

<https://doi.org/10.31108/2.2025.1.34.9>
УДК 159.922.8:159.44:37.03

Олександра Пінчук

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЗДАТНОСТІ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ ДО ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО СТРЕСУ

Пінчук Олександра. *Програма розвитку здатності фахівців соціономічних професій до попередження та подолання інформаційного стресу.*

Вступ. Збільшення інформаційних потоків загалом і у професійній діяльності фахівців соціономічних професій зокрема, а також психологічні наслідки війни можуть призводити до виснаження, порушень у когнітивних процесах, зниження продуктивності, вигорання, стресу, в тому числі інформаційного. Аналіз здатності фахівців соціономічних професій до попередження й подолання інформаційного стресу та розробка відповідних програм в сучасних умовах є вельми актуальним та, з іншого боку, недостатньо досліджуваним у вітчизняній психології.

Мета: розробити та апробувати тренінгову програму розвитку здатності фахівців соціономічних професій до попередження та подолання інформаційного стресу.

Методи. Для проведення дослідження використовувались методи психоедукації та методи активного соціально-психологічного навчання.

Результати. Розроблено тренінгову програму розвитку здатності фахівців соціономічних професій до попередження та подолання інформаційного стресу, який включає п'ять змістовних модулів: 1) «Інформаційний стрес та методи його подолання»; 2) «Розвиток ціннісно-мотиваційної складової здатності до попередження та подолання інформаційного стресу»; 3) «Розвиток когнітивно-рефлексивної складової здатності до попередження та подолання інформаційного стресу»; 4) «Емоційно-оцінна складова здатності до попередження та подолання інформаційного стресу»; 5) «Конативно-регулятивна складова здатності до попередження та подолання інформаційного стресу». Кожен змістовний модуль логічно та послідовно розкриває змістове наповнення тренінгової програми за допомогою інформаційно-сміслового, діагностичного та кореляційно-розвивального компонентів.

Розроблено зміст та структуру тренінгової програми, яка розрахована на 30 годин та складається зі вступу, п'ятьох змістовних модулів й заключної частини. Кожен змістовний модуль наповнений різноманітними інтерактивними техніками (мінілекції, мозкові штурми, робота в парах та мінігрупах, творчі завдання, психологічні ігри тощо).

Висновки. Застосування запропонованої тренінгової програми розвитку здатності фахівців соціономічних професій до попередження та подолання інформаційного стресу дає можливість підвищити ефективність взаємодії працівників з інформаційним середовищем, розвинути навички інформаційної гігієни, покращити якість міжособистісної комунікації. Тренінгова програма була апробована, довела свою ефективність й можливість подальшого використання в навчальному процесі та на курсах підвищення кваліфікації.

Ключові слова: тренінгова програма, структура тренінгової програми, розвиток здатності, інтерактивні техніки, інформаційний стрес, соціономічні професії, психологічні ресурси, психічне здоров'я, протидія стресу в умовах війни

Pinchuk, Oleksandra. *A training program in information stress management for socionomic professions.*

Introduction. The increase in information flows in general and in the work socionomic professions specialists in particular, as well as the psychological consequences of war can lead to exhaustion, cognitive disturbances, reduced productivity, burnout, and stress, including information stress. The socionomic professionals' stress management ability development is a very relevant problem, although it has been poorly studied in Ukrainian psychology.

Aim: to develop and test an information stress management training program for socionomic professions.

Methods. The study used psychoeducational methods and methods of active socio-psychological training.

Results. An information stress management training program for socioeconomic professions was developed to include five modules: 1) "Information stress and methods to manage it"; 2) "Development of the value-motivational component of the ability to manage information stress"; 3) "Development of the cognitive-reflective component of the ability to manage information stress"; 4) "Emotional-evaluative component of the ability to manage information stress"; 5) "Conative-regulatory component of the ability to manage information stress". Each module revealed the content of the training program using introductory, diagnostic, and developmental components.

The training program was designed for 30 hours and consisted of an introduction, five modules and a concluding part. Each module included various interactive techniques (mini-lectures, brainstorming, work in pairs and mini-groups, creative tasks, psychological games, etc.).

Conclusions. The application of the proposed training program makes it possible to increase the effectiveness of employees' interaction with the information environment, develop their information hygiene skills, and improve the quality of their interpersonal communication. The training program was shown to be effective and can be recommended for use in educational institutions and in advanced training courses.

Key words: training program, structure, ability, interactive techniques, information stress, socioeconomic professions, psychological resources, mental health, stress management in war conditions

Вступ. Враховуючи виклики у професійній діяльності та житті фахівців соціономічних професій у зв'язку з початком повномасштабного вторгнення РФ в нашу країну, перед ними постає потреба розвивати здатність до попередження та подолання інформаційного стресу.

Аналіз психологічної літератури свідчить, що окремі аспекти виникнення, розгортання та попередження інформаційного стресу висвітлені у працях вчених, як-от: вивчення інформаційно-психологічних впливів на особистість, визначення ключових факторів інформаційної небезпеки, інформаційної компетенції та інформаційних аспектів професійного стресу (Матохнюк, 2022; Дзьобань & Мануйлов, 2017; Панченко & Кабанцева, 2020). Значний вплив інформаційних факторів, перевантаження, стресу в умовах воєнних конфліктів, на нашу думку, постає гостро та потребує розвитку ключових навичок для попередження й подолання виникнення негативних психічних станів (Годлевська, 2019), забезпечення психічного здоров'я та психологічного благополуччя працівників (Карамушка, 2022).

Водночас проблема психологічної підготовки фахівців соціономічних професій до попередження та подолання інформаційного стресу, з використанням, зокрема, спеціальних тренінгових програм, не виступала раніше предметом дослідження. Ця проблематика на сьогодні є однією з найбільш актуальних та недостатньо розроблених у вітчизняній психології.

Варто зазначити, що науковцями вже накопичено значна низка досліджень, що стосуються дотичних аспектів підтримки фахівців в умовах невизначеності та війни: щодо розвитку інформаційної компетентності (Матохнюк, 2019), використання продуктивних копінг-стратегій фахівців (Карамушка, 2024), профілактики й корекції професійної деформації (Лопіна, 2020), психофізіологічного забезпечення життєстійкості (Кокун та ін., 2024) тощо. Отже, наявність таких досліджень вказує на значний інтерес наукової спільноти до розробки науково обґрунтованих засобів, які сприятимуть адаптації до сучасних викликів, а також збереженню психічного здоров'я, підвищенню ефективності діяльності та покращенню якості життя працівників.

Мета дослідження: розробити та апробувати тренінгову програму розвитку здатності фахівців соціономічних професій до попередження та подолання інформаційного стресу.

Методи та організація дослідження. Для проведення дослідження використовувались методи психоедукації та методи активного соціально-психологічного впливу.

Апробація тренінгової програми розвитку здатності фахівців соціономічних професій до попередження та подолання інформаційного стресу реалізовувалася в умовах

післядипломної освіти у межах курсів підвищення кваліфікації ДЗВО «Університету менеджменту освіти» (м. Київ). У формувальному експерименті брали участь педагогічні та науково-педагогічні працівники закладів вищої освіти. Професійний склад групи був змішаного формату і налічував 25 осіб, серед яких були керівники структурних підрозділів, кафедр, а також викладачі, які проходили курси підвищення кваліфікації у цьому навчальному закладі.

Використовувалися інтерактивні методи навчання (інтерактивні лекції, групові обговорення, тематичні дискусії, криголами, робота в мінігрупах, мозкові штурми тощо) (Карамушка & Малигіна, 2003), методи опитування та тестування.

Результати дослідження та їх обговорення.

За результатами опрацьованої літератури та власних попередніх досліджень з проблеми психологічних особливостей інформаційного стресу нами була розроблена тренінгова програма розвитку здатності фахівців соціономічних професій до попередження та подолання інформаційного стресу.

Мета програми: підготовка фахівців соціономічних професій до попередження та подолання інформаційного стресу.

Завдання програми:

- 1) поглибити уявлення фахівців соціономічних професій про природу, ознаки та фактори інформаційного стресу та його наслідки;
- 2) сприяти освоєнню фахівцями соціономічних професій методів діагностики особистих якостей, які впливають на якість нейтралізації стрес-чинників, у тому числі інформаційного характеру;
- 3) актуалізація особистісних ресурсів для запобігання негативних впливів та подолання інформаційного стресу в сучасних умовах.

Тренінгова програма розвитку здатності фахівців соціономічних професій до попередження та подолання інформаційного стресу включала п'ять блоків, зміст і мета яких спрямована на розкриття сутності, змісту та факторів виникнення інформаційного стресу та розвиток складових здатності до попередження й подолання інформаційного стресу (Пінчук, 2024).

Було визначено психологічні умови, що сприяють психологічній реабілітації в ситуаціях інформаційного перевантаження працівників освітніх організацій та цифрового освітнього середовища в умовах дистанційної післядипломної освіти. Серед таких умов виокремлено: створення особливого сприятливого соціального дистанційного середовища, атмосфери емоційного комфорту та творчого розкриття, взаємопідтримки, довіри та поваги у віртуальній групі, активізація адекватного самосприйняття через рефлексивний аналіз тощо.

Специфічними рисами такого соціального середовища в умовах дистанційного навчання є: 1) організація віртуальної спільної діяльності фахівців, під час якої вони реалізують себе як творчі особистості, задовольняють вищі людські потреби; а завдяки організації спільної, взаємозалежної діяльності виникає ефект групового відчуття корисності для іншого з підвищенням власної самооцінки; 2) спільне формування групових норм і принципів гуманістичної взаємодії у віртуальному навчальному середовищі, зокрема встановлення партнерських стосунків під час участі у тренінгу, щирість, емоційна відкритість і довіра один до одного, прийняття іншої людини як цінності; толерантність, позитивне ставлення, відсутність критики, активне включення в груповий творчий процес; 3) соціальне і духовне збагачення у дистанційній спільній діяльності, спільне переживання почуття причетності до особливостей професійної культури, обговорення питань професійного самовизначення тощо; 4) активізація розумових, емоційних і поведінкових компонентів спільної діяльності через колективну взаємодію в цифровому навчальному середовищі; 5) налагодження у процесі спільної діяльності зворотного зв'язку між її учасниками (чати, бесіди, групові форми спілкування тощо) з метою забезпечення процесу самоусвідомлення за допомогою інших; 6) реалізація

системи розвивальних завдань, що ведуть до прийняття та програвання нових соціальних ролей, які відповідають особистості, здатній до управління інформаційним стресом (Лук'янова, 2020).

Зважаючи на виявлені особливості розвитку здатності фахівців соціономічних професій до попередження та подолання інформаційного стресу, які працюють дистанційно в кризових умовах, вважаємо найбільш оптимальними формами і методами його розвитку активні групові методи, адаптовані до специфіки віддаленої форми взаємодії у віртуальному навчальному просторі. Це тематичні групові дискусії (кімнати у Zoom), мозкові штурми (онлайн-дошки Google Jamboard, Mentimeter), інтерактивні мінілекції (Zoom, BigBlueButton, Google Meet), ситуаційно-рольові ігри, індивідуальні та групові вправи (Zoom), завдання для індивідуальної самостійної роботи (Google Classroom) тощо.

Вправи, що забезпечували розвиток особистісних ресурсів працівників, які працюють дистанційно, відповідно до виокремлених нами складових здатності були включені в модулі, розроблені нами особисто або запозичені в інших авторів та модифіковані нами у відповідності до мети та завдань програми (Гнускина, 2016; Лапіна, 2020; Пінюгіна, Мерзла & Аніна, 2015).

Загальний обсяг тренінгової програми складав 30 годин / 1 кредит ECTS (із них – 20 аудиторних годин (дистанційний формат) і 10 годин самостійної роботи) та був поділений на 5 змістовних модулів.

Кожен модуль, відповідно до технологічного підходу (Карамушка, Зайчикова & Винославська, 2005), мав у своїй будові три компоненти (змістовно-смісловий, діагностичний та кореляційно-розвивальний), після кожного модулю учасникам пропонувалося виконання домашнього аналітичного завдання для закріплення засвоєного матеріалу та розширення методів допомоги й самопомоги при подоланні інформаційного стресу.

Відповідно до мети та завдань тренінгової програми було розроблено план (табл. 1).

Далі розглянемо зміст кожної тренінгової сесії з урахуванням основних компонентів та інтерактивних технік, які були використані в кожному модулі.

Вступ до тренінгу:

- *«криголам»*: представлення іншим учасникам у загальному чаті: «Мені подобається, коли мене називають...», «На роботі ніхто навіть не здогадується, що я...»;
- *вивчення очікувань* (групове обговорення): «Мої очікування щодо тренінгу» (учасникам необхідно надати відповідь на такі запитання): «Чому я тут?»; «Що би я хотів ввести у свою професійну діяльність та особисте життя після тренінгу?»;
- *мультимедійна презентація* «Визначення мети та завдань тренінгу»;
- *групове обговорення* (визначення організаційних питань);
- *«мозковий штурм»* «Визначення правил роботи групи» (Карамушка, 2005).

Змістовний модуль 1. «Інформаційний стрес та методи його подолання».

Вступ до розділу:

- мета, завдання, організація тренінгової роботи.

Змістовно-смісловий компонент: «Сутність інформаційного стресу фахівців соціономічних професій в умовах віддаленої взаємодії»:

- *групове обговорення*: «Визначення інформаційного стресу, причини виникнення, прояви та наслідки інформаційного стресу»;
- *інтерактивна мінілекція* «Інформаційний стрес фахівців соціономічних професій в умовах віддаленої взаємодії»;
- *метод незавершених речень* (з подальшим обговоренням): «У моїй роботі інформація...»; «Останнім часом я відчуваю такі прояви інформаційного стресу...»; «Я відчуваю інформаційне перевантаження у роботі, коли...»;
- *аналіз проблемних ситуацій*: «Аналіз життєдіяльності стосовно основних факторів розвитку інформаційного стресу» (модифіковано за Перхайло, 2018).

Таблиця 1

План тренінгової програми розвитку здатності до попередження та подолання інформаційного стресу

Розділи	Компоненти
<i>Вступ до тренінгу (1 год.)</i>	
ЗМ 1. «Інформаційний стрес та методи його подолання» (3 год.)	<i>Змістовно-смісловий компонент:</i> «Сутність інформаційного стресу фахівців соціономічних професій в умовах віддаленої взаємодії»
	<i>Діагностичний компонент:</i> «Діагностика сприйнятого інформаційного стресу»
	<i>Корекційно-розвивальний:</i> «Аналіз основних шляхів попередження та подолання інформаційного стресу»
<i>Домашнє аналітичне завдання (2 год.)</i>	
ЗМ 2. «Розвиток ціннісно-мотиваційної складової здатності до попередження та подолання інформаційного стресу» (4 год.)	<i>Змістовно-смісловий компонент:</i> «Місце цінностей і мотивації в попередженні та подоланні інформаційного стресу»
	<i>Діагностичний компонент:</i> «Діагностика ціннісно-мотиваційної складової здатності особистості»
	<i>Корекційно-розвивальний:</i> «Розвиток мотивів і цінностей, які спонукають фахівця попереджувати та долати інформаційний стрес у професійній діяльності»
<i>Домашнє аналітичне завдання (2 год.)</i>	
ЗМ 3. «Розвиток когнітивно-рефлексивної складової здатності до попередження та подолання інформаційного стресу» (4 год.)	<i>Змістовно-смісловий компонент:</i> «Роль когнітивно-мотиваційної складової здатності до попередження та подолання інформаційного стресу»
	<i>Діагностичний компонент:</i> «Аналіз когнітивно-рефлексивної складової здатності до попередження та подолання інформаційного стресу»
	<i>Корекційно-розвивальний:</i> «Усвідомлення та рефлексія у розвитку здатності до попередження та подолання інформаційного стресу»
<i>Домашнє аналітичне завдання (2 год.)</i>	
ЗМ 4. «Емоційно-оцінна складова здатності до попередження та подолання інформаційного стресу» (4 год.)	<i>Змістовно-смісловий компонент:</i> «Роль емоційно-оцінної складової здатності до попередження та подолання інформаційного стресу»
	<i>Діагностичний компонент:</i> «Діагностика емоційно-оцінної складової здатності до попередження та подолання інформаційного стресу»
	<i>Корекційно-розвивальний:</i> «Емоційна стійкість: розвиток навичок протидії інформаційному стресу»
<i>Домашнє аналітичне завдання (1 год.)</i>	
ЗМ 5. «Конативно-регулятивна складова здатності до попередження та подолання інформаційного стресу» (4 год.)	<i>Змістовно-смісловий компонент:</i> «Поняття про конативно-регулятивну складову здатності та її значення у попередженні та подоланні інформаційного стресу»
	<i>Діагностичний компонент:</i> «Діагностика розвитку конативно-регулятивної складової здатності до попередження та подолання інформаційного стресу»
	<i>Корекційно-розвивальний:</i> «Умови розвитку конативно-регулятивної складової здатності до попередження та подолання інформаційного стресу»
<i>Домашнє аналітичне завдання (2 год.)</i>	
<i>Підведення підсумків тренінгу (1 год.)</i>	

Учасникам пропонується дослідити та згадати найважливіші джерела інформаційного стресу (стресорів), описати коротко власні реакції на них та подумати, як можна було знизити вплив стресорів або повністю усунути їх дію.

Діагностичний компонент: «Діагностика сприйнятого інформаційного стресу»:

- *психологічний практикум:* опитувальник «Шкала сприйнятого інформаційного стресу» (Н. Пінчук, О. Пінчук, 2024);

- *обговорення результатів тестування.*

Корекційно-розвивальний компонент: «Аналіз основних шляхів попередження та подолання інформаційного стресу»:

- *аналітичне завдання* (робота в парах з подальшим обговоренням отриманих результатів): «Як я можу знизити інформаційне навантаження?». Для цього використовуйте такий орієнтовний план:

- 1) рівень стресу, інформаційного стресу, з яким я зустрічаюся у своїй повсякденній діяльності в умовах війни (оцінити від 1 до 5);

- 2) рівень моєї стресостійкості у стресових ситуаціях (оцінити за шкалою – високий, середній, низький);

- 3) мої переваги та обмеження, які дозволяють справлятися / не справлятися зі стресовими ситуаціями;

- 4) мої особисті ресурси, які я використовую недостатньо, але хотів би їх розвинути більше тощо;

- *аналітична робота в малих групах:* робота над створенням «антистресового плану» для конкретних ситуацій:

учасники діляться на групи і намагаються створити можливий план для попередження та подолання інформаційного стресу у всіх сферах життя (у професійній діяльності, у міжособистій взаємодії, при взаємодії з інформаційними технологіями тощо);

- *презентація результатів роботи в малих групах та їх міжгрупове обговорення.*

Підведення підсумків тренінгової роботи.

- **Домашнє аналітичне завдання:** «Щоденник рефлексії». Протягом усього тренінгу учасникам рекомендується вести записник, де фіксуються стратегії подолання впливу інформаційного стресу (що працює, що ні).

Змістовний модуль 2. «Розвиток ціннісно-мотиваційної складової здатності до попередження та подолання інформаційного стресу».

Вступ до розділу:

- *мета, завдання, організація тренінгової роботи;*
- *актуалізація попереднього досвіду:* «Що ми робили на попередньому занятті? Що корисного взяли для себе з минулого заняття?»;

- *презентація та обговорення результатів виконання домашнього завдання.*

Змістовно-смісловий компонент: «Місце цінностей і мотивації в попередженні та подоланні інформаційного стресу»:

- *мінілекція:* «Ціннісно-мотиваційна складова здатності фахівців соціономічних професій в процесі попередження та подолання інформаційного стресу в умовах віддаленої взаємодії». Ознайомлення учасників з результатами дослідження, представлених у підрозділі 1.3 дисертації та статті (Пінчук, 2024);

- *«мозковий штурм»:* «Вплив інформаційного стресу на особистість (в професійному та особистому плані)»;

- *творче завдання:* «Мої ресурси». Необхідно написати три колонки (сильні сторони, вразливості, ресурси);

- *«групова дискусія»:* «Як ви розумієте розвиток самоцінності Я та його місця у попередженні та подоланні впливу інформаційного стресу».

Діагностичний компонент: «Діагностика ціннісно-мотиваційної складової здатності до попередження та подолання інформаційного стресу»:

- *психологічний практикум* «Портрет Цінностей», за Ш. Шварца PVQ (у адаптації І. Семків), методика «Цінність самотворення (адаптація О. Прокопенко) та Шкала спрямованості мотивації при здійсненні помилки (EOMS: The Error-Oriented motivation Scale, K. L. Schell, в адаптації Н. Підбуцької, А. Книш);

- *обговорення результатів тестування.*

Корекційно-розвивальний компонент: «Розвиток мотивів і цінностей, які спонукають фахівця попереджувати та долати інформаційний стрес у професійній діяльності»:

- *групова аналітична робота в малих групах:* робота над створенням програми самоцінності Я і самотворення;

- *«мозковий штурм»:* «Роль мотивації при оцінці впливу інформаційного стресу та досягненні успіху»;

- *робота в мінігрупах, з подальшим обговоренням:* «Алгоритм ефективної роботи з інформацією»:

завдання кожної групи – визначити, перевірити її достовірність, знайти першоджерело запропонованих ситуацій, новини (заголовок газети, новини війни, правдива та викривлена інформація, запропонована ситуація, емоційне перевантаження тощо), учасникам тренінгу пропонується визначити, чи це правдива інформація, запропонувати кроки для її перевірки з подальшим представленням результатів.

Приклади заголовків. Експерт: «Наступного тижня Україна оголосить себе країною-банкрутом» (не фейк, але думка експерта ще нічого не означає без фактів); У Києві перекритий рух транспорту по вулиці Хрещатик (не фейк, тому що так трапляється на вихідні й у свята; це можна перевірити за допомогою сайту Київради або через онлайн-карти); співак Девід Бові виступить із концертом у Києві (фейк, який можна перевірити на сайті співака) (Академія української преси, 2015);

- *мінілекція:* «Медіаграмотність та її важливість у професійному й особистому житті» та аналіз роботи у мінігрупах. Використовувалися відповідні матеріали (MediaSapiens, б.р.; Міністерство цифрових трансформацій України, б.р.; Академія української преси, 2015).

Підведення підсумків тренінгової роботи.

Домашнє аналітичне завдання: «Як мотивувати персонал освітніх організацій до ефективного використання дистанційного навчання в умовах впливу інформаційного стресу»:

розробити алгоритм забезпечення мотивації діяльності фахівців соціономічних професій у період дистанційного формату та впливу інформаційного стресу.

Змістовний модуль 3. «Розвиток когнітивно-рефлексивної складової здатності до попередження та подолання інформаційного стресу».

Вступ до розділу:

- *мета, завдання, організація тренінгової роботи;*

- *актуалізація попереднього досвіду;*

- *презентація та обговорення результатів виконання домашнього завдання.*

Змістовно-смысловий компонент: «Роль когнітивно-мотиваційної складової здатності до попередження та подолання інформаційного стресу»:

- *мінілекція:* «Модель здатності фахівців соціономічних професій до попередження та подолання інформаційного стресу в умовах віддаленої взаємодії». Ознайомлення учасників з результатами дослідження, представлених у підрозділі 1.3 дисертації та статті (Пінчук, 2024);

- *вправа з груповим обговоренням:* «Роль рефлексії у подоланні інформаційного стресу»;

- робота в парах чи групах: «Створення інфографіки або карти інформаційного стресу» (для розуміння, як інформаційний стрес впливає на продуктивність і психологічний стан та як можна йому протидіяти).

Діагностичний компонент: «Аналіз когнітивно-рефлексивної складової здатності до попередження та подолання інформаційного стресу»

- *психологічний практикум «ясність Я-концепції»* (О. Прокопенко), методика «Безумовне позитивне самосприйняття» (О. Бондарчук, Н. Пінчук, О. Прокопенко) та авторський опитувальник «Роль інформації та інформаційний стрес в діяльності фахівців соціономічних професій»;

- *обговорення результатів тестування.*

Корекційно-розвивальний компонент тренінгу: «Усвідомлення та рефлексія у розвитку здатності до попередження та подолання інформаційного стресу»:

- *групова робота з подальшим обговоренням:* «Скласти алгоритм взаємодії між особистістю та інформаційним стресом»;

- *«метод інтерв'ю»:* «Мої позитивні та негативні сторони в процесі впливу інформаційного стресу» (розкрити особисті особливості при впливі інформаційного стресу та сформулювати шляхи для протидії йому, з подальшим груповим обговоренням);

- *групове обговорення* отриманих результатів та розробка спільного проєктного завдання «Стратегія конструктивного опанування інформаційного стресу».

Підведення підсумків тренінгової роботи.

Домашнє аналітичне завдання: творче завдання «Лист підтримки собі»:

Учасникам пропонується написати листа самому собі, відповівши на такі запитання:

- Які мої сильні сторони допомагають справлятися зі впливом інформаційного стресу?
- Як мої «негативні» реакції допомагають мені подолати інформаційний стрес?
- Як я можу підтримати себе в період інформаційного перевантаження?
- Що я вже роблю добре і чим можу пишатися?

Лист можна зберегти та перечитувати його в період втоми й тривожності.

Змістовний модуль 4. «Емоційно-оцінна складова здатності до попередження та подолання інформаційного стресу».

Вступ до розділу:

- *мета, завдання, організація тренінгової роботи;*
- *актуалізація попереднього досвіду;*
- *презентація та обговорення результатів виконання домашнього завдання.*

Змістовно-смісловий компонент: «Роль емоційно-оцінної складової здатності до попередження та подолання інформаційного стресу»:

- *«криголам»:* «Коли на мене тиснуть, я...»;
- *«метод незавершених речень»:* «Стрес для мене це...(емоція, почуття)»;
- *робота в парах:* «Позитивні та негативні методи протидії стресу»;
- *робота в малих групах:* «Основні виклики професійної діяльності викладачів закладів освіти»;

- *мінілекція:* «Емоційно-оцінна складова як чинник попередження та подолання інформаційного стресу». Ознайомлення учасників з результатами дослідження, представлених у підрозділі 1.3 дисертації та статті (Пінчук, 2024).

Діагностичний компонент: «Діагностика емоційно-оцінної складової здатності до попередження та подолання інформаційного стресу»:

- *психологічний практикум:* опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу» (Синдром «професійного вигорання», 2004), Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. Van

Der Veld & E. S. Becker) (адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко), Індекс задоволеності роботою (Brayfield & Rothe, 1951, в адаптації О. Бондарчук, Н. Пінчук) та методики «Задоволеність професійним розвитком» (Прокопенко, 2024);

- *обговорення результатів тестування.*

Корекційно-розвивальний компонент: «Емоційна стійкість: розвиток навичок протидії інформаційному стресу»:

- *творчо-аналітичне завдання (робота в малих групах):* «Розробити кроки для підвищення задоволеності професійною діяльністю соціономічних працівників» (на прикладі введення конкретної зміни – розробка плану з урахуванням індивідуальної діяльності та роботи в колективі);

- *презентація результатів творчого завдання та міжгрупова дискусія* «Важливість задоволеності роботою та особистісним розвитком у професійній діяльності»;

- *вправа «5–4–3–2–1» на заземлення та зниження рівня тривоги:*

Учасникам пропонується:

1. Зосередити увагу на п'яти речах, які ви бачите навколо себе, їх не обов'язково називати.
2. Знайти чотири речі, до яких можете доторкнутися руками.
3. Три речі, які ви чуєте навколо себе.
4. Дві речі, які ви відчуваєте на нюх.
5. Одну річ, котру можете спробувати на смак (Погорецька, 2021).

Підведення підсумків тренінгової роботи.

Домашнє аналітичне завдання: «Карта мого професійного розвитку на найближчий час в умовах невизначеності».

Змістовний модуль 5. «Конативно-регулятивна складова здатності до попередження та подолання інформаційного стресу».

Вступ до розділу:

- *мета, завдання, організація тренінгової роботи;*
- *актуалізація попереднього досвіду;*
- *презентація та обговорення результатів виконання домашнього завдання.*

Змістовно-смісловий компонент: «Поняття про конативно-регулятивну складову здатності та її значення у попередженні й подоланні інформаційного стресу»:

- *мінілекція:* «Місце конативно-регулятивної складової здатності до протидії інформаційному стресу». Ознайомлення учасників з результатами дослідження, представлених у підрозділі 1.3 дисертації та статті (Пінчук, 2024);

- *мозковий штурм* «Роль соціальної відповідальності, копінг, залученості до роботи в процесі попередження та подолання інформаційного стресу»;

- *«ділова гра» (робота в малих групах):* «Шляхи протидії фейкам». Учасникам пропонуються новини. Треба визначити алгоритм аналізу та обґрунтувати свою позицію.

Діагностичний компонент тренінгу: «Діагностика розвитку конативно-регулятивної складової здатності до попередження та подолання інформаційного стресу»:

- *психологічний практикум* методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) (Н. Ендлер, Дж. Паркер)), адаптація Л. Карамушки (Карамушка, 2023); Шкала виміру соціальної відповідальності (SRS-15) (О. Ковальчук) (Ковальчук, 2010), Утрехтська шкала залученості до роботи В. Шауфелі та А. Беккера (UWES, Utrecht Work Engagement Scale, Schaufel & Bakker, 2004) (Прокопенко, 2023).

- *обговорення результатів тестування.*

Корекційно-розвивальний компонент тренінгу: «Умови розвитку конативно-регулятивної складової здатності до попередження та подолання інформаційного стресу»:

- аналіз управлінських ситуацій (робота групах з подальшим представленням ситуацій зі «Щоденника рефлексії»: які стратегії використовували, наскільки вони були дієвими чи ні, з огляду на отриманий досвід – яку стратегію доречніше було б обрати);
- «мозковий штурм»: «Інформаційний щит». Учасникам пропонується сформулювати способи захисту від інформаційного перевантаження.

Підведення підсумків тренінгової роботи.

Домашнє аналітичне завдання: «Розробка пам'ятки «Роль особистості в попередженні та подоланні інформаційного стресу».

(Індивідуальне творче завдання: Використавши літературні джерела та проаналізувавши результати проходження тренінгової програми, розробити пам'ятку «Роль особистості в попередженні та подоланні інформаційного стресу». Розробити до неї інфографіку (5 – 7 слайдів). Як би ви могли використати її у своїй професійній діяльності?).

Заклучна частина тренінгу включала такі складові:

- *рефлексивний аналіз:* «Які форми роботи на тренінгу мені найбільше сподобалися (або не сподобалися)?»; «Що нового я дізнався про себе, пройшовши тренінг?»;
- *попобажання учасників тренінгу один одному у вигляді «подарунків у кошик»* – позитивних рис особистості, що допомагають максимально розкрити власні внутрішні ресурси для попередження та ефективного подолання інформаційного стресу в складних умовах сьогодення.

Висновки. Одним із ефективних методів попередження та подолання інформаційного стресу фахівців соціономічних професій є, на наш погляд, тренінгова програма розвитку здатності фахівців соціономічних професій до попередження та подолання інформаційного стресу. Розроблена тренінгова програма складається зі вступу, п'яти змістовних модулів («Інформаційний стрес та методи його подолання»; «Розвиток ціннісно-мотиваційної складової здатності до попередження та подолання інформаційного стресу»; «Розвиток когнітивно-рефлексивної складової здатності до попередження та подолання інформаційного стресу»; «Емоційно-оцінна складова здатності до попередження та подолання інформаційного стресу»; «Конативно-регулятивна складова здатності до попередження та подолання інформаційного стресу») та заключної частини. Тренінгова програма розрахована на 30 годин, з яких 20 годин аудиторних (дистанційний формат) і 10 годин самостійної роботи. У ході проведення тренінгової програми використовуються інтерактивні техніки, серед яких: «криголами», робота в малих групах, мінілекції, групові дискусії, «мозкові штурми», метод незавершених речень та інші. Більшість використаних інтерактивних технік є авторськими розробками або модифікацією загальноновідомих у груповій роботі методів.

Результати апробації програми розвитку здатності фахівців соціономічних професій до попередження та подолання інформаційного стресу довели його ефективність та можливість подальшого використання в процесі розвитку внутрішніх ресурсів для посилення стійкості до інформаційних викликів.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в розробці тренінгових програм з попередження та подолання інформаційного стресу для фахівців інших сфер (бізнес, державна служба, соціальна служба тощо) та модифікації їх у різних форматах.

Література

1. Академія української преси (2015). *Не потони в інформаційному дощі*: Посібник для тренерів з медіаграмотності. DFATD Canada
http://nmcps.sumy.sch.in.ua/Files/downloadcenter/Посібник_Не%20потони%20в%20інформаційному%20дощі.pdf
2. Гнускина, Г. В. (2016). *Психологічні чинники професійного вигорання у підприємців*. (дис. канд. психол. наук: 19.00.01). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, Україна.
3. Годлевська, В. Ю. (2019). Інформаційний стрес у дітей як причина психологічних наслідків військових конфліктів. *Політичне життя*, (2), 50-54.

4. Дзьобань, О. П., & Мануйлов, Є. М. (2017). Інформаційна безпека в контексті інформаційної культури. *Інформація і право, (1)*, 74-81.
5. Карамушка, Л. (2024) Тренінг розвитку продуктивних копінг-стратегій в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія, 31(1)*, 23-39.
6. Карамушка, Л. М. (2005). *Технології роботи організаційних психологів* : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. Фірма «ІНКОС».
7. Карамушка, Л. М. (2022). *Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати*: метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
8. Карамушка, Л. М., & Малигіна, М. П. (2003). Використання інтерактивних технік у процесі підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій до управління: Методичні рекомендації. *К.-Рівне*.
9. Кокур, О. М., Корніяк, О. М., Гуменюк, Г. В., Панасенко, Н. М., Болотнікова, І. В., Дзвоник, Г. П., & Гомонюк, В. О. (2024). Психофізіологічне забезпечення життєстійкості фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
10. Лапіна, М. Д. (2020) Програма соціально-психологічного тренінгу профілактики й корекції професійної деформації та вигорання фахівців із соціальної роботи. *Габітус, 19*, 225-229. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.19.39>
11. Лук'янова, Л. (2020). Освіта дорослих: сучасні стратегії і практики в Україні та зарубіжжі: монографія, К.: ТОВ «Юрка Любченка», 340.
12. Матюхнюк, Л. (2022). Вплив інформації на психологічний стан особистості в критичних ситуаціях. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія», 2*, 24-29. <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2022-2.04>
13. Матюхнюк, Л. О. (2019). Психологія інформаційної компетентності особистості (генеза онтологічного розвитку) (дис. д-ра психол. наук: 19.00.01). Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Одеса, Україна. <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/4150>
14. Міністерство цифрових трансформацій України (б.р.) *Як захиститися від фейків і дезінформації*. [Онлайн курс]. *Дія освіта*. <https://osvita.diaa.gov.ua/courses/how-to-protect-yourself-from-fakes-and-disinformation>
15. Панченко, О. А., & Кабанцева, А. В. (2020). Людська психіка в інформаційній небезпеці. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Публічне управління та адміністрування, 31 (3)*, 226-233. <https://doi.org/10.32838/TNU-2663-6468/2020.3/39>
16. Перхайло, Н. А. (2018). *Профілактика професійного вигорання в соціальній роботі: навчально-методичний посібник*. Переяслав-Хмельницький: «Калина», 144.
17. Пінчук, О. (2024). Теоретична модель здатності фахівців соціономічних професій до попередження та подолання інформаційного стресу. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. Пр. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування», 29(58)*, 94-112.
18. Пінюгіна, К. О., Мерзла, М. М., & Аніна, О. В. (2015). Адаптивні антистресові технології: збірник наукових та науково-технічних праць. РІПРЕ.
19. Погорецька, І. (2021, Жовтень, 24). Техніка 54321: для швидкого заземлення і подолання стресу. *Be calm*. <https://becalm.com.ua/mind/tehnika-54321-dlya-shvydkogo-zazemlennya-i-podolannya-stresu/>
20. MediaSapiens (б.р., вересень, 5). *Відеотека*. <https://video.detector.media/special-projects/novynna-gramotnist-i22>

References

1. Akademia ukrainskoï presy (2015). *Ne potony v informatsiinomu doschi: Posibnyk dlya treneriv z mediagramotnosti* [1]. DFATD Canada http://nmcp.sumy.sch.in.ua/Files/downloadcenter/Posibnyk_Ne%20potony%20v%20informatsiinomu%20doschi.pdf [In Ukrainian]
2. Gnuskyna, G. V. (2016). *Psykhologichni chynnyky profesiinogo vygorannya u pidpryyemstiv* [Psychological factors in entrepreneur burnout] [Unpublished PhD thesis: 19.00.01] G.S. Kostyuk Institute of Psychology, Kyiv, Ukraine. [In Ukrainian]
3. Godlevska, V. Yu. (2019). Informatsiinyi stres u ditei yak prychyna psykhologichnykh naslidkiv viiskovykh konfliktiv [Information stress in children as a cause of military conflict-related psychological disturbances]. *Politychne zhyttya, (2)*, 50-54. [In Ukrainian]
4. Dzoban, O. P., & Manuilov, Ye. M. (2017). Informatsiina bezpeka v konteksti informatsiinoi kultury [Information security in the context of information culture]. *Informatsia i pravo, (1)*, 74-81. [In Ukrainian]
5. Karamushka, L. (2024). Trening rozvytku produktyvnykh koping-strategii v konteksti zabezpechennya psykhologichnogo zdorovya ta blagopoluchchya osvitnogo personalu v umovakh viiny [Productive coping strategies development training in the context of promoting psychological health and well-being of educational personnel in wartime]. *Organizatsiina psykhologia. Ekonomichna psykhologia, 31(1)*, 23-39. [In Ukrainian]

6. Karamushka, L. M. (2005). *Tekhnologii roboty organizatsiinykh psykholoiv [Work technologies used by organizational psychologists]*. INKOS. [In Ukrainian]
7. Karamushka, L. M. (2022). *Psykhychnе zdorovya osobystosti pid chas viiny: yak iogo zberegty ta pidtrymaty [Mental health of the individual during wartime: how to preserve and support it]*. G.S. Kostyuk Institute of Psychology. [In Ukrainian]
8. Karamushka, L. M., & Malygina, M. P. (2003). *Vykorystannya interaktyvnykh tekhnik u protsesi pidgotovky menedzheriv ta personalu osvitynich organizatsii do upravlinnya [Using interactive techniques for training managers and personnel of educational organizations in management]*. Kiev–Rivne. [In Ukrainian]
9. Kokun, O. M., Korniyak, O. M., Gumenyuk, G. V., Panasenko, N. M., Bolotnikova, I. V., Dzvoniyk, G. P., & Gomonyuk, V. O. (2024). *Psykhoфизиологичне забезпечення зhyttyestiykosti fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii v umovakh voyennogo stanu ta pislyavoyennogo vidnovlennya [Psychophysiological support of the viability of specialists in socionomic professions in conditions of martial law and post-war recovery]*. G.S. Kostyuk Institute of Psychology. [In Ukrainian]
10. Lapina, M. D. (2020). Programa sotsialno-psykholoichnogo treningu profilaktyky i korektsii profesiinoy deformatsii ta vygorannya fakhivtsiv iz sotsialnoy roboty [Program of social work specialists' socio-psychological training in prevention and correction of professional deformation and burnout]. *Gabitus*, 19, 225-229. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.19.39> [In Ukrainian]
11. Lukyanova, L. (2020). *Osvita doroslykh: suchasni strategii i praktyky v Ukraini ta zarubizhzi [Adult education: modern strategies and practices in Ukraine and abroad]*. TOV «Yurka Lyubchenka», 340. [In Ukrainian]
12. Matokhnyuk, L. (2022). Vplyv informatsii na psykholoichnyi stan osobystosti v krytychnykh sytuatsiyakh [The impact of information on the psychological state of the individual in critical situations]. *Naukovyi visnyk Vinnytskoi akademii bezpererвної osvity. Seria «Pedagogika. Psykhologia»*, 2, 24-29. <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2022-2.04> [In Ukrainian]
13. Matokhnyuk, L. O. (2019). *Psykhologia informatsiynoi kompetentnosti osobystosti (geneza ontologichnogo rozvytku) [Psychology of information competence of the individual (genesis of ontological development)]* [Unpublished PsyD thesis: 19.00.01]. Derzhavnyi zaklad «Pivdennoukrainskyi natsionalnyi pedagogichnyi universytet imeni K. D. Ushynskogo», Odesa, Ukraina. <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/4150> [In Ukrainian]
14. Ministerstvo tsyfrovyykh transformatsii Ukrainy. *Yak zakhystytysya vid feikiv i dezinformatsii. Dia osvity [How to protect yourself from fakes and disinformation. Action education]*. <https://osvita.diia.gov.ua/courses/how-to-protect-yourself-from-fakes-and-disinformation> [In Ukrainian]
15. Panchenko, O. A., & Kabantseva, A. V. (2020). Lyudska psykhyka v informatsiynii nebezpeti [Human psyche in information danger]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskogo. Seria: Publichne upravlinnya ta administruvannya*, 31(3), 226-233. <https://doi.org/10.32838/TNU-2663-6468/2020.3/39> [In Ukrainian]
16. Perkhailo, N. A. (2018). *Profilaktyka profesiynogo vygorannya v sotsialnii roboti: navchalno-metodychnyi posibnyk [Prevention of burnout in social work: educational and methodological manual]*. Kalyna. [In Ukrainian]
17. Pinchuk, O. (2024). Teoretychna model zdatnosti fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii do poperedzhennya ta podolannya informatsiynogo stresu [Theoretical model of the ability of socionomic professions to prevent and overcome information stress]. *Visnyk pislyadyplomnoi osvity. Seria «Sotsialni ta povedinkovi nauky; Upravlinnya ta administruvannya»*, 29(58), 94-112. [In Ukrainian]
18. Pinyugina, K. O., Merzla, M. M., & Anina, O. V. (2015). *Adaptyvni antystresovi tekhnologii [Adaptive anti-stress technologies]*. RIPPE. [In Ukrainian]
19. Pogoretska, I. (2021). Tekhnika 54321: dlya shvydkogo zazemlennya i podolannya stresu [Technique 54321: for quick grounding and overcoming stress]. *Be calm*. <https://becalm.com.ua/mind/tehnika-54321-dlya-shvydkogo-zazemlennya-i-podolannya-stresu/> [In Ukrainian]
20. MediaSapiens. *Videoteka [Video library]*. <https://video.detector.media/special-projects/novynna-gramotnist-i22> [In Ukrainian]

Відомості про автора

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

Pinchuk, Oleksandra, PhD student, Department of Psychology, State University of Trade and Economics, Kyiv, Ukraine

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9894-4090>

E-mail: sashuhis@gmail.com

Отримано 10 січня 2025 р.
Рецензовано 28 січня 2025 р.
Прийнято 3 лютого 2025 р.