

**ВИЩИЙ ПРИВАТНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЛЬВІВСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**



**МАТЕРІАЛИ
18 ЗАГАЛЬНОУНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ
СТУДЕНТСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
29 КВІТНЯ 2025 РОКУ**

**«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ НАУКИ,
ОСВІТИ ТА ПРАКТИКИ»**



Львів–2025

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ЧИННИК ВПЛИВУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я У ВОЄННИЙ ЧАС

Волчук Валентина (МП(б)-11)

Кафедра дисциплін загальної підготовки

Завідувач кафедри: доктор філософії зі спеціальності

«Освітні, педагогічні науки» **Гальчун Н.П.**

Науковий керівник: к.філос.н., доц. **Гудзенко О.Г.**

Актуальність теми

У період повномасштабної війни соціальні мережі стали не лише джерелом інформації, а й простором для емоційної взаємодії, обміну досвідом та мобілізації громадської думки. Водночас, надмірне або некритичне споживання контенту в соцмережах часто стає джерелом тривожності, інформаційного перевантаження та навіть психічних розладів.

Мета дослідження

Вивчити вплив соціальних мереж на психічне здоров'я в умовах війни, проаналізувати механізми негативного та позитивного впливу й окреслити шляхи збереження психологічної рівноваги користувачів.

Методи дослідження

1. Аналіз наукових джерел та публікацій.
2. Порівняльний аналіз.
3. Метод систематизації та узагальнення.

Результати дослідження

Механізми впливу соціальних мереж та стратегії збереження психічного здоров'я.

Соціальні мережі відіграють суперечливу роль у формуванні психоемоційного стану в умовах війни. З одного боку, вони є джерелом інформації, підтримки та взаємодії, з іншого – потужним тригером деструктивних переживань. Серед основних механізмів негативного впливу можна виділити:

1. **Інформаційна перенасиченість** – безперервне оновлення новин призводить до емоційного виснаження, посилює тривожність та формує відчуття невизначеності.

2. **Вторинна травматизація** – перегляд емоційно насиченого контенту (відео з місць бойових дій, свідчення постраждалих) викликає стресові реакції, навіть без прямої участі в подіях.

3. **Психологічне порівняння** – порівняння себе з іншими (зокрема, активними волонтерами або військовими) може спричинити почуття провини, неадекватності чи меншовартості.

4. **Інформаційна токсичність** – наявність хейтерських коментарів, фейків, маніпулятивних наративів посилює дезорієнтацію, гнів, апатію.

5. **Позитивний потенціал** – попри ризики, соцмережі також виступають простором для психоедукації, підтримки, обміну досвідом, залучення до спільнот, що дає змогу підсилити відчуття єдності та надії.

Ефективні стратегії збереження психічного здоров'я включають:

- регламентування часу перебування в соціальних мережах (наприклад, до 30 хвилин тричі на день);
- усвідомлений підхід до контенту: відписка від деструктивних сторінок, підписка на верифіковані джерела;
- цифровий детокс (тимчасова відмова від гаджетів або новинного фону);
- практика майндфулнес, медитації, фізичної активності;
- участь у позитивних онлайн-спільнотах, які сприяють взаємопідтримці, психоемоційній стабільності та розумінню особистої цінності.

Висновки

Соціальні мережі в умовах війни мають амбівалентний вплив на психічне здоров'я: з одного боку, вони виконують функції комунікації, соціальної підтримки й доступу до важливої інформації; з іншого – можуть стати джерелом додаткового психологічного навантаження, тривожності та деструктивних емоцій. Збереження ментального здоров'я потребує усвідомленого споживання інформації, критичного мислення, обмеження впливу токсичних джерел, а також впровадження особистих стратегій цифрової безпеки та саморегуляції.