

Л. Хоменко-Семенова, Я. Прохоренко

ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЙНОГО КОНТЕНТУ НА ЕМОЦІЙНУ СТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ ЗВО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Резюме

У статті проводиться аналіз впливу інформаційного контенту на емоційну стійкість студентів в умовах воєнного стану. Розглядаються та аналізуються основні елементи впливу інформаційного простору, зокрема новин, на емоційний стан здобувачів вищої освіти.

***Мета** статті полягає у визначенні ставлення студентів до інформаційного контенту в умовах воєнного стану; дослідити вплив новин на емоційний та фізичний стан студентів ЗВО.*

***Результати** дослідження показали, що до шляхів формування стресостійкості у студентському віці, відносяться чинники, які формують стресостійкість студентів шляхом вибору успішних видів копінг-поведінки та здійснюють корекцію рівнів прояву тривожності: вміння вирішувати проблеми та позитивне бачення майбутнього; схвалення своїх вчинків з боку оточуючих; індивідуально-психологічні особливості людини (впевненість у собі, активність, оптимізм); задоволеність вибраною професією та позитивний емоційний фон. Формування стресостійкості у студентському віці можливе завдяки здійсненню методу психологічного тренування, де мають бути використані вправи, що сприяють саморегуляції стану студента, активізації психічних функцій, мотивують студентів для розвитку тих чи інших компонентів психіки тощо.*

***Висновки.** Виходячи з наукових праць щодо стресостійкості, можна виділити психологічні особливості прояву стресостійкості студентів ЗВО: психодинамічні властивості (активність, ригідність, емоційна збудливість, темп реакцій); вольові якості (витримка, цілеспрямованість, наполегливість, самоконтроль, ініціативність, самостійність, відповідальність, енергійність); особливості саморегуляції поведінки (планування, моделювання, оцінка результатів, гнучкість, загальний рівень саморегуляції поведінки); мотивація (мотивація прагнення до успіху).*

Підсумовуючи результати авторської анкети на визначення ставлення студентів до новин в умовах воєнного стану та вплив новин на емоційний, фізичний стан студентів ЗВО в умовах воєнного стану, сконстатовано, що у більшості студентів перегляд новин викликає негативні та тривожні емоції, внутрішній дискомфорт у тілі, зменшує мотивацію до діяльності, зосередженість на навчанні, роботі.

***Ключові слова:** воєнний стан; емоційна стійкість; заклад вищої освіти; інформаційно-комунікаційні технології; психологічна стійкість; стрес; стресостійкість*

Вступ. Сучасний інтенсивний та напружений ритм життя в умовах воєнного стану призводить до збільшення гострих негативних тривожно-депресивних емоцій. Однією із причин переживання таких емоцій є хвиля інформаційних новин, до яких залучаються як пропагандисти так і звичайні користувачі медіа. Тому сучасні реалії вимагають від нас формування емоційної стійкості до стресових ситуацій. Дослідження впливу новин та медіа на емоційну стійкість студентів ЗВО в умовах воєнного стану є досить актуальним. Оскільки підвищені вимоги до студентів, їх досягнень та успіхів сприяють виникненню у них переживань стресового характеру, а висока частота значних та значущих подій в період ранньої дорослості здатна підсилювати стрес та зменшувати стресостійкість.

Мета дослідження. Визначити ставлення студентів до інформаційного контенту в умовах воєнного стану; дослідити вплив новин на емоційний та фізичний стан студентів ЗВО.

Методики дослідження. Досліджуючи проблему новітніх освітніх трендів в організації навчання у вищій школі в умовах викликів сьогодення, ми використали ряд методів наукового дослідження. Одним із ключових методів на початковому етапі дослідження був метод аналізу літератури. Він дозволив з'ясувати зміст основних понять нашого дослідження, у тому числі освітнього тренду, інформатизації освітнього процесу у вищій школі, інформаційно-комунікаційних технологій навчання (ІКТ), візуалізації, мережевого спілкування та ін. Використання методу порівняння дозволило порівняти погляди вітчизняних науковців на проблему нашого дослідження. За допомогою методу синтезу було визначено практико-прикладні аспекти використання ІКТ під час організації дистанційного формату освітнього процесу у вищій школі, у тому числі виявлено особливості ефективного використання окремих засобів ІКТ.

Для виявлення проблем впливу інформаційного контенту на стресостійкість студентів в умовах воєнного стану нами було проведено анкетування за допомогою освітньої платформи Google Classroom з використанням Blank Quiz. Вибірку склали 40 осіб – студентів Національного авіаційного університету, спеціальності «Практична психологія» віком від 18 до 23 років. Анкета містить 10 запитань, які допомагають визначити ставлення студентів до воєнних новин, та оцінити власний стан, емоційні переживання.

Результати. Аналіз результатів визначається за наступними показниками:

1. Скільки часу в день ви виділяєте на перегляд новин?
2. Під час перегляду новин чи відчуваєте ви тривожність, підвищене серцебиття?
3. Чи обговорюєте ви новини разом з сім'єю, друзями?
4. Чи є у вас те, що раніше приносило вам радість, а тепер перестало радувати?
5. Які емоції у вас виникають під час перегляду новин?

6. Які відчуття в тілі виникають при перегляді новин?
7. Вам приносить задоволення виконання щоденних справ?
8. Ви в стані зосередитися на тому, що робите?
9. Ви відчуваєте впевненість в своїх силах?
10. Що вам допомагає справитись зі стресом?

За результатами дослідження стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану нами було виявлено, що більшість студентів проводять 3-6 годин за переглядом новин: 55% респондентів проводять 3-6 годин; 35% опитуваних – 1-2 години; 10% - 6 і більше годин.

За результатами відповідей на друге запитання: «Під час перегляду новин чи відчуваєте ви тривожність, підвищене серцебиття?» половина студентів вказали «так», 35% респондентів - «іноді», 15% - дали відповідь «ні». На третє запитання «Чи обговорюєте ви новини разом з сім'єю, друзями?» студенти ЗВО відповіли наступним чином: 65% обрали варіант «так», 25% опитуваних відповіли «іноді», 10% - «ні». Результати відповідей четвертого запитання «Чи є у вас те, що раніше приносило вам радість, а тепер перестало радувати?» розділилися наступним чином: 60% обрали «так», 40% - «ні».

На запитання «Які емоції у вас виникають під час перегляду новин?» студенти ЗВО мали обрати емоції з наступного переліку: гнів, злість, агресія, роздратування, відчай, апатія, тривога, нічого не відчуваю. За результатами відповідей: 70% людей вказали тривогу, 65% респондентів обрали роздратування, 60% відчувають гнів, по 55% мають емоції злість та апатія, по 50% опитувані зазначили агресію та відчай, лише 5% студентів вказали, що нічого не відчувають. Це свідчить, що для студентів перегляд новин асоціюється з негативними емоціями, переживаннями, що викликає в них почуття гніву, агресії, підвищення тривожності та апатії.

Після цього запитання, варто було дізнатися, чи змінюється фізичний стан студентів ЗВО, що вони відчувають в тілі. На це запитання студенти мали обрати відповідь або декілька з наступного переліку: прискорене серцебиття, підвищений тиск, тремтіння, головний біль, болі у животі, спокій, розслабленість, нічого не відчуваю. Результати дослідження мають наступні показники: 60% респондентів обрали варіант прискорене серцебиття, по 50% мають показники підвищений тиск та тремтіння, 40% вказали головний біль, 20% вказали спокій, 15% мають болі у животі, інші показники не були обрані опитуваними.

Наступні запитання стосувалися діяльності студентів ЗВО в умовах воєнного стану, зокрема це: «Вам приносить задоволення виконання щоденних справ?», «Ви в стані зосередитися на тому, що робите?», «Ви відчуваєте впевненість в своїх силах?». Студенти мали надати відповідь обравши один із варіантів «так», «не зовсім», «ні». Результати опитування свідчать, що більшість студентів, а саме 80% опитуваних не зовсім отримують задоволення від виконання щоденних справ, 10% обрали варіант «так», 10% - «ні». На запитання про зосередженість, можемо бачити, що 65% студентів ЗВО не зовсім здатні зосередитись на тому, що роблять, 20%

обрали «так», що означає здатність до зосередження на певній діяльності, 15% респондентів обрали варіант «ні». Опитування про впевненість в своїх силах дає можливість свідчити, що 70% відчують впевненість в своїх силах, 25% - «не зовсім», 5% не відчують впевненість.

Для визначення шляхів боротьби зі стресом у студентів було задано запитання «Що вам допомагає справитись зі стресом?». Студенти мали вказати одну або декілька відповідей: спорт (біг, йога, тренажерний зал); спілкування з сім'єю, друзями; заняття хобі (малювання, читання книг); самоаналіз, саморозвиток на основі минулого досвіду; віра в свої сили, в релігію, в прикмети, знаходження смислів в теперішніх подіях; релаксація, масаж, прогулянки; написати свій варіант. Показники відповідей розподілилися таким чином: 80% студентів ЗВО обрали варіант займатися хобі, улюбленою справою; 55% надають перевагу спілкуванню з рідними і друзями; по 45% опитуваних під час стресу роблять внутрішній самоаналіз, або розслабляють себе за допомогою релаксації, масажів тощо; 30% респондентів обрали фізичні навантаження та спорт; 25% студентів у відповіді зазначили віра в себе, релігія; 5% вказали свій варіант, а саме: сон та побути на самоті.

Дискусія. Важливим компонентом у розвитку стресостійкості особистості є вміння усвідомлювати свої власні проблеми і вже згодом вирішувати їх. Тому самосвідомість відіграє велику роль у формуванні навичок стресостійкості молодій людині. На стресостійкість особистості і наслідки дії стресорів опосередковано впливають об'єктивні і суб'єктивні психологічні характеристики стресової ситуації та її когнітивної репрезентації, типологічні, особистісні властивості, компетентність у подоланні стресогенних навантажень, копінгові, поведінкові і соціальні фактори, що зумовлюють індивідуальні прояви стресостійкості особистості (Богданов, 2017).

Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під «ресурсами» мають на увазі внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях. Можна сказати, що не існує цілісної концепції стресостійкості особистості. Кожен дослідник вносив власне в бачення стресостійкості, ґрунтуючись на основі своїх міркувань. В загальному плані, під поняттям стресостійкості слід розуміти здатність людини протистояти негативному впливу стрес-факторів, що зумовлена індивідуальним комплексом її вроджених і набутих психологічних і фізіологічних властивостей.

Ю. Н. Гур'янов виділяє ряд структурних компонентів стресостійкості:

- Мотиваційний – відображає прагнення особистості до виконання поставлених завдань;
- Фізіологічний компонент, який характеризує запас енергетичних можливостей людини;
- Пізнавальний, що визначає рівень усвідомлення та розуміння завдань;

- Операційний, який об'єднує використовувані способи та прийоми діяльності;

- Комуникативний компонент, що характеризує соціально – психологічний аспект діяльності особистості, стан готовності до взаємодії (Гур'янов, 2001).

Н. І. Бережна, розглядає категорію стресостійкості як якість особистості, що складається із сукупності таких компонентів:

- Психофізіологічного (тип та властивості центральної нервової системи);

- Мотиваційного, вважаючи, що сила мотивів багато в чому визначає емоційну стійкість;

- Емоційного досвіду особистості, накопиченого в процесі подолання негативних впливів екстраординарних ситуацій;

- Вольового, що виражається в свідомій саморегуляції дій;

- Професійної підготовленості, інформованості та готовності особистості до виконання тих чи інших завдань;

- Інтелектуального, аналізування ситуації, прогноз її можливої зміни, прийняття рішень про способи дій (Бережна, 2003).

А. Л. Рудаков як компоненти стресостійкості виділяє: спрямованість особистості, ситуативну та особистісну тривожність, локус контролю, особистісну рефлексію, самооцінку, показники нейротизму (Рудаков, 2011). У структурі стресостійкості особистості, психологи виділяють емоційний, вольовий, інтелектуальний, мотиваційний, комуникативний, операційний та інші компоненти. Причому всі компоненти стресостійкості як психічної стійкості знаходяться в певному взаємозв'язку, можлива компенсація невиразності одних за рахунок більшої розвиненості інших (Катунін, 2012).

У науковій літературі також підкреслюється зв'язок між стресостійкістю та тривожністю. Більшість авторів відзначають пряму односпрямовану залежність ступеня вираженості тривожності та міри схильності до стресу. Тривожність детермінує, визначає всю систему відносин людини й має тісний зв'язок з властивостями нейродинамічного та темпераментного спектра: слабкою нервовою системою, неврівноваженістю нервових процесів, сенситивністю та емоційною збудливістю. Інтерес викликають дослідження Ю. В. Шаран, в яких наголошується, що високотривожні люди при виконанні діяльності в стресогенних умовах відчувають значне нерво – психічне напруження, викликане їх надмірною вимогливістю до себе (Шаран, 2007).

Особистісна модель боротьби зі стресом вибудовується, спираючись на внутрішні суб'єктивні умови. Виходячи з того, що в основі психологічного стресу лежить пізнавальна оцінка загрози наявних можливостей, для подолання стресу, необхідна опора на психічні та особистісні особливості, відтворення позитивного минулого досвіду суб'єкта. Низький рівень інтелекту та освіти виступає фактором ризику зниження стресостійкості. Дж. Роттер вказує на те, що коефіцієнт інтелекту вище середнього та позитивний

шкільний досвід є компенсаторними чинниками. Стресостійкість проявляється в активній протидії стресовим факторам, пристосуванні чи уникненні стресового впливу, що в будь-якому випадку пов'язане з особистісними змінами. Це дозволяє оптимізувати процес формування стресостійкості, приводить до розуміння, що будь-яка адаптація є тимчасовою та має свої прояви (Роттер, 1992).

Отже, підвищені вимоги до студентів, їх досягнень та успіхів сприяють виникненню у них переживань стресового характеру, а висока частота значних та значущих подій в період ранньої дорослості здатна підсилювати стрес та зменшувати стресостійкість. Особливо в умовах зовнішнього стрес-фактору - воєнного стану, у студентів відбувається низка стресових реакцій. Коли студент тривалий час перебуває в стресі, то стресова «сигналізація» не вимикається, і згодом він виснажується. Через що, у студента може знизитись загальний рівень стресостійкості, уважність та мотивація до навчальної діяльності.

Висновок. Виходячи з наукових праць щодо стресостійкості, можна виділити психологічні особливості прояву стресостійкості студентів ЗВО: психодинамічні властивості (активність, ригідність, емоційна збудливість, темп реакцій); вольові якості (витримка, цілеспрямованість, наполегливість, самоконтроль, ініціативність, самостійність, відповідальність, енергійність); особливості саморегуляції поведінки (планування, моделювання, оцінка результатів, гнучкість, загальний рівень саморегуляції поведінки); мотивація (мотивація прагнення до успіху).

Як і кожна людина, так і студент не сприймає стрес як надприродне явище, а розуміє, що це реакція на скупчення проблем, на нескінченний процес боротьби з щоденними труднощами, чинниками, що пов'язані з освітньою діяльністю або подіями в особистому житті. Повністю звільнити студента від психоемоційної напруги неможливо, але можна підвищити стійкість адаптаційних механізмів до емоційних стресів.

Підсумовуючи результати авторської анкети на визначення ставлення студентів до новин в умовах воєнного стану та вплив новин на емоційний, фізичний стан студентів ЗВО в умовах воєнного стану, можна констатувати той факт, що у більшості студентів перегляд новин викликає негативні та тривожні емоції, внутрішній дискомфорт у тілі, зменшує мотивацію до діяльності, зосередженість на навчанні, роботі.

Для покращення фізичного стану, підвищення емоційної стійкості та стресостійкості студентам ЗВО в умовах воєнного стану варто дотримуватись наступних рекомендацій: при відчуттях нервового напруження, проаналізувати свій стан, емоції, спробувати привести його в норму: зробити дихальні вправи, сповільнити серцебиття, направити потік думок у раціональне русло. Намагатися контролювати гнів або роздратування. Розпізнавати в собі ці емоції, намагатися їх контролювати та зменшити насиченість переживання емоцій. Не забувати вчасно «випускати пар», якщо негатив взяв над вами верх, можна повернутися до 10 запитання анкети про

шляхи боротьби зі стресом і підібрати найбільш підходящий варіант для себе.

Слід також пам'ятати, що окрім вправ на підвищення рівня стресостійкості є формування у себе корисних звичок та здорового способу життя.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Бережная, Н.И. (2003). Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов. Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. СПб.: СПбГУ. 453-457.

Богданов, С. О. (2017). Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах: навч. метод. посіб. Київ. Унів. видавництво ПУЛЬСАРИ. 208 с.

Зливков, В.Л., Лукомська, С.О., & Федан, О.В. (2016). Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ. Педагогічна думка. 172 с.

Катунин, А. П. (2012). Стрессоустойчивость как психологический феномен. Молодой ученый. 9, 243-246.

Каськов, І.В. (2020). Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. Вісник Національного університету оборони України. 2020. 1 (54), 104–110 с.

Корольчук, В.М. (2010). Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 7, 210–218 с.

Нагірнер, І.І. (2015). Умови формування стійкості до стресів в освітньому процесі вузу. Сучасні проблеми науки та освіти. 5.

URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=22713>.

Рудаков, А.Л. (2011). Стресс, стрессоустойчивость и саногенная рефлексия в спорте: монография. Красноярск. 31-33

Стресостійкість у сучасному світі. Психологічна служба ЗУНУ: вебсайт. URL: <https://www.tneu.edu.ua/student-life/laboratory-psychological-services/recommendations-and-tips/9681-stresostiikist-usuchasnomu-sviti.html>.

Шаран, Ю. В. (2007). Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. За ред. С.Д. Максименка.К. ДП «Інформаційно аналітичне агенство». Вип. 7, 143–148.

Rotter, J.B. (1992). Cognates of personal control: Locus of control, self-efficacy and explanatory style: Comment. Applied and Preventive Psychology, 127- 129.

REFERENCES

Berezhnaia, N.Y. (2003). Stressoustoichyvost operatyvnykh sotrudnykov tamozhennykh orhanov [Stress tolerance of operational employees of customs

bodies]. Materyaly 3-ho Vserossyiskoho s'ezda psykholohov. SPb.: SPbHU. 453-457.

Bohdanov, S. O. (2017). Pidhotovka vchyteliv do rozvytku zhyttiistiki/stresostiiki u ditei v osvitykh navchalnykh zakladakh [Training of teachers for the development of vitality/stress resistance in children in educational institutions]: navch.metod. posib. Kyiv. Univ. vydavnytstvo PULSARY. 208 s.

Zlyvkov, V.L., Lukomska, S.O., & Fedan, O.V. (2016). Psykhodiahnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievkykh sytuatsiiakh [Psychodiagnostics of personality in life crisis situations]. Kyiv. Pedagogichna dumka. 172 s.

Katunyn, A. P. (2012). Stressoustoichyvost kak psykholohycheskyi fenomen [Resilience as a psychological phenomenon]. Molodoi uchenyi. № 9. S. 243-246.

Kaskov, I.V. (2020). Teoretychni aspekty formuvannya stresostiiki studentiv VNZ do nehatyvnykh chynnykiv navkolyshnoho seredovyscha [Theoretical aspects of the formation of stress resistance of university students to negative environmental factors]. Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy. 2020. 1 (54), 104-110 s.

Korolchuk, V.M. (2010). Obgruntuvannya orhanizatsiinoi modeli doslidzhennia stresostiiki osobystosti [Justification of the organizational model of the study of stress resistance of the individual]. Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii. 7. 210-218 s.

Nahirner, I.I. (2015). Umovy formuvannya stiiki do stresiv v osvitynomu protsesi vuzu. Suchasni problemy nauky ta osvity [Conditions for the formation of resistance to stress in the educational process of a university. Modern problems of science and education]. 5.

URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=22713>.

Rudakov, A.L. (2011). Stress, stressoustoichyvost y sanohennaia refleksyia v sporte [Stress, stress tolerance and sanogenic reflection in sports]: monohrafiya. Krasnoiarsk. S. 31-33

Stresostiikist u suchasnomu sviti [Stress resistance in the modern world]. Psykhologichna sluzhba ZUNU: vebsait.

URL: <https://www.tneu.edu.ua/student-life/laboratory-psychological-services/recommendations-and-tips/9681-stresostiikist-usuchasnomu-sviti.html>.

Sharan, Yu. V. (2007). Psykhofiziologichni determinanty stresostiiki osobystosti. Aktualni problemy psykholohii [Psychophysiological determinants of personality stress resistance]. Tom V: Psykhofiziologhiia. Psykhologhiia pratsi. Eksperymentalna psykholohiia: zb. nauk. prats Instytutu psykholohii im. H. S. Kostiuka APN Ukrainy. Za red. S.D. Maksymenka.K. DP «Informatsiino analitychne ahenstvo». Vyp. 7, 143–148.

Rotter, J.B. (1992). Cognates of personal control: Locus of control, self-efficacy and explanatory style: Comment. Applied and Preventive Psychology. 127- 129.

L. Khomenko-Semenova, J. Prokhorenko

THE INFLUENCE OF INFORMATION CONTENT ON THE EMOTIONAL STABILITY OF STUDENTS OF VOCATIONAL SCHOOLS UNDER THE CONDITIONS OF MARITAL STATE

Abstract

The article analyzes the influence of information content on the emotional stability of students in the conditions of martial law. The main elements of the influence of the information space, in particular news, on the emotional state of higher education students are considered and analyzed.

***The purpose** of the article is to determine the attitude of students to information content in the conditions of martial law; to investigate the impact of news on the emotional and physical state of students of higher education institutions.*

***The results** of the study showed that the ways of forming stress resistance at student age include factors that shape students' stress resistance by choosing successful types of coping behavior and correcting the levels of anxiety: the ability to solve problems and a positive vision of the future; approval of one's actions by others; individual psychological characteristics of a person (self-confidence, activity, optimism); satisfaction with the chosen profession and a positive emotional background. The formation of stress resistance in the student age is possible thanks to the implementation of the method of psychological training, where exercises should be used that contribute to the self-regulation of the student's condition, activation of mental functions, motivate students to develop certain components of the psyche, etc.*

***Conclusions.** Based on scientific works on stress resistance, it is possible to single out the psychological features of the stress resistance of higher education students: psychodynamic properties (activity, rigidity, emotional excitability, reaction rate); willpower (endurance, determination, perseverance, self-control, initiative, independence, responsibility, energy); features of self-regulation of behavior (planning, modeling, assessment of results, flexibility, general level of self-regulation of behavior); motivation (motivation of the desire for success).*

Summarizing the results of the author's questionnaire to determine the attitude of students to the news in the conditions of martial law and the impact of news on the emotional and physical state of students of higher education institutions in the conditions of martial law, it was found that for most students, viewing the news causes negative and disturbing emotions, internal discomfort in the body, reduces motivation to activities, concentration on studies, work.

***Keywords:** martial law; emotional stability; institution of higher education; information and communication technologies; psychological stability; stress; stress resistance.*