

лише на початку 1849 р., коли автора вже не було серед живих [7, с. 68–73; 11].

Серед числа людей, з якими співпрацював Й. Юнгман, були Ф. Челаковський, В. Ганка, В. Томек, Ф. Палацький. Окрім відомих науковців, у Й. Юнгмана було багато скромних і нікому невідомих помічників – вчителі гімназії, сільські проповідники та інші. У 1848 р., коли загострилося соціальне, політичне та національне становище у Чехії, Й. Юнгман уже було складно активно підтримувати суспільство. У віці 74 р. його не стало, похорони відбулися 17 листопада на Ольшанському кладовищі. Науковець – це приклад людини, яка завдяки власній праці змогла досягнути бажаних цілей. Незважаючи на походження із неможливої сім'ї, став гордістю своєї нації!

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бевзюк Є. Ідеологія чеських будителів напередодні революції 1848 р. // Електронний ресурс. – [Режим доступу]: file:///D:/1/lans_2012_9_4.pdf.
2. Бевзюк Є. Становлення та утвердження “Чеської матиці” як національно-просвітницького центру на землях Богемського королівства // Електронний ресурс. – [Режим доступу]: file:///D:/1/gileya_2013_72_38.pdf
3. Бевзюк Є. Участь австро-чеської аристократії та дворянства в організації та становленні “Чеської матиці” // Електронний ресурс. – [Режим доступу]: http://www.vuzlib.com.ua/articles/book/19567-Uchast_avstro-cheskoj_aristok/1.html
4. Дворнік Ф. Слов'яни в Європейській історії та цивілізації / Пер. з англ. – К. : Дух і Літера, 2000. – 528 с.
5. Клеванский А., Марына В., Мьльников А., Поп И. Краткая история Чехословакии. – М. : Наука, 1988. – 576 с.
6. Мьльников А. Культура чешского возрождения. – М. : Наука, 1982. – 176 с.
7. Мьльников А. Йозеф Юнгман и его время. – М. : Наука, 1973. – 158 с.
8. Никитин А. История южных и западных славян. – М., 1957. – 574 с.
9. Поршнев Б. Новая история. – Т.1 – М., 1964. – 567 с.
10. Санчук Г., Третьякова П. История Чехословакии I том. – М., 1956. – 415 с.
11. Сафронова А., Хевеш М. Антология чешской и словацкой философии. – М. : Мысль, 1982. – 407 с.
12. Трачевский А. Новая история. – СПб., 1907. – 480 с.
13. Удальцов И. Историография революции 1848 – 1849 гг. в чешских землях : новые чехословацкие исследования, (1950 – 1985). – М. : Наука, 1989. – 136 с.
14. Францев В. Очерки по истории чешского возрождения. – Варшава, 1902. – 476 с.
15. Хренов И., Недорезов А., Злыднев В., Кравцов Н. История, культура, этнография и фольклор славянских народов. VII Международный съезд славистов Варшава, август 1973 г. – М.: Наука, 1973. – 496 с.
16. Jungman J. Historie litteratury ceske // Електронний ресурс. – [Режим доступу]: http://books.google.com.ua/books?id=IVsBAAAAMAAJ&pg=PA639&hl=ru&source=gbs_selected_pages&cad=2#v=onepage&q&f=false.
17. Jungman J. Slowňjk česko-německý // Електронний ресурс. – [Режим доступу]: <http://kramerus.nkp.cz/kramerus/MShowMonograph.do?id=25714>.

Марчук І.

Науковий керівник – доц. Широководюк Л. А.

НАВЧАЛЬНИЙ СТРЕС І ШЛЯХИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

Актуальність проблеми. У процесі навчання у вищому навчальному закладі студентам досить часто доводиться зіштовхуватись із періодичними, в ході сесії, або навіть інтенсивними й тривалими проявами різних стресотворюючих факторів, які супроводжуються перенапруженням фізичних і психічних сил, негативними емоціями, порушенням діяльності тощо. Найбільш характерним психічним станом, що розвивається під впливом зазначених факторів у людини, є психологічний стрес. Тому проблема впливу стрес-факторів на діяльність студента є дуже важливою, оскільки впливає на результати навчання, визначає самооцінку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчує, що проблема стресу широко досліджена зарубіжними та вітчизняними вченими, зокрема: Г. Сельє [1], Д. Майерсом [2], Р. Лазарусом [3], Л.О. Китаєв-Смиком [4], Ю.В. Щербатих [5], В. В. Суворовою [6] та багатьма іншими науковцями. Однак, незважаючи на наявність ґрунтовних наукових праць, дослідження навчального стресу і його вплив на успішність студентів залишається достатньо актуальним.

Метою даної праці є з'ясування причин появи стресу у студента, визначення негативних стрес-факторів та розроблення рекомендацій щодо попередження стресових ситуацій.

Постановка проблеми. Студентське життя є відповідальним, радісним цікавим періодом життя людини. Але водночас, воно наповнене складними ситуаціями, які викликають психологічний дискомфорт і психологічне перенавантаження, які пов'язуються із поняттям стресу.

Концепція стресу була розроблена канадським фізіологом Гансом Сельє в 30-х роках. Він визначив біологічний стрес як неспецифічну реакцію тіла на будь-яку дію звернену на нього. Він також говорив, що стрес - це «те, що прискорює процес старіння, проводячи нас через колотнечі життя»[1]. Це корисні визначення. Отже, стрес наносить шкоду нашому організму у відповідь на наш життєвий досвід. Причиною цієї шкоди є реакція нашого організму на події, а не самі події. Ганс Сельє зазначив, що сама подія, яка викликала стрес, називається «стресором».

У психологічній літературі поняття стресу розглядається з багатьох точок зору. Зокрема, як біологічну категорію стрес розглядає О.Боярчук і зазначає, що стрес, складне явище, властиве всьому живому – від найпростіших одноклітинних до *Homo sapiens* і є невіддільним від самого явища життя.[6, с 11-12] Це пояснюється тим, що життя — складна динамічна рівновага організму з навколишнім середовищем, воно неможливе без взаємодії із цим середовищем. При цьому неодмінною умовою нормальної життєдіяльності організму й збереження самого життя є підтримка сталості внутрішнього середовища, або гомеостаз. Таким чином, стрес — це стан порушеного гомеостазу, а стресори — це фактори, що викликають орушення гомеостазу. При цьому стресори можуть бути як зовнішні, або екзогенні (фактори навколишнього середовища, у тому числі інформація), так і внутрішні, або ендогенні, що формуються в організмі. На стресори організм відповідає стрес-реакцією, тобто адаптивним процесом, спрямованим на відновлення гомеостазу й збереження нормальної життєдіяльності. Таким чином, сам стрес і стрес-реакція за своєю суттю — процеси необхідні й певною мірою «корисні». Уявлення про «шкідливість» стресу пов'язане із патологічними явищами, які в дійсності виникають при надмірно сильних або тривалих впливах стресора, що призводять до ушкодження, а також при порушеннях роботи систем, що здійснюють стрес-реакцію й формують адаптацію. [6, с. 11–12].

Як зазначає В. Бодров, термін «стрес» використовується, принаймні, в трьох значеннях. По-перше, поняття стрес може визначатися як будь-які зовнішні стимули або події, які викликають у людини напругу або збудження. Тепер у цьому значенні частіше використовуються терміни «стресор», «стрес-фактор». По-друге, стрес може бути і суб'єктивною реакцією і в цьому значенні він відображає внутрішній психологічний стан напруження і збудження. Цей стан інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання (*coping processes*), які проходять в самій людині. Такі процеси можуть сприяти розвитку і вдосконаленню функціональних систем а також викликати психічну напругу. По-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на різноманітний шкідливий вплив [7, с. 3–4].

Незважаючи на значну кількість досліджень стресу, єдиної класифікації, здатної окреслити всі характерні риси окремих видів стресу, складено не було. В своїй монографії Л. Китаєв - Смик [3, с 30-43] звертає увагу на екстремальні ситуації і ділить їх на *короткочасні*, коли актуалізуються програми реагування, які в людині завжди «напоготові», і на *тривалі*, які вимагають адаптаційної перебудови функціональних систем людини. Ці перебудови можуть бути несприятливими для здоров'я. Короткочасний стрес – це прояв початку тривалого стресу. Під дією короткочасного стресу відбувається бурхливе витрачання «поверхневих» адаптаційних резервів і разом з цим початок мобілізації «глибоких». Якщо «поверхневих» резервів недостатньо для відповіді на екстремальні вимоги середовища, а темп мобілізації «глибоких» недостатній для компенсації адаптаційних резервів, що витрачаються, то людина може загинути. Тривалий стрес - поступова мобілізація та витрачання як «поверхневих», так і «глибоких» адаптаційних резервів [3, с 30-43]. Якщо розвиток процесу відбувається дуже швидко, а поверхневих резервів не вистачає, організм також може загинути, навіть маючи великий запас глибоких адаптаційних резервів. В основі протікання тривалого стресу лежать ті ж механізми, тільки менш інтенсивні. Тривалий стрес - це повільне, поступове витрачання як поверхневої, так і глибокої адаптаційної енергії. Цей вид стресу може проходити приховано, так що виявити можна тільки при спеціальному обстеженні. Якщо ж

організм не встигає підлаштовуватися до сильних екстремальних впливів, то зміни можуть призвести до розвитку соматичних або психічних захворювань. Сам стрес може переходити у хворобу, при якій періоди адаптації змінюються реадaptaцією (реадaptaція (лат. re - назад + adaptatio - пристосування) - відновлення реакцій організму, що сприяють пристосуванню до нових умов праці та побуту).

Студенти у період навчання у ВНЗ постійно адаптуються до різних форм проведення навчального процесу при цьому включаються фізіологічні, психологічні та соціальні механізми адаптації. Однак, у студентському житті не завжди все гладко. Бувають ситуації, які важко пережити і які викликають стрес.

Серед негативних проявів різних видів стресу у житті студента вагоме місце посідає навчальний стрес. Тобто стрес, який викликаний навчальними ситуаціями, навчальною діяльністю студента. Для визначення найбільш типових стресових факторів, які мають місце у житті студента ми провели анкетування. Результати анкетування представлені у Таблиці 1.

Таблиця 1

Результати проведеного опитування

№ з/п	Стресотформуючі фактори	Оцінка впливу фактора, % від опитаних респондентів			
		Вагомий вплив	Помірний вплив	Незначний вплив	Відсутність впливу
1	необхідність прискореної обробки інформації в умовах дефіциту часу	56%	28%	12%	4%
2	усвідомлення неправильного вибору професії	48%	28%	12%	12%
3	невпевненість у своїх знаннях	40%	44%	16%	0%
4	тимчасова ізоляція від спілкування з рідними/ друзями проблеми	34.5%	31%	20.7%	13.8%
5	конфлікт у навчальній групі	29.6%	40.7%	14.8%	14.8%
6	невміння правильно організувати свій режим дня	28%	40%	28%	4%
7	сумісного проживання разом з іншими студентами	18.5%	44.4%	14.8%	22.2%
8	особистісні характеристики викладача	17.9%	14.3%	28.6%	39.3%

Інтерпретація результатів опитування. Результати проведеного опитування засвідчили, що найбільш вагомий вплив на стрес мають такі фактори як необхідність прискореної обробки інформації в умовах дефіциту часу (56%), небажання вчитися або усвідомлення неправильного вибору професії (48%), та непевненість у своїх знаннях(40%). Найменший вплив мають такі фактори як проблеми сумісного проживання разом з іншими студентами(18.5%), особисті характеристики викладача (17,9%).

Перше рангове місце посів фактор стресу такий як *необхідність прискореної обробки інформації в умовах дефіциту часу* (56%). Імовірно, це відбувається внаслідок того, що студенти, особливо на першому курсі, не вміють ефективно працювати з текстом, здійснювати швидкий пошук інформації. Також, можна прослідкувати розрив між вимогам пошуку, обробки інформації в школі та університеті. Невміння швидко шукати і засвоювати інформацію може залежати і від недостатнього рівня розвитку таких мислительних операцій як узагальнення, систематизація, абстрагування.

Дотичною проблемою до 1го фактору появи навчального стресу ми вважаємо є не вміння правильно організувати свій режим дня. Студентство, особливо у теперішній час, любить проводити багато часу у соціальних мережах, таким чином час витрачаючи нерационально. З метою підтвердження цього факту, серед респондентів історично факультету було проведено

анонімне опитування «Скільки годин на добу ви витрачаєте на перебування в соціальних мережах?» і одержані такі результати:

- 1 - 2 години - 13,3%
- 2 - 3 години – 23,3%
- 3 – 4 години - 20%
- 4 - 5 годин 17,7%
- 6 і більше – 26,7%

Дані результати підтверджують нашу думку, про невміння студентами раціонально використовувати свій час. Але це в свою чергу ускладнює навчання і відповідно вводить в стрес. Тому ми рекомендуємо проводити менше часу в соціальних мережах і більш ефективно використовувати свій час, щоб він приносив не тільки задоволення але і користь.

Також слід зазначити, що за підрахунками, 64,4% опитаних респондентів проводять в інтернеті від 3 до 6 годин і більше. І лише 28% респондентів усвідомлюють, що не вміють використовувати свій час.

Фактор *усвідомлення неправильного вибору професії* (48%) посів друге рангове місце. Даний фактор впливає на мотивацію. Зрозуміло, якщо усвідомлюється неправильність вибору професії, то бажання вчитись згасає. Для усунення цього стрес фактору потрібно створити для себе необхідну мотивацію, або ж якщо твердо переконаний у неправильному виборі, шукати себе в іншій професії.

Досить важливим стресотворюючим фактором є *тимчасова ізоляція від спілкування з рідними/друзями* (34,5%). Причиною цього є те, що досить багато студентів під час навчання вирушають вчитись у інше місто. Відповідно вони «вириваються з звичної зони комфорту». І через відсутність підтримки близьких студенти відчують певний психологічно-емоційний дискомфорт. Особливо гостро це переживають люди зі слабким типом темпераменту (меланхоліки), або ж неврівноважені холерики.

Не менш важливими є фактор *невпевненість у своїх знаннях* (40%) який є наслідком *необхідності прискореної обробки інформації в умовах дефіциту часу* який в свою чергу виникає, як вже раніше зазначалось, через те, то студенти більшість часу проводять в соціальних мережах (з 30 опитаних респондентів тільки 13,3% студентів «сидять» в соціальних мережах 1-2 години).

Тому, враховуючи результати нашого дослідження вважаємо за доцільне запропонувати у боротьбі із навчальними стресовими ситуаціями наступне:

Розробити систему пріоритетів у своїй роботі, в яку соціальні мережі не входять;

- оволодійте різноманітними техніками для прискореної обробки інформації (техніка швидкого читання, тощо);
- не намагатися робити багато справ одночасно: розпланувати свій день та виконуйте намічені завдання залежно від їх важливості, не робити усе в останню хвилину;
- для подолання невпевненості у своїх знаннях багато читайте, виступайте перед дзеркалом і за допомогою методу самонавіювання впевніться в своїх знаннях;
- якщо відсутнє бажання вчитись намагайтесь мотивувати себе, ставте перед собою певні цілі, і їх подолання надихатиме на подальші вчинки;
- намагайтесь знайти спільну мову з одногрупниками завдяки спільній справі, такій як похід десь разом на природу тощо;
- планувати короткі програми релаксації за будь-якими методиками: аутотренінг, медитація, молитва, дихальна гімнастика, фізичні вправи;
- не бійтесь іти на контакт із викладачем, питайтесь, просіть допомоги; правильно харчуйтесь

Висновки. У ході нашого теоретичного дослідження проблеми стресу було окреслено поняття про стрес та його теоретичні основи. Для підтвердження певної гіпотези виникнення і впливу стресотворюючих факторів було проведене емпіричне дослідження. Результатом якого було визначено найбільш типові стрес-фактори, які киникають під час навчальної діяльності. А саме: *необхідність прискореної обробки інформації в умовах дефіциту часу, усвідомлення неправильного вибору професії, невпевненість у своїх знаннях, тимчасова ізоляція від спілкування з рідними/ друзями проблеми, конфлікт у навчальній групі, невміння правильно*

організувати свій режим дня. Ці стрес-фактори в більшій мірі є суб'єктивними. Очевидно, що на виникнення навчального стресу значний вплив можуть мати і певні об'єктивні причини. Імовірно це буде метою наших подальших досліджень.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Селье, Г. Стресс без дистресса. Електронний режим доступу [http://www.lib.ru/PSIHO/SELYE/distree.txt_with-big-pictures.html]
2. Майерс, Д. Психологія / Д. Майерс; пер. з англ. І.А. Карпиков, В.А. Старовойтова. - 3-е вид. - Мн.: "Попурі", 2008 – 848 с.
3. Лазарус Р. Теорія стресу і психофізіологічні дослідження // Емоційний стрес. / Под ред. Л. Леві. Л.: Медицина, 1970 – 104 с.
4. Китаєв-Смик Л.О. Психологія стресу./ Китаєв-Смик Л.О.М.: Наука, 1983, - 368 с.
5. Щербатих Ю.В. Психологія стресу і методи корекції./ Щербатих Ю.В. -СПб.: Пітер, 2006. – 256 с.
6. 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.
7. Бодров В. А. Информационный стресс. / Бодров В. А. М.: ПЕР СЭ, 2004 - 382 с.

Балик О.

Науковий керівник – доц. Валіон О.П.

СПРАВА ДРЕЙФУСА ЯК СИМВОЛ БОРОТББИ ЗА ДЕМОКРАТИЧНІ ЦІННОСТІ У ФРАНЦІЇ НАПРИКІНЦІ ХІХ – НА ПОЧАТКУ ХХ СТ.

Минуло понад століття після резонансної справи у Франції, яка викликала чималий інтерес світової спільноти. Багато держав Європи і світу, обрали демократичний шлях розвитку. Усі вони декларують, що в них дотримуються права людини і особистості, але на превеликий жаль справа французького капітана Альфреда Дрейфуса все ж залишається актуальною.

Якщо пильно проаналізувати ситуацію у світі, то стає цілком зрозуміло, що навіть найдемократичніші країни світу нехтують правами конкретної людини заради інтересів держави або інтересів певних політичних кіл, які не хочуть піддавати сумнівам службові репутації.

Попри те, що нині світ живе у ХХІ столітті, саме судова справа кінця ХІХ – початку ХХ ст. є особливо актуальною в схожих питаннях сьогодення. Для того, щоб такі справи не виникали, і, в свою чергу, не викликали обурення громадськості, будь-яка влада чи політична сила повинні об'єктивно оцінювати судові ситуації і діяти в межах закону попри особисті інтереси.

Висвітлення даної проблеми відображено у французькій і зарубіжній історіографії. Хоча до сьогодні немає ґрунтовної наукової праці, яка б комплексно розглядала справу Дрейфуса. Більшість досліджень лише фрагментарно її охоплюють. Зокрема, у монографії радянського дослідника Д. Пріцкера “Жорж Клемансо: політична біографія” епізодично аналізується роль Клемансо у контексті подій навколо справи Альфреда Дрейфуса.

Певну цінність для розуміння справи Дрейфуса мають розвідки з історії Франції. Зокрема, на нашу увагу заслуговує праця Е. Трейвуса “Ще раз про справу Дрейфуса”. У розробці проблеми цікавим джерелом стали записки, власне, Альфреда Дрейфуса “Про арешт і перший допит”, в яких автор детально розповів про звинувачення, методи психологічного тиску і допиту, а також процес арешту.

Метою дослідження є висвітлення, на основі використаних джерел і літератури сутності справи Дрейфуса, процесів, які викликала справа, а також її ролі у формуванні демократичного суспільства у Франції.

В історії кожного народу є сторінки, пов'язані з певними інцидентами, що випробовували на міцність його цінності й засади. У Франції останнє десятиліття ХІХ ст. було “заплямоване” судовою справою за неправдивим звинуваченням у шпигунстві офіцера Альфреда Дрейфуса, одного з небагатьох євреїв, які служили в Генеральному штабі Франції.

Навіть до нині немає однозначної відповіді на запитання: чи була в справі Альфреда Дрейфуса допущена помилка, чи він став жертвою махінацій французької служби розвідки? Як би це не було, але свого часу процес над капітаном Дрейфусом, який був звинувачений у шпигунстві на користь Німеччини, знайшов широкий резонанс серед світової громадськості.