


DOI [https://doi.org/10.58442/3041-1858-2024-29\(58\)-94-112](https://doi.org/10.58442/3041-1858-2024-29(58)-94-112)  
УДК 159.923:364-4

**Пінчук Олександра Ігорівна**,  
аспірантка кафедри психології  
Державного торговельно-економічного університету.  
Київ, Україна.

 <https://orcid.org/0000-0001-9894-4090>  
[sashuhis@gmail.com](mailto:sashuhis@gmail.com)

## ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ ЗДАТНОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ ДО ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО СТРЕСУ

**Анотація.** Статтю присвячено висвітленню психологічних особливостей здатності фахівців соціономічних професій до попередження та подолання інформаційного стресу та побудові на цій основі теоретичної моделі. Проаналізовано сучасний стан розробок щодо виникнення стресових станів, у тому числі інформаційного характеру. Визначено інформаційний стрес як реакцію на порушення інформаційно-когнітивних процесів регуляції діяльності у результаті інформаційного впливу. Окреслено класифікацію інформаційного стресу за змістом інформаційного впливу: пов'язаний із інформаційним перевантаженням; із взаємодією особистості з інформаційними технологіями; із ситуаціями інформаційного характеру у професійній діяльності. Здатність до попередження та подолання інформаційного стресу розглянуто як властивість психіки забезпечувати адаптацію до стресогенних факторів інформаційного характеру, гармонізувати різні аспекти життя в складних умовах впливу деструктивних інформаційних потоків, проявляти внутрішню активність у збереженні та відновленні власних ресурсів, зберігати баланс ціннісно-сміслової сфери. Презентовано теоретичну модель здатності до попередження та подолання інформаційного стресу фахівців соціономічних професій, яка включає чотири складові: ціннісно-мотиваційну, когнітивно-рефлексивну, емоційно-оцінну, конативно-регулятивну та відповідні критерії та показники. Визначено, що ціннісно-мотиваційна складова представлена сукупністю мотивів і цінностей, які спонукають фахівця попереджати та долати інформаційний стрес у професійній діяльності, а критерієм її вираженості виступає ціннісне ставлення до конструктивного опанування інформаційного стресу; когнітивно-рефлексивна складова виражається через уявлення про інформаційний стрес, стратегії його конструктивного опанування та рефлексія власної

здатності до володіння цими стратегіями, де критерій – усвідомлення та рефлексія здатності до попередження та подолання інформаційного стресу; емоційно-оцінна містить переживання задоволення від здатності до опанування інформаційним стресом, а критерій – емоційна стійкість та задоволення рівнем розвитку здатності до попередження та подолання інформаційного стресу; конативно-регулятивна забезпечує здатність застосувати конструктивні стратегії опанування інформаційного стресу у професійній діяльності через дієвість опанування інформаційного стресу.

**Ключові слова:** фахівці соціономічних професій; стрес; професійний стрес; інформаційний стрес; здатність до попередження та подолання інформаційного стресу.

## **ВСТУП / INTRODUCTION**

**Постановка проблеми / Statement of the problem.** У сучасних українських реаліях особистість перебуває під впливом різних чинників (напружені умови життєдіяльності, наслідки COVID-19, діяльність у віддаленому форматі, повномасштабне вторгнення), які потенційно здатні викликати стрес. На допомогу людям у складних обставинах життя приходять працівники соціономічних професій, діяльність яких спрямована на надання різноманітних видів послуг через реалізацію соціальних, інформаційних, правових, освітніх, психологічних заходів, що забезпечують їх підтримку.

Реалії війни призводять до того, що інформаційний стрес став невід'ємною частиною професійного життя для багатьох фахівців, особливо тих, хто працює у соціономічній сфері. Постійний потік інформації різних типів (недостовірна, викривлена, маніпулятивна, загрозлива тощо) та її обсяги, швидкі темпи життя та підвищені вимоги до професійної діяльності можуть призвести до появи втоми, психоемоційного напруження, стресу, який негативно позначається на якості життя та ефективності виконання професійних обов'язків. У цьому контексті стає важливим розробка моделі, що допоможе визначити компоненти здатності фахівців соціономічних професій ефективно опиратися деструктивним інформаційним впливам, а також виступить базисом емпіричного вивчення досліджуваного феномену.

**Аналіз (основних) останніх досліджень і публікацій / Analysis of (major) recent research and publications.** Проблематика, пов'язана з виникненням стресових станів, у тому числі інформаційного характеру, у різних категорій працівників, їх видами та наслідками ґрунтовно

досліджували як зарубіжні, так і вітчизняні вчені, зокрема Ж. Вірна [1], С. Горова [2], Т. Зайчикова [3], Л. Карамушка [3], М. Корольчук [4], В. Крайнюк [5], Є. Магда [6], С. Миронець [7], А Швець та ін. [8], Х. Хворост [9], F. Jones [10] та ін.

Не менш ґрунтовно вивчено вплив стресу на здоров'я та благополуччя особистості (Швалб, 2021 [11]; Epel et al., 2004 [12]; Felt, Deraoli, and Tiemensma, 2021 [13]; Robinson, 2018 [14]; Schoger, 2023 [15]), особливості сприйняття оточуючої дійсності, когнітивних уявлень (Michela, 2011 [16]; Zadra, and G. L. Clore, 2011 [17]; Richmond, and Zacks, 2017 [18]), механізми опрацювання інформації, що надходить з оточуючого середовища (Felt, Deraoli, Tiemensma; 2021 [13]) тощо.

З іншого боку розглянуто теоретичні аспекти професійного стресу працівників соціономічних професій (Н. Chekalovska & Y. Kovalchuk, 2024 [19] та ін.), результати емпіричного дослідження стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій (Г. Дубчак [20], О. Кокун [21] та ін), здатності конструктивно діяти в проблемних ситуаціях професійної діяльності (В. Балахтар, В. Танасійчук [22] та ін.) які дають основу для осмислення чинників попередження та подолання стресу загалом.

Натомість специфіку стресу під впливом надлишкової / недостатньої інформації в діяльності фахівців соціономічних професій досліджено значно менше попри зростання значення опанування інформації та обсягу роботи з нею у складних умовах сьогодення. Як наслідок, відсутнє цілісне уявлення про здатність фахівців до попередження та подолання інформаційного стресу. Це зумовлює актуальність розроблення теоретичної моделі зазначеного феномену.

## **МЕТА ТА ЗАВДАННЯ / AIM AND TASKS**

**Мета** статті – розробити та обґрунтувати теоретичну модель здатності фахівців соціономічних професій до попередження та подолання інформаційного стресу.

**Завдання** роботи: 1) теоретично дослідити сутність інформаційного стресу фахівців соціономічних професій; 2) визначити критерії та показники здатності фахівців соціономічних професій до попередження та подолання інформаційного стресу; 3) розробити модель здатності фахівців соціономічних професій до попередження та подолання інформаційного стресу.

## **ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ / THEORETICAL FRAMEWORK**

В основу дослідження покладено комплексний підхід до розуміння природи стресу як специфічного способу реагування організму людини на

будь-який вид викликів та загроз під впливом біологічних, психологічних та соціальних та інших чинників [4], [7], [10], [14]. Серед останніх в епоху суцільної цифровізації суспільства особливої уваги набувають інформаційні чинники, що зумовлюють інформаційний стрес. Проблеми, пов'язані з переживанням стресових станів, у тому числі інформаційних, різними категоріями працівників, їх видами та наслідками, ґрунтовно вивчали як зарубіжні, так і вітчизняні науковці, зокрема Ж. Вірна, С. Горова, Л. Карамушка, Є. Магда, L. Burke, F. Jones, J. Moskowitz тощо [1], [3], [6], [10], [21], [23], [24]. Поняття «професійний стрес» як багатогранне явище, що проявляється в психічних і фізичних реакціях через стресові ситуації в професійній діяльності, було розроблено у дослідженнях Ж. Вірна, Х. Хворост, L. Burke, S. Conley, S. Woosley та багато інших [1], [9], [25]. Під інформаційним стресом зазвичай розуміють стан, що розвивається під впливом екстремальних інформаційних факторів [10]. Поглиблений аналіз наукових джерел дозволив виокремити види інформаційного стресу відповідно до змісту інформаційного впливу: 1) стрес, пов'язаний з інформаційним перевантаженням; 2) стрес, пов'язаний із взаємодією людини з інформаційними технологіями; 3) інформаційний стрес, пов'язаний з професійною діяльністю.

Деякі зовнішні фактори, такі як екстремальні впливи організаційних, соціальних, екологічних та професійних особливостей життя, можуть викликати інформаційний стрес як різновид психологічного стресу. Однак в основі інформаційного стресу лежить порушення інформаційно-когнітивних процесів регуляції діяльності людини, тому будь-які життєві та професійні події, що супроводжуються нервово-психічним напруженням, можуть бути джерелом інформаційного стресу і впливати на діяльність особистості.

У цьому контексті здатність до попередження та подолання стресу розглядається як система індивідуальних можливостей або здібностей (психологічний стан) до виконання актуальних завдань для досягнення визначених результатів у певній сфері та відіграє важливе значення у реалізації потенційних можливостей (наявність необхідних психологічних ресурсів) людини у досягненні особистих і професійних цілей [11].

Вивчаючи дотичне поняття, здатність до адаптації, Т. Титаренко та Лепіхова зазначають, що на особливості її протікання впливають індивідуально-психологічні особливості людини, які визначають ступінь нервово-психічного напруження [26]. Відповідно, інтенсивне напруження супроводжується посиленням інформаційно-енергетичних процесів, які виявляються у чіткості мотиваційних векторів, зацікавленості процесом досягнення мети, адекватності оцінювання ситуації та перешкод, які

заважають, що дозволяє обирати найбільш прийнятні способи виходу зі складної ситуації.

Отже виходячи з вищезазначеного, можна визначити здатність до попередження та подолання інформаційного стресу як властивість психіки забезпечувати адаптацію до стресогенних факторів інформаційного характеру, гармонізувати різні аспекти життя в складних умовах впливу деструктивних інформаційних потоків, проявляти внутрішню активність у збереженні та відновленні власних ресурсів, зберігати баланс ціннісно-сміслової сфери тощо.

## **МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH METHODS**

Для досягнення поставленої мети та визначених завдань дослідження було використано теоретичні методи дослідження: аналіз наукової фахової літератури, узагальнення отриманої інформації, системний аналіз та інтерпретація даних для визначення теоретико-методологічних засад дослідження психологічних особливостей інформаційного стресу фахівців соціономічних професій та їх здатності до його попередження й подолання.

## **РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH RESULTS**

Основні складові здатності до попередження та подолання інформаційного стресу, а також критерії та показники її розвитку виокремлено із урахуванням специфіки професійної діяльності фахівців соціономічної сфери.

При цьому взято до уваги позицію розвідок вчених [27], [28], у яких підкреслюється особливе значення особистісних характеристик, порівняно з ситуаційними, організаційними та соціальними чинниками, на розвиток індивідуальної здатності справлятися зі стресом у професійному середовищі. Разом з тим підкреслюється важливість врахування при оцінці здатності до опанування стресом ступінь давності стресорів (давні та сучасні стресові чинники), коли виникаючі імпліцитні асоціації вказували на наявність несвідомого розрізнення стресорів за давністю [29].

Ми виходили з того, що оптимальний рівень здатності до опанування інформаційним стресом може забезпечуватись за умови високого рівня розвитку всіх її складових. А у випадку недостатнього рівня (низького, нижче за середній) одного чи декількох складових можна говорити про деструктивний параметр здатності, для якого характерним є проблеми у прийнятті себе, свого емоційного стану у складних ситуаціях професійної взаємодії, порушенні індивідуальних механізмів переробки стресу загалом

і інформаційного зокрема. Натомість, на нашу думку, високий рівень здатності до попередження та подолання інформаційного стресу буде позитивно позначатись на ефективності виконання професійних функцій фахівців соціономічної сфери.

Спираючись на зазначені міркування у структурі здатності до опанування інформаційним стресом виокремлено ціннісно-мотиваційну, когнітивно-рефлексивну, емоційно-оцінну та конативно-регуляторну складові, а також критерії та показники їх розвитку (табл. 1).

Таблиця 1

**Теоретична модель здатності до попередження та подолання інформаційного стресу фахівців соціономічних професій**

Складові	Критерії та показники
1	2
<i>Ціннісно-мотиваційна:</i>	<i>Критерій:</i> Ціннісне ставлення до конструктивного опанування інформаційного стресу
Сукупність мотивів і цінностей, які спонукають фахівця попереджати та долати інформаційний стрес у професійній діяльності	<i>Показники:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Цінність здобуття інформації для досягнення мети й результату професійної діяльності, професійного вдосконалення та саморозвитку;</li> <li>• цінності універсалізму, самокерівництва та самотворення;</li> <li>• прагнення осмислювати вплив інформації на професійну діяльність та особистість;</li> <li>• бажання оцінювати інформацію з огляду на її значущість для успіху у професійній діяльності;</li> <li>• бажання зрозуміти природу інформаційного стресу та шляхи його конструктивного подолання</li> </ul>
	<i>Когнітивно-рефлексивна:</i>
Уявлення про інформаційний стрес, стратегії його конструктивного опанування та рефлексія	

Продовження табл. 1

1	2
власної здатності до володіння цими стратегіями	<p><i>Показники:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Уявлення про інформаційний стрес та його вплив на професійну діяльність фахівців соціономічних професій;</li> <li>• знання змісту, ознак, проявів інформаційного стресу;</li> <li>• розуміння стратегії його конструктивного опанування інформаційного стресу;</li> <li>• розуміння і чіткість уявлень про себе, свої особливості і можливості, безумовне самоприйняття;</li> <li>• рефлексія власної здатності до володіння стратегіями попередження та подолання інформаційного стресу</li> </ul>
<i>Емоційно-оцінна:</i>	<p><i>Критерій:</i></p> <p>Емоційна стійкість та задоволення рівнем розвитку здатності до попередження та подолання інформаційного стресу</p>
Переживання задоволення від здатності до опанування інформаційним стресом	<p><i>Показники:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Емоційна стійкість у ситуаціях інформаційного стресу;</li> <li>• задоволення рівнем розвитку здатності до попередження та подолання інформаційного стресу</li> <li>• переживання суб'єктивного благополуччя як фахівця соціономічної сфери;</li> <li>• задоволення своєю роботою у соціономічній сфері;</li> <li>• переживання впевненості у здатності справлятися з труднощами професійної діяльності</li> </ul>

Продовження табл. 1

1	2
<i>Конативно-регулятивна:</i>	<i>Критерій:</i>
Здатність застосувати конструктивні стратегії опанування інформаційного стресу у професійній діяльності	Дієвість опанування інформаційного стресу
	<i>Показники:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Орієнтація на вибір конструктивних копінг-стратегій подолання інформаційного стресу;</li> <li>• соціальна відповідальність щодо попередження негативних наслідків інформаційного стресу;</li> <li>• готовність здійснювати саморегуляцію поведінки у відповідному напрямі;</li> <li>• здатність підтримувати свій енергетичний баланс у професійній діяльності;</li> <li>• залучення у роботу, відданість і захоплення нею</li> </ul>

Отже, наступним завданням дослідження стало виокремлення змісту тих складових і показників здатності до опанування інформаційним стресом, які визначають її оптимальний її рівень і забезпечують саме конструктивний характер прояву цієї важливої якості фахівців соціономічної сфери.

Ціннісно-мотиваційна складова здатності до опанування інформаційним стресом представлена сукупністю мотивів і цінностей, які спонукають фахівця попереджати та долати інформаційний стрес у професійній діяльності, що проявляється у стійкому прагненні осмислювати вплив інформації на професійну діяльність та особистість, бажанні оцінювати інформацію з огляду на її значущість для успіху у професійній діяльності (особливо про помилки, негативний зворотний зв'язок, проблеми), бажанні зрозуміти природу інформаційного стресу та шляхи його конструктивного подолання, орієнтацію на цінності здобуття інформації для досягнення мети й результату професійної діяльності, професійного вдосконалення та саморозвитку, універсалізму, самокерівництва та самотворення.

Таким чином, критеріями оцінки рівня мотиваційної складової є ціннісне ставлення фахівців соціономічної сфери до конструктивного опанування інформаційним стресом.



Виокремлення когнітивно-рефлексивної складової здатності пов'язане з уявленнями про інформаційний стрес, стратегії його конструктивного опанування та рефлексія власної здатності до володіння цими стратегіями, а отже тим, що фахівці соціономічної сфери мусять бути обізнаними щодо змісту, ознак й проявів інформаційного стресу та специфіку його впливу на професійну діяльність, мати високий рівень розуміння і чіткість уявлень про себе, свої особливості і можливості, безумовне самоприйняття, усвідомлене бачення та рефлексія власної здатності до володіння стратегіями попередження та подолання інформаційного стресу.

У зв'язку з цим критеріями оцінки показників когнітивно-рефлексивної складової є, на наш погляд, усвідомлення та рефлексія здатності до попередження та подолання інформаційного стресу.

Щодо емоційно-оцінної складової, то вона забезпечує переживання задоволення від здатності до опанування інформаційним стресом. Для людини, спроможної ефективно попереджати та долати інформаційний стрес характерним є емоційна стійкість у ситуаціях інформаційного стресу, задоволення рівнем розвитку здатності до опанування інформаційним стресом, переживання суб'єктивного благополуччя як фахівця соціономічної сфери разом із відчуттям задоволення своєю роботою у соціономічній сфері, високий рівень упевненості у здатності справлятися з труднощами, що виникають у професійній діяльності.

Варто зазначити, що у психологічних дослідженнях звертаються до аналізу ролі суб'єктивного благополуччя щодо спрямованості дій у виборі стратегій поведінки в складних ситуаціях. У них наводяться дані, що засвідчують взаємозв'язок показників суб'єктивного благополуччя та вибору захисних стратегій у фахівців соціономічної сфери [30]. Відповідно на суб'єктивне переживання благополуччя чи неблагополуччя впливає якість та полярність інтерпретації складної ситуації та своїх можливостей для її оволодіння, що визначає спрямованість поведінки [31].

Отже, критеріями оцінки рівня розвитку емоційно-оцінної складової здатності до опанування інформаційним стресом є емоційна стійкість та задоволення рівнем розвитку здатності до попередження та подолання інформаційного стресу.

Важливість виокремлення конативно-регулятивної складової обґрунтовується тим, що вона демонструє, наскільки фахівець соціономічної сфери здатен застосувати конструктивні стратегії опанування інформаційного стресу у професійній діяльності (обирає оптимальні методи переробки, виокремлення та інтерпретації різноманітної інформації, ефективно справляється у ситуаціях багатозадачності).

Реалізація здатності до попередження та подолання інформаційного стресу у поведінковій складовій проявляється за допомогою орієнтації на вибір конструктивних стрес-долаючих (копінг) стратегій подолання інформаційного стресу, соціальної відповідальності щодо попередження негативних наслідків інформаційного стресу, готовності здійснювати саморегуляцію поведінки у відповідному напрямі, здатності підтримувати свій енергетичний баланс у професійній діяльності та залученості до роботи, відданість і захоплення нею.

При цьому варто зауважити, що, за результатами досліджень, використання активних форм копінг-поведінки, спрямована на свідоме вирішення стресових ситуацій, впливають на зниження негативних наслідків як гострих життєвих подій, так і тривалих [20], [21], [32], [33], .

До того ж залученість розглядають як переконання, що буде знайдено саме ту діяльність чи справу, при якій людина буде отримувати найбільше задоволення та витратити менше часу на досягнення поставленої мети [34]. Результати дослідження [35] свідчать про те, що залученість до роботи виступає одним із ключових рушіїв у боротьбі зі стресом, що дозволяє відчувати соціальну залученість, відповідальність та мати менше негативних думок. Таким чином, критерієм оцінки показників конативно-регулятивної складової здатності до попередження та подолання інформаційного стресу виступає дієвість його опанування.

З огляду на специфіку діяльності працівників соціономічних професій, яка характеризується великою кількістю соціальних контактів, емоційністю спілкування, підвищеним рівнем відповідальності за результати діяльності, широким колом професійних обов'язків, необхідністю застосування різноманітного арсеналу прийомів та технологій, напруженими умовами праці через воєнні дії в Україні тощо, очевидним є те, що для забезпечення ефективності роботи цих фахівців вирішального значення набуває розвиток здатності справлятися зі стресом, використовуючи усі наявні адаптаційні можливості, для підтримки фізичного, психічного та психологічного здоров'я.

## **ВИСНОВКИ / CONCLUSIONS**

У результаті теоретичного аналізу наукової літератури визначено, що інформаційний стрес пов'язаний із порушеннями інформаційно-когнітивних процесів регуляції діяльності у результаті інформаційного впливу, який може бути пов'язаний із інформаційним перевантаженням або із взаємодією особистості з інформаційними технологіями, або із ситуаціями інформаційного характеру у професійній діяльності. Разом з тим, розгортання інформаційного стресу залежить від зовнішніх та

внутрішніх чинників, серед яких провідну роль відіграє здатність особистості до опанування інформаційного стресу, яку можна визначити як властивість психіки забезпечувати адаптацію до стресогенних факторів інформаційного характеру, гармонізувати різні аспекти життя в складних умовах впливу деструктивних інформаційних потоків, проявляти внутрішню активність у збереженні та відновленні власних ресурсів, забезпечити баланс ціннісно-сислової сфери тощо.

Визначено специфіку діяльності фахівців соціономічної сфери, яка включає велику кількість соціальних контактів, емоційність у спілкуванні, підвищений рівень відповідальності за результати діяльності, широке коло професійних обов'язків, необхідність застосування різноманітного арсеналу прийомів та технологій, напружені умови праці.

Відповідно у структурі здатності фахівців соціономічних професій до опанування інформаційним стресом було виокремлено складові, критерії та показники їх розвитку.

Так, до показників ціннісно-мотиваційної складової було віднесено цінність здобуття інформації для досягнення мети й результату професійної діяльності, професійного вдосконалення та саморозвитку; цінності універсалізму, самокерівництва та самотворення; прагнення осмислювати вплив інформації на професійну діяльність та особистість; бажання оцінювати інформацію з огляду на її значущість для успіху у професійній діяльності; бажання зрозуміти природу інформаційного стресу та шляхи його конструктивного подолання, а критерієм – ціннісне ставлення до конструктивного опанування інформаційного стресу.

Когнітивно-рефлексивну складову наповнюють уявлення про інформаційний стрес та його вплив на професійну діяльність фахівців соціономічних професій; знання змісту, ознак, проявів інформаційного стресу; розуміння стратегії його конструктивного опанування інформаційного стресу; розуміння і чіткість уявлень про себе, свої особливості і можливості, безумовне самоприйняття; рефлексія власної здатності до володіння стратегіями попередження та подолання інформаційного стресу. Критерієм показників у цій сфері вважаємо усвідомлення та рефлексію здатності до попередження та подолання інформаційного стресу.

Наступна емоційно-оцінна складова містить такі критерії, як емоційна стійкість у ситуаціях інформаційного стресу; задоволення рівнем розвитку здатності до попередження та подолання інформаційного стресу; переживання суб'єктивного благополуччя як фахівця соціономічної сфери; задоволення своєю роботою у соціономічній сфері; переживання впевненості у здатності справлятися з труднощами професійної діяльності. Критерієм у

цій складовій виступає емоційна стійкість та задоволення рівнем розвитку здатності до попередження та подолання інформаційного стресу.

Конативно-регулятивна складова здатності представлена наступними показниками, серед яких: орієнтація на вибір конструктивних копінг-стратегій подолання інформаційного стресу; соціальна відповідальність щодо попередження негативних наслідків інформаційного стресу; готовність здійснювати саморегуляцію поведінки у відповідному напрямі; здатність підтримувати свій енергетичний баланс у професійній діяльності; залучення у роботу, відданість і захоплення нею, а критерієм їхньої вираженості виступає дієвість опанування інформаційного стресу.

Отже, представлений аналіз не вичерпує вивчення усіх аспектів досліджуваного феномену. Зважаючи на вищевикладене можна констатувати, що проблема психологічних особливостей здатності фахівців соціономічної сфери до попередження та подолання інформаційного стресу є надзвичайно актуальною і потребує подальшого вивчення.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі / Prospects for further research in this direction.** Перспективами подальших розвідок вбачаємо у підборі, обґрунтуванні відповідно до теоретичної моделі методичного забезпечення емпіричного вивчення психологічних особливостей здатності фахівців соціономічних професій до попередження та подолання інформаційного стресу. Також актуальним вбачаємо розробку технології (зміст, програма та форми роботи) психологічної підготовки фахівців соціономічних професій до розвитку їх здатності до попередження та подолання інформаційного стресу, що може бути використано у процесі підготовки спеціалістів соціономічної сфери.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ / REFERENCES

- [1] Ж. Вірна, та Х. Хворост, *Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості*; Ж. П. Вірна, Ред. Луцьк, Україна : Вежа-Друк, 2015.
- [2] С. С. Горова, *Особа в інформаційному суспільстві: виклики сьогодення*. Київ, Україна : НБУВ, 2017.
- [3] С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, та Т. В. Зайчикова, *Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти*. Київ, Україна : Міленіум, 2004.
- [4] В. М. Корольчук, М. С. Корольчук, та С. В. Солдатов, «Аналіз результатів диференційно-інтегральної оцінки чинників професійного стресу в системі Людина-техніка», *Проблеми екстремальної та кризової психології*, № 15, с. 88–96, 2014.

- [5] В. М. Крайнюк, *Психологія стресостійкості особистості*. Київ, Україна : Ніка-Центр, 2007.
- [6] Є. Магда, *Гібридна війна: вижити і перемогти*. Харків, Україна : Vivat Publishing, 2015.
- [7] С. М. Миронець, «Професійний стрес та його прояви у діяльності рятувальників міжнародних гуманітарних місій», на *V Всеукр. наук.-практ. конф. Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я*. Київ, 2020, с. 91–94.
- [8] А. Швець, К. Марущенко, В. Полюхович, та М. Пудайло, «Особливості впливу інформаційного чинника на характеристики ментального здоров'я у військовослужбовців учасників бойових дій», *Український журнал військової медицини*, № 5(1), с. 24–31, 2024.  
[https://doi.org/10.46847/ujmm.2024.1\(5\)-024](https://doi.org/10.46847/ujmm.2024.1(5)-024)
- [9] Х. Хворост, «Інформаційно-психологічний вплив у розрізі безпеки здоров'я», *Наука і освіта*, № 2/3, с. 184–191, 2016.  
<https://doi.org/10.24195/2414-4665-2016-2-3-33>
- [10] F. Jones, J. Bright, and A. Clow, *Stress: myth, theory and research*. Harlow, England; New York, USA : Prentice Hall, 2001.
- [11] Ю. М. Швалб та ін., *Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості*; Ю. М. Швалб, Ред. Київ-Львів, Україна : Видавець Вікторія Кундельська, 2021.
- [12] E. S. Epel, E. H. Blackburn, J. Lin, F. S. Dhabhar, N. E. Adler, J. D. Morrow, R. M. Cawthon, «Accelerated telomere shortening in response to life stress», *Proc Natl Acad Sci USA*, vol. 101, № 49, pp. 17312–17315, 2004.  
<https://doi.org/10.1073/pnas.0407162101>
- [13] J. Felt, S. Depaoli, and J. Tiemensma, «Stress and information processing: acute psychosocial stress affects levels of mental abstraction», *Anxiety Stress Coping*, vol. 34, № 1, pp. 83–95, 2021.  
<https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1839646>
- [14] A. M. Robinson, «Let's talk about stress: History of stress research», *Review of General Psychology*, vol. 22, № 3, pp. 334–342, 2018.
- [15] L.I. Schoger, «Coping with work-related stressors: does education reduce work-related stress?», *J Public Health*, 2023.  
<https://doi.org/10.1007/s10389-023-02070-5>
- [16] T. Michela, «Commonalities between perception and cognition», *Frontiers in Psychology*, vol. 2, pp. 358, 2011. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00358>
- [17] J. R. Zadra, and G. L. Clore, «Emotion and Perception: The Role of Affective Information», *WIREs Cognitive Science*, vol. 2, is. 6, pp. 676–685, 2011.  
<https://doi.org/10.1002/wcs.147>

- [18] L. Richmond, and J. Zacks, «Constructing Experience: Event Models from Perception to Action», *Trends Cognitive Science*, vol. 21, is. 12, pp. 962–980, 2017. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2017.08.005>
- [19] H. Chekalovska, and Y. Kovalchuk, «Theoretical aspects of the research of professional stress of employees of socio-economic professions», *Scientific Collection «InterConf»*, № 200, pp. 65–74, 2024.
- [20] Г. М. Дубчак, «Аналіз стратегій копінг-поведінки майбутніх фахівців соціономічних професій», *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*, т. 2, № 1, с. 28–33, 2016.
- [21] О. Коқун, та Г. Дубчак, «Особливості прояву стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій», *Social and Human Sciences. Polish-Ukrainian scientific journal*, № 03(11), 2016. [Електронний ресурс]. Доступно: <https://is.gd/3c4IgW> Дата звернення: Верес. 03, 2024.
- [22] В. Балахтар, та В. Танасійчук, «Здатність фахівців соціономічних професій діяти конструктивно в кризових ситуаціях професійної діяльності: зміст і показники», *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*, вип. 21(50), с. 26–42, 2022. [https://doi.org/10.32405/2522-9931-2022-21\(50\)-26-42](https://doi.org/10.32405/2522-9931-2022-21(50)-26-42)
- [23] L. Burke, J. Mayo, E. Lener, and M. Mellinger, «Perspectives on job stress in the serials information world», *Serials Review*, vol. 35, is. 1, pp. 35–41, 2009. <https://doi.org/10.1080/00987913.2009.10765204>
- [24] J. Moskowitz, D. Shmueli-Blumberg, M. Acree, and S. Folkman, «Positive Affect in the Midst of Distress: Implications for Role Functioning», *Journal of Community & Applied Social Psychology*, vol. 22, is. 6, pp. 502–518, 2012. <https://doi.org/10.1002/casp.1133>
- [25] S. Conley, S. Woosley, «Teacher role stress, higher order needs and work outcomes», *Journal of Educational Administration*, vol. 38, no. 2, pp. 179–201, 2000. <https://doi.org/10.1108/09578230010320163>
- [26] Т. М. Титаренко, Л. А. Лепіхова, *Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді*. Київ, Україна : Міленіум, 2006.
- [27] K. R. Parkes, «Personality and coping as moderators of work stress processes: models, methods and measures», *Work Stress*, vol. 8, is. 2, pp. 110–129, 1994. <https://doi.org/10.1080/02678379408259984>
- [28] O. B. Vacchi, et al. «Stress management: how does the academic staff cope with it? a cross-sectional study at the university of Udine», *BMC Public Health*, № 24, p. 1509, 2024. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18935-7>
- [29] E. Katsampouris, J. Turner Cobb, R. Arnold, and J. Barnett, «Unconscious associations between stressor type and ability to cope: An experimental approach using ancient and modern sources of stress», *British Journal of*

*Health Psychology*, vol. 27, no. 3, p. 1011-1025, 2022.  
<https://doi.org/10.1111/bjhp.12587>

- [30] Л. Карамушка, «Суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни: рівень вираженості та зв'язок з копінг-стратегіями», *Організаційна психологія. Економічна психологія*, т. 1, № 28, с. 17–25, 2023. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.2>
- [31] І. Коробка, «Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання», *Науковий вісник Херсонського державного ун-ту. Серія: Психологічні науки*, № 2, с. 85–93, 2022. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-12>
- [32] Л. Карамушка, та Ю. Снігур, *Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій*. Київ, Україна : Ін-ут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024.
- [33] Н. Ярош, «Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стресдолаючої поведінки», *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*, № 58, с. 60–64, 2015.
- [34] Т. Яновська, «Особливості стресостійкості юнаків з різним релігійним досвідом», на *XXXI Intern. scient. and pract. conf. Scientific Research in the Conditions of Rapid Development of Information Technologies*. Helsinki, Finland: International Scientific Unity, 2024, p. 174.
- [35] І. Височина, В. Крамарчук, та А. Тютюнник, «Самооцінка впливу війни та пандемії COVID-19 на випускників медичного закладу освіти», *Перспективи та інновації науки. Педагогіка, Психологія, Медицина*, № 5(39), с. 1133–1143, 2024.

## **THEORETICAL MODEL OF THE ABILITY OF SPECIALISTS IN SOCIO-ECONOMIC PROFESSIONS TO PREVENT AND COPE INFORMATION STRESS**

**Oleksandra Pinchuk,**

PhD student at the at the Department of Psychology  
State University of Trade and Economics.  
Kyiv, Ukraine.

 <https://orcid.org/0000-0001-9894-4090>  
[sashuhis@gmail.com](mailto:sashuhis@gmail.com)

**Abstract.** The article is devoted to highlighting the psychological features of the ability of specialists in socio-economic professions to prevent and cope with information stress and building a theoretical model on this basis. The current state of research on the emergence of stressful conditions, including information stress, is analyzed. The information stress is defined as a reaction to the violation of information and cognitive

processes of activity regulation as a result of information influence. The classification of information stress according to the content of information influence is outlined: related to information overload; to the interaction of a person with information technologies; to situations of an informational nature in professional activity. The ability to prevent and cope with information stress is considered as a property of the psyche to ensure adaptation to stress factors of an informational nature, to harmonize various aspects of life in difficult conditions of influence of destructive information flows, to show internal activity in preserving and restoring its own resources, to maintain the balance of the value and meaning sphere. A theoretical model of the ability to prevent and cope with information stress of specialists in socio-economic professions is presented, which includes four components: value-motivational, cognitive-reflective, emotional-evaluative, conative-regulatory, and relevant criteria and indicators. It has been determined that the value-motivational component is represented by a set of motives and values that encourage a specialist to prevent and overcome information stress in professional activities, and the criterion for its expression is the value attitude to the constructive mastery of information stress; the cognitive-reflective component is expressed through the idea of information stress, strategies for its constructive mastery and reflection on one's own ability to master these strategies, where the criterion is awareness and reflection on the ability to prevent and overcome information stress; emotional-evaluative component contains the experience of satisfaction from the ability to cope with information stress, and the criterion is emotional stability and satisfaction with the level of development of the ability to prevent and overcome information stress; conative-regulatory component provides.

**Keywords:** specialists of socio-economic professions; stress; professional stress; information stress; ability to prevent and cope with information stress.

#### **ПЕРЕКЛАД, ТРАНСЛІТЕРАЦІЯ / TRANSLATED AND TRANSLITERATED**

- [1] Zh. Virna, ta Kh. Khvorost, *Psykhologhiia profesiinoi bezpeky: tekhnolohii konstruktyvnoho samozberezhennia osobystosti*; Zh. P. Virna, Red. Lutsk, Ukraina : Vezha-Druk, 2015 (in Ukraine).
- [2] S. S. Horova, *Osoba v informatsiinomu suspilstvi: vyklyky sohodennia*. Kyiv, Ukraina : NBUV, 2017. (in Ukraine).
- [3] S. D. Maksymenko, L. M. Karamushka, ta T. V. Zaichykova, *Syndrom «profesiinoho vyhorannia» ta profesiina kariera pratsivnykiv osvitnikh*



- orhanizatsii: henderni aspekty. Kyiv, Ukraina : Milenium, 2004. (in Ukraine).
- [4] V. M. Korolchuk, M. S. Korolchuk, ta S. V. Soldatov, «Analiz rezultativ dyferentsiino-intehralnoi otsinky chynnykiv profesiinoho stresu v systemi Liudyna-tekhnika», *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii*, № 15, s. 88–96, 2014. (in Ukraine).
- [5] V. M. Krainiuk, *Psykholohiia stresostiikosti osobystosti*. Kyiv, Ukraina : Nika-Tsentr, 2007. (in Ukraine).
- [6] Ie. Mahda, *Hibrydna viina: vyzhyty i peremohty*. Kharkiv, Ukraina : Vivat Publishing, 2015. (in Ukraine).
- [7] S. M. Myronets, «Profesiinyi stres ta yoho proiavy u diialnosti riatuvalnykiv mizhnarodnykh humanitarnykh misii», na V Vseukr. nauk.-prakt. konf. Osobystisni ta sytuatyvni determinanty zdorovia. Kyiv, 2020, s. 91–94. (in Ukraine).
- [8] A. Shvets, K. Marushchenko, V. Poliukhovych, ta M. Pudailo, «Osoblyvosti vplyvu informatsiinoho chynnyka na kharakterystyky mentalnogo zdorovia u viiskovosluzhbovtziv uchasnykiv boiovykh dii», *Ukrainskyi zhurnal viiskovoi medytsyny*, № 5(1), s. 24–31, 2024. [https://doi.org/10.46847/ujmm.2024.1\(5\)-024](https://doi.org/10.46847/ujmm.2024.1(5)-024) (in Ukraine).
- [9] Kh. Khvorost, «Informatsiino-psykholohichni vplyv u rozrizi bezpeky zdorovia», *Nauka i osvita*, № 2/3, s. 184–191, 2016. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2016-2-3-33> (in Ukraine).
- [10] F. Jones, J. Bright, and A. Clow, *Stress: myth, theory and research*. Harlow, England; New York, USA : Prentice Hall, 2001. (in English).
- [11] Yu. M. Shvalb ta in., *Ekoloho-psykholohichni determinanty subiektyvnoho blahopoluchchia osobystosti*; Yu. M. Shvalb, Red. Kyiv-Lviv, Ukraina : Vydavets Viktoriia Kundelska, 2021. (in Ukraine).
- [12] E. S. Epel, E. H. Blackburn, J. Lin, F. S. Dhabhar, N. E. Adler, J. D. Morrow, R. M. Cawthon, «Accelerated telomere shortening in response to life stress», *Proc Natl Acad Sci USA*, vol. 101, № 49, pp. 17312–17315, 2004. <https://doi.org/10.1073/pnas.0407162101> (in English).
- [13] J. Felt, S. Depaoli, and J. Tiemensma, «Stress and information processing: acute psychosocial stress affects levels of mental abstraction», *Anxiety Stress Coping*, vol. 34, № 1, pp. 83–95, 2021. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1839646> (in English).
- [14] A. M. Robinson, «Let's talk about stress: History of stress research», *Review of General Psychology*, vol. 22, № 3, pp. 334–342, 2018. (in English).
- [15] L.I. Schoger, «Coping with work-related stressors: does education reduce work-related stress?», *J Public Health*, 2023. <https://doi.org/10.1007/s10389-023-02070-5> (in English).

- [16] T. Michela, «Commonalities between perception and cognition», *Frontiers in Psychology*, vol. 2, pp. 358, 2011. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00358> (in English).
- [17] J. R. Zadra, and G. L. Clore, «Emotion and Perception: The Role of Affective Information», *WIREs Cognitive Science*, vol. 2, is. 6, pp. 676–685, 2011. <https://doi.org/10.1002/wcs.147> (in English).
- [18] L. Richmond, and J. Zacks, «Constructing Experience: Event Models from Perception to Action», *Trends Cognitive Science*, vol. 21, is. 12, pp. 962–980, 2017. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2017.08.005> (in English).
- [19] H. Chekalovska, and Y. Kovalchuk, «Theoretical aspects of the research of professional stress of employees of socio-economic professions», *Scientific Collection «InterConf»*, № 200, pp. 65–74, 2024. (in English).
- [20] H. M. Dubchak, «Analiz stratehii kopinh-povedinky maibutnikh fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii», *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Psykholohichni nauky*, t. 2, № 1, s. 28–33, 2016. (in Ukraine).
- [21] O. Kokun, ta H. Dubchak, «Osoblyvosti proiavu stresostiikosti maibutnikh fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii», *Social and Human Sciences. Polish-Ukrainian scientific journal*, № 03(11), 2016. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <https://is.gd/3c4IgW> Data zvernennia: Veres. 03, 2024. (in Ukraine).
- [22] V. Balakhtar, ta V. Tanasiichuk, «Zdatnist fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii diiaty konstruktyvno v kryzovykh sytuatsiiakh profesiinoi diialnosti: zmist i pokaznyky», *Visnyk pisliadyplomnoi osvity: zb. nauk. prats. Seriiia «Sotsialni ta povedinkovi nauky»*, vyp. 21(50), s. 26–42, 2022. [https://doi.org/10.32405/2522-9931-2022-21\(50\)-26-42](https://doi.org/10.32405/2522-9931-2022-21(50)-26-42) (in Ukraine).
- [23] L. Burke, J. Mayo, E. Lener, and M. Mellinger, «Perspectives on job stress in the serials information world», *Serials Review*, vol. 35, is. 1, pp. 35–41, 2009. <https://doi.org/10.1080/00987913.2009.10765204> (in English).
- [24] J. Moskowitz, D. Shmueli-Blumberg, M. Acree, and S. Folkman, «Positive Affect in the Midst of Distress: Implications for Role Functioning», *Journal of Community & Applied Social Psychology*, vol. 22, is. 6, pp. 502–518, 2012. <https://doi.org/10.1002/casp.1133> (in English).
- [25] S. Conley, S. Woosley, «Teacher role stress, higher order needs and work outcomes», *Journal of Educational Administration*, vol. 38, no. 2, pp. 179–201, 2000. <https://doi.org/10.1108/09578230010320163> (in English).
- [26] T. M. Tytarenko, L. A. Liepikhova, *Psykhologichna profilaktyka stresovykh perevantazhen sered shkilnoi molodi*. Kyiv, Ukraina : Milenium, 2006. (in Ukraine).
- [27] K. R. Parkes, «Personality and coping as moderators of work stress processes: models, methods and measures», *Work Stress*, vol. 8, is. 2,

- pp. 110–129, 1994. <https://doi.org/10.1080/02678379408259984> (in English).
- [28] O. B. Vacchi, et al. «Stress management: how does the academic staff cope with it? a cross-sectional study at the university of Udine», *BMC Public Health*, № 24, p. 1509, 2024. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18935-7> (in English).
- [29] E. Katsampouris, J. Turner Cobb, R. Arnold, and J. Barnett, «Unconscious associations between stressor type and ability to cope: An experimental approach using ancient and modern sources of stress», *British Journal of Health Psychology*, vol. 27, no. 3, p. 1011-1025, 2022. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12587> (in English).
- [30] L. Karamushka, «Subiektyvne blahopoluchchia personalu osvितnikh ta naukovykh orhanizatsii v umovakh viiny: riven vyrazhenosti ta zviazok z kopinh-stratehiiamy», *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia*, t. 1, № 28, s. 17–25, 2023. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.2> (in Ukraine).
- [31] I. Korobka, «Subiektyvne blahopoluchchia: teoretychni interpretatsii, chynnyky y resursy pidtrymannia», *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnogo un-tu. Seriia: Psykholohichni nauky*, № 2, s. 85–93, 2022. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-12> (in Ukraine).
- [32] L. Karamushka, ta Yu. Snihur, *Psykholohiia vyboru kopinh-stratehii kerivnykamy osvितnikh orhanizatsii*. Kyiv, Ukraina : In-ut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 2024. (in Ukraine).
- [33] N. Yarosh, «Analiz doslidzhen vnutrishnikh predyktoriv stresdolaiuchoi povedinky», *Visnyk Kharkivskoho natsionalnogo universytetu imeni V. N. Karazina. Seriia: Psykholohiia*, № 58, s. 60–64, 2015. (in Ukraine).
- [34] T. Yanovska, «Osoblyvosti stresostiikosti yunakiv z riznym relihiinym dosvidom», na XXXI Intern. scient. and pract. conf. *Scientific Research in the Conditions of Rapid Development of Information Technologies*. Helsinki, Finland: International Scientific Unity, 2024, p. 174. (in Ukraine).
- [35] I. Vysochyna, V. Kramarchuk, ta A. Tiutiunyk, «Samootsinka vplyvu viiny ta pandemii COVID-19 na vypuskykiv medychnoho zakladu osvity», *Perspektyvy ta innovatsii nauky. Pedahohika, Psykholohiia, Medytsyna*, № 5(39), s. 1133–1143, 2024. (in Ukraine).

*Стаття надійшла до редакції  
03 вересня 2024 року*

