік та вікові кризи; тяжкі випробування долі (смерть чи розлучення); негативні потрясіння; стихійні лиха; нездатність чи втрата довірливих взаємовідносин зі своїм близьким оточенням; низький рівень чи відсутність соціальної підтримки; фізичні та емоційні перенапруження. Науковець зазначає, що патогенезом стресу може бути будь-яке джерело, що викликає у дитини страх та тривогу, утворює нову ситуацію адаптації: розлука з рідними, перехід до нового навчального закладу або переїзд до нового місця проживання тощо [10, с. 34].

Серед причин виникнення стресу Ю. Фіногенова називає несприятливу ситуацію у родині дитини (сварки, розлучення батьків; шкідливі звички,

асоціальна поведінка, депресія, хвороба, смерть членів родини; народження, поява нової людини у сім'ї, зміна місця проживання, фінансові негаразди; фізичні покарання, моральні образи дитини) та події, які переживає безпосередньо дитина: хвороба, психофізичні вади, відставання у навчанні, зневага однокласників, закоханість, відсутність друзів та ін. [13].

К. Полударова та О. Царькова серед можливих причин виникнення стресу називають: неправильне виховання і несприятливі відносини дитини з батьками; наявність завищених вимог до дитини, негнучку, догматичну систему виховання, яка не враховує інтереси, здібності і схильності дитини [11, с. 219].

Причинами виникнення стресу, як вважає Н. Пачіна, можуть бути: несформованість, уразливість емоційної сфери дитини; наявність фізичних вад, проблем зі здоров'ям; виникнення проблем у навчанні; конфліктні ситуації в родині та конфлікти з друзями [9].

І. Овчиннікова, досліджуючи фактори стресостійкості, можливими причинами стресу називає шкільну тривожність, стиль педагогічного спілкування, дисгармонію в сімейних відносинах [7, с. 30–31].

Л. Кубашичева виділяє фізіологічний, поведінковий, суб'єктивний та соціально-психологічний фактори стресу [16, с. 172].

За О. Кормило основними причинами стресу учнів можуть стати: конфлікти в сім'ї, з однолітками та найближчим оточенням; незадоволеність собою, своєю зовнішністю, різні ситуації, пов'язані з навчальною діяльністю (екзаменаційний стрес) та ін. [4, с. 89].

Н. Висідалко, А. Бабенко стверджують, що причинами стресу у дитини можуть стати невдачі у навчанні, складні відносини з однокласниками і вчителями, внутрішній конфлікт, коли дитина звинувачує себе за вчинок [2, с. 199–200].

Серед зовнішніх стресогенних факторів М. Плугіна та О. Грєвцева називають високий темп навчання, інтелектуальні навантаження та низький рівень розвитку навичок самостійної роботи. До внутрішніх стресорів вони відносять особливості комунікативної, емоційно-вольової, інтелектуальної сфер, рівень тривожності та рівень навчальної мотивації [3, с. 225].

Чинниками стресу А. Наточій називає емоційні (психотравмуючі) проблеми: деформація родинних зв'язків, дефіцит любові та уваги, підвищене почуття тривоги, закомплексованість; соціальні проблеми: деформований соціальний особистий досвід, відсутність матеріальної підтримки, відсутність соціальних навичок життя, неспроможність протидіяти негативному сторонньому впливу, проблемна спадковість (наркоманія, алкоголізм, психічні захворювання батьків), що впливає на стан здоров'я; економічно-територіальні проблеми: економічна депривація, відсутність особистого простору (власної кімнати, місця, де можна було б усамітнитися), відсутність власних речей (крім одягу та предметів особистої гігієни) [6, с. 163–164].

Т. Циганчук виділяє дві групи потенційно стресогенних чинників: об'єктивні (зовнішні) та суб'єктивні (внутрішні). До зовнішніх факторів належать сильні інтенсивні подразники, складні завдання, невизначеність ситуації, великі і тривалі навантаження в процесі діяльності. Тобто до цієї

групи відносяться стресори, соціальні за своїм походженням. Внутрішні чинники визначаються індивідуальними особливостями особистості. Так, від темпераменту значною мірою залежать коливання тону і ступінь стійкості емоційних реакцій, а вираженість, тривалість негативних емоційних переживань — від сили та слабкості нервової системи [14, с. 21].

Потребує уваги стрес, викликаний навчальним процесом. За твердженням багатьох дослідників, причиною стресу в дітей може бути їх непідготовленість до навчання, негативне ставлення вчителів та однолітків, страх покарання та отримання незадовільної оцінки, нездатність засвоїти шкільний матеріал, переважно під час навчального процесу [10, с. 35].

А. Панасюк виокремлює джерела стресу, що мають місце у навчальному процесі:

1. Фізичні умови навчання — вплив дизайну приміщення та побутових шумів на психіку дітей. Несприятливе розташування навчального закладу біля місць побутових шумів сприяє перенапруженню нервової системи, викликає надмірну роздратованість, негативно впливає на працездатність, засвоєння навчального матеріалу та призводить до розвитку стресової реакції.

2. Особливості психологічного клімату у навчальному закладі. Виникнення між вчителем та учнями небажаної дистанції спричиняє підвищення рівня тривожності, зниження рівня самооцінки та толерантності до стресу.

3. Особливості психологічного клімату у класі (групі). Непорозуміння, статусні позиції учнів, відсутність згуртованості можуть провокувати появу особистої психічної напруженості.

4. Рольова позиція у класі (групі). Несприятливе становище у класі провокує демонстративні форми поведінки. Постійна незадоволеність становищем сприяє розвитку стресової реакції.

5. Особливості навчально-методичного забезпечення. Слабке навчально-методичне забезпечення знижує ефективність навчання, провокує негативне ставлення до окремих предметів та навчання загалом, що призводить до надмірного нервово-психічного напруження [8, с. 8].

В. Рубцов до чинників стресу в навчальному процесі відносить такі:

- 1) вступ до школи, шкільна адаптація;
- 2) перевантаженість, підвищена складність навчальних предметів;
- 3) брак часу на виконання домашніх завдань;
- 4) соціальна депривація;
- 5) проблеми в учнівському колективі, зміна школи;
- 6) несприятлива ситуація в родині [12, с. 13].

Враховуючи вищезазначене, нами виокремлені ендогенні та екзогенні фактори стресу в учнів (таблиця).

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Аналізуючи літературу, ми дійшли висновків, що визначають екзогенні (зовнішні, об'єктивні) та ендогенні (внутрішні, суб'єктивні) фактори стресу. Екзогенні стресори — це стресори соціального патогенезу, ендогенні — індивідуального патогенезу. Серед екзогенних стресорів визначають поведінково-діяльнісні, соціальні та навчальні фактори стресу. Поведінково-діяльнісні

Ендогенні та екзогенні фактори стресу в учнів

Екзогенні (зовнішні, об'єктивні) фактори стресу		Ендогенні (внутрішні, суб'єктивні) фактори стресу	
це фактори навколишнього середовища, що викликають порушення гомеостазу	це фактори (внутрішні, суб'єктивні) фактори стресу	це фактори, що формуються в самому організмі (психологічні, фізичні й інтелектуальні особливості індивідуума)	це фактори, що формуються в самому організмі (психологічні, фізичні й інтелектуальні особливості індивідуума)
стресори соціального патогенезу	стресори індивідуального патогенезу	фізіологічні психологічні емоційні	фізіологічні психологічні емоційні
поведінково-діяльнісні	соціальні	це фактори, пов'язані з пов'язані з життєвими функціями організму	це фактори, пов'язані з пов'язані з життєвими функціями організму
це фактори, пов'язані з діями, вчинками індивідів, в оточенні яких знаходиться дитина	це фактори, пов'язані з процесі в країні, містах, суспільстві	це фактори, пов'язані з пов'язані з життєвими функціями організму	це фактори, пов'язані з пов'язані з життєвими функціями організму
Дисгармонія у сімейних відносинах (конфлікти, розлучення; шкідливі звички, асоціальна поведінка; захворювання, смерть; розлука або, навпаки, поява нових членів родини). Неправильний стиль виховання (наявність завищених вимог до дитини, негучка, догматична система виховання, нехтування інтересами, здібностями дитини). Дисгармонія у відносинах з оточуваними, відсутність соціальної підтримки (зневага однокласників, відсутність друзів, конфлікти, заохочення)	Зміна місця проживання. Стихійні лиха. Фінансові негаразди	Проблеми у навчальній діяльності (шкільна адаптація, відставання у навчанні, великі і тривалі навантаження, перевантаження, складні завдання, контрольні роботи, екзамени, брак часу на виконання завдань). Неправильний стиль педагогічного спілкування, негативне ставлення вчителів. Слабке навчально-методичне забезпечення. Зміна навчального закладу, класу	Тип температури (нервової системи). Рівень самоцінності (незадоволеність собою, своєю зовнішністю). Вік та вікові кризи. Перенапруження нервової системи, перевтома
			Несформованість, уразливість емоційної сфери дитини. Тривожність, навчальна тривожність. Страх (страх покарання, страх отримання негативної оцінки)

стресори пов'язані з діями, вчинками індивідів, в оточенні яких знаходиться дитина. Прикладами таких стресорів можуть бути дисгармонія у сімейних відносинах, у відносинах з оточуючими, неправильний стиль сімейного виховання. Соціальні фактори стресу пов'язані з ситуацією в країні, місті, суспільстві. Прикладами можуть бути зміна місця проживання, стихійні лиха, фінансові негаразди та ін. Навчальні фактори стресу виникають у навчальному процесі. Найбільш розповсюдженими стресорами є проблеми у навчальній діяльності, неправильний стиль педагогічного спілкування, зміна навчального закладу, класу тощо.

Серед ендогенних факторів визначають фізіологічні, психологічні та емоційні стресори. Фізіологічні фактори пов'язані з життєвими функціями організму, наприклад, спадковість, наявність фізичних вад, проблем зі здоров'ям. Психологічні фактори спричинені індивідуальними властивостями, характеристиками індивіда (тип темпераменту, рівень самооцінки, вікові особливості). Емоційні фактори пов'язані з характеристикою нервової діяльності, рівнем тривожності, рівнем ригідності особистості. Емоційними стресорами можуть виступати висока особистісна та навчальна тривожність, наявність страхів та фобій, вразливість емоційної сфери дитини.

Отже, на сучасному етапі залишається актуальною проблема вивчення факторів стресу в учнів. Перспективи подальшого дослідження полягають у вивченні впливу стресорів на розвиток особистості, а також у подальшій розробці змісту, форм та методів розвитку стресостійкості учнів.

Список використаної літератури

1. Боярчук О. Д. Біохімія стресу : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Д. Боярчук; Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». — Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2013. — 177 с.
2. Висідалко Н. Л. Психологічний аналіз стресу в навчальній діяльності студентів / Н. Л. Висідалко, А. І. Бабенко // Молодий вчений. — 2016. — № 12.1 (40). — С. 199–201.
3. Гревцева О. В. Стрессоустойчивость как условие развития воспитанников пансионного учебного заведения / О. В. Гревцева, М. И. Плугина // Акмеология. — 2015. — № 4 (56). — С. 222–228.
4. Кормило О. М. Стрес та особливості його прояву у підлітковому віці / О. М. Кормило // Актуальні питання сучасної психології. — 2015. — С. 86–90.
5. Кудінова М. С. Стрес як предмет психологічних досліджень / М. С. Кудінова // Розвиток професійної компетентності студентів педагогічного відділення в сучасних умовах : тези доповідей учасників IV регіональної науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 23 квітня 2015 р. / Комунальний заклад «Хортицький національний навчально-реабілітаційний багатопрофільний центр» Запорізької обласної ради. — Запоріжжя, 2015. — С. 140–144.
6. Наточій А. М. Особливості виховання підлітків у сучасних загальноосвітніх школах-інтернатах України / А. М. Наточій // Science and education a new dimension. — 2013. — Vol. 1. — P. 161–166.
7. Овчинникова И. В. Факторы, влияющие на уровень стрессоустойчивости старшеклассников лица [Электронный ресурс] / И. В. Овчинникова. — Режим доступа : <https://elibrary.ru/item.asp?id=21744684>.
8. Панасюк А. М. Навчальний стрес та чинники його виникнення / А. М. Панасюк // Актуальні проблеми психології. — 2005. — Т.1. — С. 4–14.
9. Пачина Н. Н. Формирование стрессоустойчивости в подростковом возрасте [Электронный ресурс] / Н. Н. Пачина — Режим доступа : <https://www.scienceforum.ru/2015/1105/10869>.

10. Петьков В. А. Психологічні особливості впливу стресу на загальний розвиток дитини / В. А. Петьков // Освіта та розвиток обдарованої особистості. — 2015. — № 6 (37). — С. 33–36.
11. Полударова К. Ф. Дослідження рівня шкільної тривожності серед учнів восьмого класу / К. Ф. Полударова, О. В. Царькова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія : Психологічні науки. — 2015. — № 128. — С. 218–221.
12. Рубцов В. В. Школа и стрессы: современное состояние проблемы / В. В. Рубцов // События. — 2006. — № 1 (6). — С. 11–15.
13. Финогенова Ю. С. Особенности проявления стресса в подростковом возрасте [Электронный ресурс] / Ю. С. Финогенова. — Режим доступа : <http://www.psy.msu.ru/science/conference/юношосов>.
14. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Циганчук Тетяна Володимирівна — К., 2011. — 274 с.
15. Чистенко І. Г. Особливості адаптації учнів різних вікових груп до стресових чинників / І. Г. Чистенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. — 2013. — Вип. 114. — С. 204–207.
16. Kubashicheva L. Seniors' resistance to stress as one of development tools of mental health / L. Kubashicheva // Austrian Journal of Humanities and Social Sciences. — 2014. — № 4. — P. 171–173.

References

1. Bojarchuk, O.D. (2013). *Biohimiya stresu [Biochemistry of stress]*. Lughansjk: Vyd-vo DZ «LNU imeni Tarasa Shevchenka» [in Ukrainian].
2. Vysidalko, N.L., Babenko, A.I. (2016). Psykhologhichnyj analiz stresu v navchalnij dijajlnosti studentiv [Psychological analysis of stress in students' learning activities]. *Molodyj vchenyj — Young scientist, Vol. 12.1 (40), 199–201* [in Ukrainian].
3. Ghrevceva, O.V., Plughyna, M.Y. (2015). Stressoustojchivostj kak uslovyje razvytyja vospytannykov pansyonnogho uchebnogho zavedenyja [Stress-resistance as a condition for the development of boarding school pupils]. *Akmeologyja — Acmeology, Vol. 4 (56), 222–228* [in Russian].
4. Kormylo, O.M. (2015). Stres ta osoblyvosti jogho projavu u pidlitkovomu vici [Stress and peculiarities of his manifestation in adolescence]. *Aktualjni pytannja suchasnoji psykhologhiji — Topical issues of modern psychology, 86–90* [in Ukrainian].
5. Kudinova, M.S. (2015). Stres jak predmet psykhologhichnykh doslidzhenj [Stress as the subject of psychological research]. Development of professional competence of students of pedagogical department in modern conditions: *IV rehional'na naukovopraktychna konferentsiya (23 kvitnja 2015 r.) — IV regional scientific-practical conference.* (pp. 140–144) Zaporizhzhja: Komunalnyj zaklad «Khortycjkij nacionalnyj navchaljno-reabilitacijnyj baghatoprofilnyj centr» Zaporizjkoi oblasnoji rady [in Ukrainian].
6. Natochij, A.M. (2013). Osoblyvosti vykhovannja pidlitkiv u suchasnykh zaghaljnoosvitnikh shkolakh-internatakh Ukrajinj [Features of teenage education in modern general-education boarding schools of Ukraine]. *Science and education a new dimension, Vol. 1, 161–166* [in Ukrainian].
7. Ovchinnikova, I. V. Faktory, vliyayushchie na uroven' stressoustojchivosti starsheklassnikov liceya [Factors affecting the level of stress resistance of high school students of the Lyceum]. (n.d.) *elibrary.ru*. Retrived from <https://elibrary.ru/item.asp?id=21744684> [in Russian].
8. Panasjuk, A.M. (2005). Navchalnyj stres ta chynnyky jogho vynykennja [Educational stress and factors of its occurrence]. *Aktualjni problemy psykhologhiji — Actual problems of psychology, Vol. 1, 4–14* [in Ukrainian].
9. Pachina, N. N. Formirovanie stressoustojchivosti v podrostkovom vzdaste [Formation of stress-resistance in adolescent return]. (n.d.) *scienceforum.ru*. Retrived from <https://www.scienceforum.ru/2015/1105/10869> [in Russian].
10. Petjkov, V.A. (2015). Psykhologhichni osoblyvosti vplyvu stresu na zaghalnyj rozvytok dytyny [Psychological features of the influence of stress on the general development of the

- child]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoji osobystosti — Education and development of gifted personality*, Vol. 6 (37), 33–36 [in Ukrainian].
11. Poludarova, K.F., Carjkova, O.V. (2015). Doslidzhennja rivnja shkilnoji tryvozhnosti sered uchniv vosjmogho klasu [Studying the level of school anxiety among students of the eighth grade]. *Visnyk Chernihivskogho nacionaljnogho pedagoghichnogho universytetu im. T. Gh. Shevchenka — Bulletin of the Chernigiv National Pedagogical University named after. T. G. Shevchenko*, Vol. 128, 218–221 [in Ukrainian].
 12. Rubcov, V.V. (2006). SHkola i stressy: sovremennoe sostoyanie problemy [School and stress: the current state of the problem]. *Sobytiya — Developments*, Vol. 1 (6), 11–15 [in Russian].
 13. Finogenova, Y. S. Osobennosti proyavleniya stressa v podrostkovom vozraste [Features of the manifestation of stress in adolescence]. (n.d.) *psy.msu.ru*. Retrived from <http://www.psy.msu.ru/science/conference/lomonosov> [in Russian].
 14. Cyghanchuk, T.V. (2011). Dynamika perezhyvannja stresu studentamy vyshhykh navchalnykh zakladiv [The dynamics of the stress experienced by students at higher educational institutions]. *Candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
 15. Chystenko, I. Gh. (2013). Osoblyvosti adaptaciji uchniv riznykh vikovykh ghrup do stresovykh chynnykiv [Features of adaptation of pupils of different age groups to stress factors]. *Visnyk Chernihivskogho nacionaljnogho pedagoghichnogho universytetu — Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University*, Vol. 114, 204–207 [in Ukrainian].
 16. Kubashicheva, L. (2014). Seniors' resistance to stress as one of development tools of mental health. *Austrian Journal of Humanities and Social Sciences*, Vol. 4, 171–173 [in in English].

Кудинова Маргарита Сергеевна

аспирант кафедры практической психологии Классического частного университета, методист научно-методического отдела коммунального высшего образовательного заведения «Хортицкая национальная учебно-реабилитационная академия» Запорожского областного совета

ЭКЗОГЕННЫЕ И ЭНДОГЕННЫЕ ФАКТОРЫ СТРЕССА У УЧАЩИХСЯ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Резюме

В статье проанализированы экзогенные (внешние, объективные) и эндогенные (внутренние, субъективные) факторы стресса у учеников. Определены, охарактеризованы и проиллюстрированы примерами поведенческие, социальные, учебные факторы стресса социального патогенеза и физиологические, психологические, эмоциональные стрессоры индивидуального патогенеза.

Ключевые слова: стресс, факторы стресса, экзогенные факторы стресса, эндогенные факторы стресса, поведенческие стрессоры, социальные стрессоры, учебные стрессоры, физиологические стрессоры, психологические стрессоры, эмоциональные стрессоры.

Kudinova Margarita S.

Postgraduate at the Department of Practical Psychology of the Classic Private University, Guidance Counselor of Scientific and Methodological Department of municipal institution of higher education «Khortytsia national educational rehabilitational academy» of Zaporizhzhya regional council

EXTERNAL AND INTERNAL STRESSORS AMONG PUPILS: PSYCHOLOGICAL ANALYSIS

Abstract

Education is the traditional and one of the most significant agents of socialization of personality in a modern society. But educational process also brings a variety of stressful situations into a pupil's life and stress leads to health damage. In this regard, investigation of stress and stressors is the burning issue in modern psychological science.

The definitions of the «stress» and «stressor» concepts are given in the article. We have analyzed the opinions of the eminent psychologists on the causes of pupils' stress.

It is identified, that external stressors (including information) are sources of stress that come from the world around a person and lead to dyscrasia. Internal stressors are sources of stress that are coming from within a body (psychological, physical and intellectual characteristics of a person).

There are a variety of external stressors including: behavioral and physical activity stressors (caused by the activities and behavior of people around a child), social stressors (depends on the conditions in the country and city, social environment) and educational stressors (comes with the education of a child at school).

Stress can result from internal factors: physiological (caused by vital functions of body) psychological stressors (depends on personality and individual differences) and emotional stressors (connected with the nervous activity, anxiety level and rigidity of a person).

Areas for further research include the investigation of stress influence on the personality, design of content, forms and methods of development of pupils' stress resistance.

Key words: stress, stressors, external stressors, internal stressors, behavioral and physical activity stressors, social stressors, educational stressors, physiological stressors, psychological stressors, emotional stressors.

Стаття надійшла до редакції 06.11.2017