

Діхтяренко, Л. А. Данилевич, А. В. Шулдик, О. О. Андрусик. – Умань, 2024. – С. 38–41.

6. Шель Н. Емоційна стійкість особистості в умовах війни // Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки. – 2023. – № 2(3). – DOI: 10.31558/2786-8745.2023.2(3).2.

Захар Шепеля, Росіта Гриценя

Науковий керівник – к.філос.н., доц.

Олена Гудзенко

КЗВО «Волинський медичний інститут»

РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ У ЦИФРОВУ ЕПОХУ: ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО ТИСКУ

Постановка проблеми. У сучасному цифровому середовищі, що характеризується надмірною кількістю інформації, постійними новинними оновленнями та агресивним медіаконтентом, населення стикається з безпрецедентним рівнем інформаційного тиску. Особливо гостро ця проблема виявляється в періоди соціальної чи воєнної нестабільності, коли інформаційне перевантаження здатне призводити до тривожності, дезорієнтації, емоційного виснаження та зниження здатності до критичного мислення. У таких умовах особливого значення набуває розвиток резилієнтності — здатності зберігати психічну рівновагу, адаптуватися до стресових умов і конструктивно реагувати на інформаційні виклики цифрової епохи.

Мета дослідження. Визначити та проаналізувати найбільш ефективні адаптаційні стратегії подолання стресу та тривожних станів в умовах воєнного часу.

Результати дослідження. У контексті цифрової епохи, коли інформаційне середовище стало надмірно насиченим, поняття резилієнтності набуло нового значення як ключова характеристика психологічної стійкості особистості до інформаційного перевантаження, тривожності та втрати внутрішньої рівноваги. Дослідження засвідчують, що цифрові виклики потребують оновлених стратегій адаптації, які поєднують традиційні психоемоційні ресурси з новітніми формами саморегуляції.

А. Гуцуляк наголошує, що в умовах війни молодь активно формує резилієнтність не лише як індивідуальну здатність до подолання труднощів, а й як засіб критичного осмислення цифрового контенту. Науковиця зазначає, що саме медіаграмотність, здатність до емоційного самоконтролю та усвідомленого дистанціювання від шкідливої інформації є запорукою психічного здоров'я в умовах медіаінтенсивного простору [1, с. 71].

У колективній монографії «Психічне здоров'я та резильєнтність особистості» розкрито, що ключовими захисними факторами в умовах цифрового інформаційного навантаження є розвиток навичок саморегуляції, збереження внутрішньої мотивації, залучення до соціально значущої діяльності, а також формування підтримувального інформаційного середовища. Згідно з

авторським баченням, цифрова гігієна та усвідомлене обмеження негативного контенту є критично важливими для формування резилієнтності в умовах інформаційної турбулентності [2, с. 117–118].

Л. Сердюк акцентує увагу на ролі самодетермінації у формуванні психологічного благополуччя особистості в цифровому середовищі. Вона стверджує, що здатність до самостійного прийняття рішень щодо медіаспоживання, визначення меж впливу зовнішньої інформації та переосмислення негативного досвіду є визначальними чинниками збереження резилієнтності в умовах медіаперенасичення [3, с. 104].

О. Чиханцова аналізує розвиток резилієнтності в ситуаціях невизначеності, типових для цифрового інформаційного простору. Авторка підкреслює, що цифрові виклики часто провокують емоційні коливання та дезорієнтацію, однак саме розвиток метакогнітивних навичок (саморефлексія, переоцінка, відсторонене спостереження) дозволяє адаптуватися до інформаційного тиску, не втрачаючи психологічної рівноваги [4, с. 38].

У праці О. Чиханцової та К. Гуцол розглядається резилієнтність у період пандемії COVID-19 як прецедентна ситуація цифрової напруги. Дослідниці доводять, що багато стратегій, сформованих у той період (наприклад, структуроване онлайн-спілкування, цифрове волонтерство, віртуальні групи підтримки), ефективно трансформуються й у сучасних умовах інформаційного перевантаження. Авторки підкреслюють роль інтеграції тілесно-орієнтованих і дихальних технік у цифрову рутину як запоруки психологічної стабільності [5, с. 76–78].

Отож, дослідження підтверджують, що в умовах цифрової епохи резилієнтність виявляється не лише як реакція на стрес, а як проактивна стратегія критичного медіаспоживання, саморегуляції та осмисленої взаємодії з інформаційним середовищем. Ефективне подолання інформаційного тиску базується на розвитку самосвідомості, медіаграмотності, адаптивної гнучкості та включеності у підтримувальні соціальні зв'язки.

Висновки. У цифрову епоху, що характеризується надмірною інформаційною насиченістю, резилієнтність постає як критично важлива якість для збереження психічної рівноваги та особистісної цілісності. Аналіз наукових джерел показав, що ефективне подолання інформаційного тиску можливе завдяки поєднанню індивідуальних стратегій саморегуляції з усвідомленим ставленням до цифрового середовища.

Серед ключових підходів, які сприяють розвитку резилієнтності, виокремлюються:

- формування медіаграмотності як основи критичного мислення та фільтрації шкідливого інформаційного впливу;
- розвиток метакогнітивних навичок (саморефлексії, переоцінки, дистанціювання) для збереження емоційної стабільності;
- впровадження практик цифрової гігієни – обмеження часу онлайн, свідоме споживання контенту, інформаційні паузи;
- підтримка соціальних зв'язків у віртуальному та реальному середовищі, що зміцнює відчуття безпеки та належності;

– використання технік тілесної і психоемоційної саморегуляції (дихальні вправи, медитація, фізична активність), інтегрованих у цифрову рутину.

Отже, резилієнтність у цифрову добу — це не лише здатність «витримувати» інформаційний тиск, а активне управління особистісним благополуччям через осмислену взаємодію з цифровою реальністю.

Список використаних джерел:

1. Гуцуляк А. Особливості резильєнтності молоді в умовах війни // Прояви резильєнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни : зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 травня 2024 р.). – Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2024. – С. 70–74.

2. Психічне здоров'я та резильєнтність особистості : колективна монографія / за заг. ред. Г. А. Пріба, Л. Є. Бегези. – Київ : ФОП Гуляєв О. В., 2025. – 392 с.

3. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія / за ред. Л. З. Сердюк. – Київ–Львів : Вікторія Кундельська, 2021. – 236 с. – URL: <https://lib.iitta.gov.ua/729023/>

4. Чиханцова О. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності / О. А. Чиханцова // Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. – 2023. – Т. 34(73), № 1. – С. 35–40. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2023_34\(73\)_1_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2023_34(73)_1_9)

5. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19. – Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. – 128 с. – URL: <https://lib.iitta.gov.ua/732913/>

Алла Мельничук

Науковий керівник – викладач-методист

Ірина Подоляк

КЗВО «Волинський медичний інститут»

ПТСР В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ ЯК ВИКЛИК ДЛЯ СИСТЕМИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

Постановка проблеми. У контексті повномасштабного воєнного конфлікту в Україні психічне здоров'я населення зазнає потужного впливу численних психотравмувальних факторів. Згідно з прогнозами Міністерства охорони здоров'я України очікується подальше зростання кількості осіб із порушеннями психоемоційного стану внаслідок воєнних подій. Незважаючи на актуальність проблеми, у вітчизняному науковому просторі відсутня достатня кількість емпіричних даних щодо поширеності посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Водночас результати останнього соціологічного опитування, проведеного МОЗ України, засвідчили, що понад 90 відсотків опитаних мали хоча б один із симптомів ПТСР, а близько 57% перебувають у зоні підвищеного ризику розвитку цього розладу. Часто розлади психіки залишаються не