

**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

СТРАТЕГІЇ ЗМЕНШЕННЯ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ

Шепеля Захар (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.

Постановка проблеми

В умовах війни інформаційне середовище насичене шокуючими, тривожними та суперечливими повідомленнями, що провокує інформаційне перевантаження та психологічний дистрес. Постійний потік новин, зокрема через соціальні мережі, може викликати або посилювати симптоми тривожності, депресії, безсоння, відчуття безнадії.

Мета дослідження

Окреслити ефективні стратегії захисту психічного здоров'я в умовах впливу деструктивного інформаційного середовища під час війни.

Методи дослідження: логічний, аналітичний, компаративний.

Результати дослідження:

У ході аналізу досліджень виявлено кілька дієвих стратегій, які допомагають мінімізувати негативний вплив інформаційного середовища на психіку:

Інформаційна гігієна передбачає усвідомлене регулювання кількості часу, проведеного в інформаційному полі. Важливо встановлювати часові межі перегляду новин, особливо уникати надмірного моніторингу подій перед сном, що може призводити до тривожних снів, безсоння та емоційного виснаження. Рекомендується також відмовитися від постійних сповіщень новинних джерел і створити «інформаційні вікна» — короткі проміжки часу для ознайомлення з перевіреними джерелами.

Критичне мислення як стратегія передбачає усвідомлене споживання інформації: необхідно вміти відрізнати достовірні джерела від маніпулятивних, розпізнавати фейки, уникати перепостів тривожного контенту без фактчекінгу. Також важливо навчатися не реагувати емоційно на провокативні заголовки та інформаційні вкиди, що створюють паніку.

Фокус на позитивному полягає в перенесенні уваги з травматичного контенту на конструктивну інформацію. Це можуть бути історії людської взаємодопомоги, приклади стійкості й перемог, ресурси з порадами щодо самодопомоги, гумористичні або надихаючі матеріали. Такий фокус сприяє підтримці психоемоційного балансу й створює відчуття надії.

Розвиток психологічної стійкості охоплює низку індивідуальних практик, спрямованих на підтримку внутрішньої рівноваги. До них належать техніки усвідомленості (майндфулнесу), медитації, дихальні вправи, фізичні навантаження, прогулянки на свіжому повітрі. Особливе значення має підтримка соціальних зв'язків — спілкування з родиною, друзями, колегами, участь у волонтерстві чи групах підтримки. Важливо також дозовано повертатися до перегляду новин — лише тоді, коли психоемоційний стан є достатньо стабільним.

Висновки

Збереження психічного здоров'я в умовах інформаційного тиску під час війни є досяжним завдяки впровадженню свідомих стратегій інформаційної поведінки. Зокрема, ефективними є такі підходи, як саморегуляція інформаційного споживання, застосування принципів

«цифрового детоксу» (тимчасового або часткового обмеження доступу до інформаційного потоку), розвиток критичного мислення та фокусування на позитивних, підтримуючих меседжах. Застосування цих стратегій сприяє зниженню емоційного напруження, профілактиці інформаційного вигорання та зміцненню загальної психологічної стійкості особистості в умовах війни.