

М.В. Рудинець

В.І. Федорчук-Мороз

ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Мета. Метою статті є комплексний аналіз впливу інформаційних технологій на ментальне здоров'я населення в умовах війни, а також обґрунтування ролі цифрового інформаційного середовища як чинника ризику та підтримки психосоціальної стійкості населення під час надзвичайних ситуацій.

Методи дослідження. У процесі дослідження використано комплекс загальнонаукових і спеціальних методів, що забезпечують системний аналіз проблеми впливу інформаційних технологій на ментальне здоров'я населення в умовах війни.

Результати. У результаті проведеного дослідження обґрунтовано, що цифрові інструменти перевірки можуть виконувати профілактичну функцію щодо зниження психосоціальних ризиків. Водночас встановлено наявність суттєвих обмежень у їх використанні для значної частини населення з низьким рівнем цифрової та медіаграмотності, що підтверджує необхідність адаптації таких інструментів до потреб широкого кола користувачів.

Запропоновано концептуальні підходи до створення доступних інструментів швидкої перевірки достовірності інформації, орієнтованих на простоту використання, візуальну зрозумілість та мінімізацію когнітивного навантаження. Доведено доцільність інтеграції таких рішень у повсякденні цифрові середовища (браузери, месенджери), що підвищує їх ефективність як елементів психосоціального захисту.

Визначено перспективність застосування технологій штучного інтелекту для автоматизованого аналізу контенту та виявлення дезінформації. Використання ШІ сприяє зменшенню інформаційного перевантаження та тривожності.

Наукова новизна. Полягає у проведенні дослідження впливу інформаційних технологій на ментальне здоров'я населення в умовах воєнного стану.

Практична значимість. Результати дослідження можуть бути використані при розробці державних і регіональних програм психосоціального захисту, підтримки ментального здоров'я, а також освітніх ініціатив у сфері медіаграмотності та інформаційної безпеки.

Ключові слова: інформаційні технології, ментальне здоров'я, медіаграмотність, соціальні медіа, штучний інтелект.

Вступ.

В умовах процесу діджиталізації суспільства інформаційні технології (ІТ-технології) стали невід'ємною частиною повсякденного життя. Вони забезпечують швидкий доступ до новин, можливість спілкування та обміну думками, але водночас створюють нові виклики для ментального здоров'я. Особливо це стало актуальним під час війни в Україні, коли інформаційний потік суттєво зріс, а емоційний стан населення зазнав значних змін.

В умовах повномасштабної війни проблема забезпечення ментального здоров'я набуває комплексного характеру та виходить за межі традиційного розуміння фізичного захисту населення. Поряд із загрозами техногенного, воєнного та природного характеру зростає роль психосоціальних чинників, які безпосередньо впливають на психологічну стійкість населення. Особливого значення в цьому контексті набуває ментальне здоров'я як ключовий компонент національної та

індивідуальної безпеки, що визначає здатність людини адекватно реагувати на небезпеки, приймати рішення та діяти в умовах стресу [1; 2].

Стрімкий розвиток інформаційних технологій, цифрових комунікацій та соціальних медіа істотно трансформували інформаційне середовище, у якому перебуває населення під час війни. З одного боку, ІТ забезпечують оперативне інформування, координацію дій, доступ до психологічної допомоги та підтримки. З іншого боку, надмірне споживання інформації, поширення дезінформації, фейкових новин та інформаційно-психологічних операцій створюють додаткові ризики для психічного здоров'я та знижують рівень безпеки життєдіяльності населення [3; 4; 5].

Отже, дослідження впливу інформаційних технологій на ментальне здоров'я населення в умовах війни є актуальним завданням. Отримані результати можуть бути використані для досягнення цілей сталого розвитку, вдосконалення

систем управління ризиками та формування культури безпеки в умовах інформаційних і воєнних загроз.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблематика ментального здоров'я в умовах надзвичайних ситуацій та воєнних конфліктів ґрунтовно висвітлюється в роботах міжнародних організацій і науковців. Всесвітня організація охорони здоров'я наголошує, що психічне здоров'я є критично важливим чинником життєстійкості населення під час надзвичайних ситуацій і має розглядатися як складова системи реагування на прояви надзвичайних ситуацій [1; 2]. У дослідженнях S.E. Hobfoll та співавторів обґрунтовано базові елементи психосоціальної підтримки в умовах катастроф та масового насильства, зокрема відчуття безпеки, спокою та соціальної підтримки, які значною мірою залежать від інформаційного середовища [6].

Вітчизняні наукові дослідження останніх років дедалі більше акцентують увагу на взаємозв'язку між умовами праці та психічним здоров'ям у період воєнного стану. У працях В. Федорчук-Мороз та М. Рудинця розглянуто питання підвищення культури безпеки та зниження психосоціальних ризиків, що виникають унаслідок постійного стресу й інформаційного навантаження [7]. Аналогічні аспекти аналізуються в роботі В. Федорчук-Мороз і Л. Бондарчук, де підкреслюється вплив психоемоційних чинників на безпеку праці та функціональну надійність працівників в умовах війни [8].

У працях Н.О. Петрової та О.М. Іванова соціальні медіа розглядаються як потужний інструмент впливу на свідомість, що може як сприяти згуртованості суспільства, так і підвищувати рівень соціальної напруги [4; 9]. Дослідження А.П. Шевченка та В.І. Коваленка підтверджують зростання психоемоційних ризиків серед населення, зокрема молоді, внаслідок постійного впливу воєнного медіаконтенту [5; 10].

Rasmus Andersson встановив, що надмірне споживання новин під час надзвичайних ситуацій може спричиняти підвищення рівня тривоги та депресивних симптомів, що є релевантним і для умов воєнного часу [3].

Окремий напрям наукових досліджень присвячено впливу інформаційного середовища та цифрових комунікацій на психічний стан людини. Дослідження Р. Valkenburg і J. Peter доводять, що онлайн-комунікація має як позитивні, так і негативні наслідки, залежно від інтенсивності використання та характеру контенту [11].

Українські науковці також аналізують роль соціальних мереж у формуванні громадської думки та психоемоційного стану населення в умовах інформаційних атак.

Водночас у сучасних публікаціях наголошується на важливості використання інформаційних технологій як інструменту мінімізації негативного впливу інформаційних загроз. Матеріали Міністерства охорони здоров'я України акцентують увагу на необхідності формування навичок критичного сприйняття інформації та цифрової гігієни [12].

Практичні рекомендації щодо оцінювання достовірності інформації, запропоновані Google та українськими медіаекспертами, а також використання сервісів перевірки репутації вебресурсів і чат-ботів для виявлення фейкових новин (WOT, «Перевірка») розглядаються як перспективний напрям підвищення інформаційної та психосоціальної безпеки населення [13-16].

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що проблема впливу інформаційних технологій на ментальне здоров'я в умовах війни є міждисциплінарною та недостатньо систематизованою. Це зумовлює потребу подальших досліджень, спрямованих на інтеграцію ІТ-рішень та механізмів управління ризиками з метою підвищення стійкості населення до сучасних воєнних та інформаційних загроз.

Мета статті.

Метою статті є комплексний аналіз впливу інформаційних технологій на ментальне здоров'я населення в умовах війни, а також обґрунтування ролі цифрового інформаційного середовища як чинника ризику та підтримки психосоціальної стійкості населення під час надзвичайних ситуацій.

У межах досягнення поставленої мети в роботі передбачається розв'язання таких науково-практичних завдань:

– проаналізувати сучасні наукові підходи до визначення ментального здоров'я та психосоціальних ризиків в умовах воєнного стану;

– дослідити особливості впливу цифрових інформаційних технологій, зокрема соціальних медіа та онлайн-новинних ресурсів, на психоемоційний стан населення в умовах постійної інформаційної напруги;

– визначити основні негативні та позитивні ефекти використання ІТ-технологій для ментального здоров'я населення в період війни, включаючи інформаційне перевантаження, поширення дезінформації та можливості отримання соціальної підтримки;

– узагальнити сучасні підходи до інформаційної гігієни, перевірки достовірності інформації та використання цифрових інструментів як складової психосоціального захисту населення;

– розробити практичні рекомендації щодо створення доступних інструментів швидкої перевірки достовірності інформації та застосування штучного інтелекту як складової психосоціального захисту населення.

Методи дослідження.

У процесі дослідження використано комплекс загальнонаукових і спеціальних методів, що забезпечують системний аналіз проблеми впливу інформаційних технологій на ментальне здоров'я населення в умовах війни.

Теоретичні методи включали аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію наукових джерел досліджуваної проблеми. Метод порівняльного аналізу застосовувався для порівняння результатів вітчизняних і зарубіжних досліджень щодо впливу інформаційного середовища та медіаспоживання. Контент-аналіз інформаційних ресурсів і соціальних медіа використовувався для виявлення характерних ознак воєнного інформаційного контенту. Методи логічного аналізу та моделювання застосовувалися для визначення взаємозв'язку між рівнем інформаційного впливу, психоемоційним станом людини та безпековими наслідками для системи цивільного захисту.

Виклад основного матеріалу.

Сучасні наукові підходи до аналізу ментального здоров'я розглядають його як

багатовимірне явище, яке включає емоційний, психологічний та соціальний компоненти благополуччя. ВООЗ визначає психічне здоров'я не лише як відсутність психічних розладів, а як стан, за якого індивід здатний реалізовувати свої здібності, справлятися зі стресом, продуктивно працювати і вносити внесок у життя громади [1]. Таким чином, ментальне здоров'я – це не просто відсутність патологій, а динамічна здатність особистості адаптуватися до змін середовища, зокрема екстремальних (воєнних) ситуацій.

Психосоціальні ризики все частіше розглядаються як комплекс факторів, що порушують здатність індивіда зберігати психологічну рівновагу під впливом стресових обставин.

Сучасні підходи розглядають інформаційне середовище як окремий фактор психосоціального ризику. Інтернет-технології та соціальні мережі забезпечують миттєвий доступ до великого обсягу даних, що може бути як ресурсом для підтримки та взаємодопомоги, так і джерелом інформаційного перевантаження, фейків і маніпуляцій, які підсилюють страх, невпевненість і хронічний стрес. В межах сучасної науки формується підхід, що поєднує оцінювання якості інформаційних джерел, критичне мислення та медіаграмотність як захисні механізми проти психосоціальних ризиків під час екстремальних ситуацій (зокрема через сервіси перевірки інформації, такі як WOT, боти-фейкчекери, рекомендації Google) [13-16].

Особливостями впливу цифрових інформаційних технологій на психоемоційний стан населення є постійна інформаційна напруга, викликана надмірним обсягом новин, емоційно насиченим контентом та дезінформацією, яка створює значні ризики для психоемоційного стану людини. Психоемоційний стан населення в умовах війни характеризується підвищеною вразливістю до стресових чинників, серед яких інформаційний вплив посідає одне з провідних місць, оскільки цифрові платформи транслюють велику кількість повідомлень про небезпеку, втрати та загрози, що сприяє формуванню хронічного стресу, тривожних станів і симптомів емоційного вигорання [17].

Соціальні медіа як один із ключових компонентів цифрових інформаційних технологій мають подвійний вплив на психоемоційний стан населення. З одного боку, вони виконують функцію соціальної підтримки, дозволяючи підтримувати зв'язок з близькими, отримувати моральну допомогу та відчуття належності до спільноти. З іншого боку, алгоритмічні механізми поширення контенту сприяють концентрації уваги користувачів на емоційно насичених і часто негативних повідомленнях, що підсилює відчуття небезпеки та невизначеності [4].

Онлайн-новинні ресурси, які забезпечують оперативне інформування населення, також відіграють важливу роль у формуванні психоемоційного фону. Постійне оновлення новин, часто без фільтрації за рівнем психологічної значущості, призводить до ефекту інформаційного перевантаження. У таких умовах користувачі стикаються з труднощами критичної оцінки повідомлень, що підвищує ризик сприйняття дезінформації та фейкових новин, які можуть викликати панічні настрої та посилювати психосоціальні ризики [12]. Саме тому інформаційне середовище розглядається сучасними дослідниками як окремий фактор небезпеки населення [7].

Отже, можна стверджувати, що вплив цифрових інформаційних технологій на психоемоційний стан населення в умовах постійної інформаційної напруги має комплексний і суперечливий характер. З одного боку, соціальні медіа та онлайн-ресурси виступають важливим джерелом інформації та соціальної підтримки, з іншого – за відсутності належної регуляції та критичного сприйняття вони стають

потужним чинником психоемоційного виснаження, стресу та зростання психосоціальних ризиків. Це зумовлює необхідність інтеграції питань ментального здоров'я, інформаційної безпеки та цифрових технологій, а також розробки програм психоедукації та медіаграмотності, спрямованих на підвищення стійкості населення до інформаційних загроз в умовах воєнного стану.

Для зменшення негативних ефектів під час використання ІТ-технологій варто використовувати інструменти перевірки достовірності інформації. Практики критичного оцінювання контенту, рекомендовані міжнародними та національними організаціями, зокрема використання сервісів перевірки репутації сайтів (WOT), ботів фактчекінгу та рекомендацій щодо аналізу джерел інформації, сприяють зниженню рівня інформаційної тривоги та підвищенню психологічної стійкості населення [13-16]. Таким чином, інформаційні технології за наявності відповідних навичок можуть виконувати не лише деструктивну, а й профілактичну функцію щодо психічного здоров'я. Застосування даних інструментів потребує спеціальних навичок і відповідного рівня знань в області ІТ-технологій.

Однак існує проблема використання цих інструментів і сервісів окремими категоріями населення з низьким і нижчим за середній індексом медіаграмотності.

На рис. 1 представлено індекс медіаграмотності українців, згідно якого 48% населення України мають низький і нижчий за середній індекс медіаграмотності [14].



Рис. 1. Індекс медіаграмотності українців

Проблема перевірки достовірності інформації набуває особливої актуальності, зокрема для груп населення з низьким рівнем цифрової грамотності. У цьому контексті створення доступних, інтуїтивно зрозумілих цифрових інструментів швидкої перевірки інформації може розглядатися як важливий напрям психосоціального захисту та профілактики інформаційного стресу.

Нами запропоновано концепцію розробки і впровадження спрощених інструментів оцінки якості інформації, робота з якими не потребує спеціальних знань і навичок, орієнтованих на широке коло користувачів. Концепція передбачає:

- мінімум тексту, максимум візуальних індикаторів;
- відсутність необхідності реєстрації або складних налаштувань;

– робота «в один клік» або автоматично у фоновому режимі;

– зрозуміла інтерпретація результатів (не «ймовірність», а прості сигнали: безпечно / сумнівно / небезпечно).

Такі інструменти повинні мати мінімалістичний інтерфейс, обмежену кількість функцій та використовувати візуальні індикатори (наприклад, кольорове маркування рівня довіри до джерела: зелений – надійне, жовтий – сумнівне, червоний – небезпечно). Подібний підхід уже реалізується в сервісах оцінки репутації вебресурсів, зокрема WOT (Web of Trust) (рис. 2), який використовує статистичні оцінки та алгоритмічний аналіз для інформування користувачів про потенційні ризики вебсторінок [15].



Рис. 2. Сервіс оцінки репутації вебресурсів WOT (Web of Trust)

Для підвищення доступності таких рішень запропоновано інтегрувати інструменти перевірки безпосередньо в популярні браузері та месенджери, що підвищить зручність використання користувачами незалежно від їх рівня цифрової грамотності. Наприклад, розширення для браузерів може автоматично аналізувати відкриту новинну сторінку й виводити коротке повідомлення з поясненням: чи є джерело офіційним, чи має історію поширення фейкових новин, а також чи підтверджується інформація іншими авторитетними ресурсами. Такий підхід відповідає рекомендаціям щодо оцінювання онлайн-інформації, запропонованим Google та міжнародними організаціями з медіаграмотності [13; 14].

Окрему увагу слід приділяти локалізації та мовній простоті інструментів, оскільки складні технічні пояснення або іншомовний інтерфейс знижують ефективність використання цифрових засобів перевірки інформації. Для користувачів з низькою цифровою грамотністю важливо, щоб інструмент не вимагав додаткових дій, окрім натискання однієї кнопки щодо автоматичного аналізу контенту, а також додаткових втрат часу на оцінку контенту. Прикладом такого підходу є чат-боти для виявлення фейкових новин (рис. 3), які дозволяють користувачу переслати повідомлення або посилання та отримати просту відповідь щодо його достовірності [16].

Перспективним напрямом є застосування технологій штучного інтелекту

(ШІ) для автоматизованої перевірки достовірності інформації. Алгоритми машинного навчання здатні аналізувати великі масиви текстових даних, виявляти маніпулятивні мовні конструкції, емоційно забарвлені повідомлення та ознаки

дезінформації. Використання ШІ дозволяє не лише оцінювати джерело, а й аналізувати сам зміст повідомлення, порівнюючи його з даними з перевірених інформаційних баз та офіційних ресурсів [11].

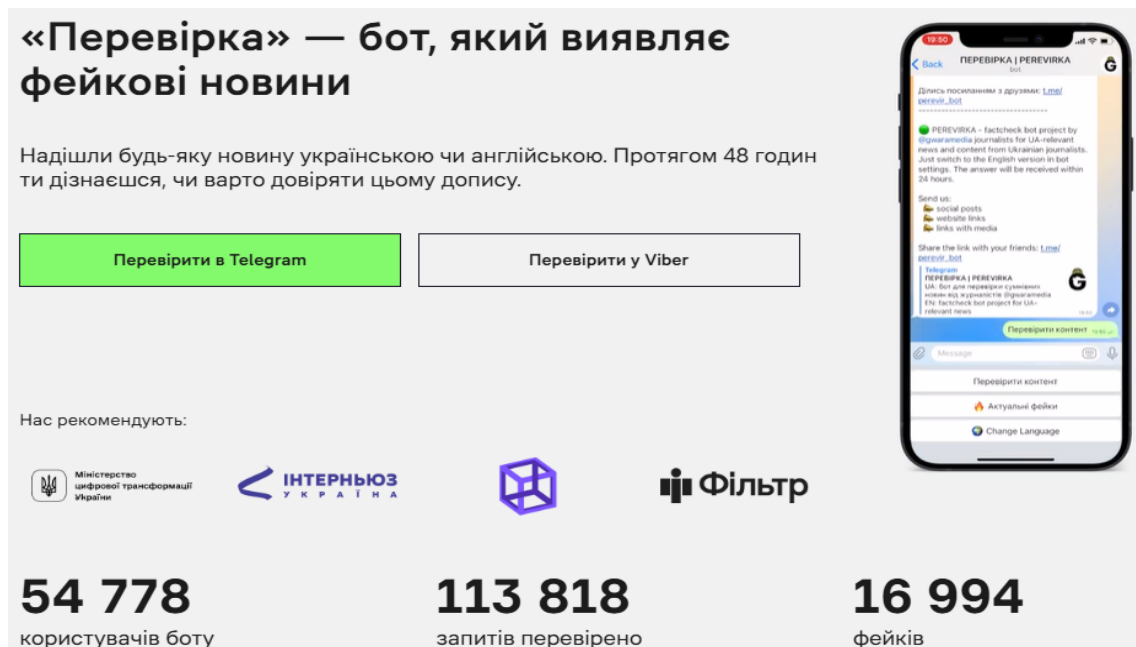


Рис.3. Чат-бот для виявлення фейкових новин

Застосування ШІ у сфері інформаційної безпеки має також важливий психосоціальний ефект, оскільки автоматизована фільтрація недостовірного контенту знижує рівень тривожності та інформаційного перевантаження користувачів. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, зменшення впливу травматичного та маніпулятивного медіаконтенту є одним із ключових чинників підтримки психічного здоров'я населення в умовах надзвичайних ситуацій [1]. Водночас ШІ-інструменти можуть бути інтегровані в програми психоедукації, навчаючи користувачів розпізнавати потенційно небезпечну інформацію та формувати навички критичного мислення.

Разом із тим наукові підходи наголошують, що використання ШІ для перевірки інформації не повинно повністю замінювати людське судження. Найбільш ефективною є гібридна модель, у якій автоматизовані алгоритми поєднуються з

експертною оцінкою та рекомендаціями з медіаграмотності. Такий підхід дозволить не лише технічно обмежувати поширення фейків, а й формувати у населення стійкість до інформаційних загроз, що є важливою складовою психосоціальної безпеки [5; 17].

Обговорення результатів.

Особливої актуальності інформаційна гігієна, в т.ч. медіаграмотність, набуває в умовах воєнного стану, коли інформаційні потоки часто містять тривожні повідомлення, фейкові новини та пропагандистські матеріали, здатні викликати психологічний стрес у населення. У таких умовах ключового значення набуває своєчасна перевірка достовірності інформації з використанням цифрових інструментів.

Сучасні цифрові інструменти перевірки інформації реалізують різні підходи: одні ґрунтуються на алгоритмах краудсорсингу для оцінювання рівня довіри до вебсторінок, інші забезпечують

автоматизовану перевірку фактів або спираються на бази даних міжнародних і національних фактчекінгових організацій. Застосування таких інструментів сприяє не лише виявленню недостовірної інформації, а й формуванню у користувачів навичок критичного мислення, що є важливою складовою психосоціального захисту населення [18; 19].

В сучасних умовах інформаційна гігієна виконує не лише індивідуальну, а й колективну функцію, сприяючи формуванню стійкості суспільства до інформаційних загроз, зокрема маніпуляцій, фейкових новин і пропаганди. Вона стає важливою складовою психосоціального захисту населення, допомагаючи громадянам адаптуватися до умов потужного інформаційного тиску.

Таким чином, узагальнення сучасних підходів до інформаційної гігієни та цифрових інструментів перевірки достовірності інформації дозволяє визначити їх комплексну роль у підтримці психічного здоров'я населення. Вони виступають не лише технічними засобами фільтрації контенту, а й важливими елементами медіаграмотності та психосоціального захисту, сприяючи зниженню рівня тривожності та стресових реакцій у цифровому середовищі.

Висновки.

У результаті проведеного дослідження встановлено, що вплив інформаційних технологій на ментальне здоров'я населення в умовах війни має складний, багатовимірний і суперечливий характер.

З'ясовано, що сучасні наукові підходи розглядають ментальне здоров'я не лише як відсутність психічних розладів, а як динамічну здатність особистості адаптуватися до стресових і екстремальних умов, зокрема воєнного стану. Психосоціальні ризики в цих умовах посилюються під впливом інформаційного перенасичення, дезінформації, емоційно забарвленого контенту та маніпулятивних повідомлень, що поширюються через цифрові платформи.

Доведено, що соціальні медіа та онлайн-новинні ресурси мають подвійний вплив на психоемоційний стан населення. З одного боку, вони забезпечують доступ до оперативної інформації, підтримку соціальних зв'язків і відчуття причетності до спільноти, що є важливими факторами

психологічної підтримки в умовах війни. З іншого боку, надмірне споживання новин і контенту з високим рівнем емоційної напруги сприяє розвитку хронічного стресу, тривожних станів та емоційного виснаження.

Обґрунтовано, що цифрові інструменти перевірки можуть виконувати профілактичну функцію щодо зниження психосоціальних ризиків. Водночас встановлено наявність суттєвих обмежень у їх використанні для значної частини населення з низьким рівнем цифрової та медіаграмотності, що підтверджує необхідність адаптації таких інструментів до потреб широкого кола користувачів.

Запропоновано концептуальні підходи до створення доступних інструментів швидкої перевірки достовірності інформації, орієнтованих на простоту використання, візуальну зрозумілість та мінімізацію когнітивного навантаження. Доведено доцільність інтеграції таких рішень у повсякденні цифрові середовища (браузери, месенджери), що підвищує їх ефективність як елементів психосоціального захисту.

Визначено перспективність застосування технологій штучного інтелекту для автоматизованого аналізу контенту та виявлення дезінформації. Використання ШІ сприяє зменшенню інформаційного перевантаження та тривожності.

Загалом результати дослідження підтверджують, що інтеграція інформаційної гігієни, цифрових інструментів перевірки інформації та технологій штучного інтелекту є важливим напрямом підвищення психосоціальної стійкості населення в умовах війни.

Список літератури

1. World Health Organization. (2025). Mental health in emergencies – Режим доступу: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>
2. ВООЗ. Психічне здоров'я. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.who.int/mental_health/en/
3. Rasmus Andersson. Social Media and Mental Health During the COVID-19 Pandemic: The Protective Influence of Social Media Literacy. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1979672/FULLTEXT01.pdf>
4. Петрова, Н.О. Роль соціальних мереж у формуванні громадської думки в умовах

інформаційних криз / Н.О. Петрова. – Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2021. – 256 с.

5. Шевченко, А.П. Психічне здоров'я в умовах війни: вплив соціальних мереж / А.П. Шевченко. – Одеса: Одеський національний університет, 2022. – 172 с.

6. Hobfoll, S. E., et al. (2007). Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence.

7. Федорчук-Мороз В., Рудинець М. Підвищення рівня культури безпеки та зниження психосоціальних ризиків на підприємствах в умовах воєнного стану // Вісті Донецького гірничого інституту. – 2024. – № 2. – С. 128-137.

8. Федорчук-Мороз В.І., Бондарчук Л.Ф. Безпека праці в контексті впливу окремих чинників психічного здоров'я працівників в умовах воєнного стану // Науковий вісник ДонНТУ. – 2023. – Вип. № 2(11). – С. 161-169.

9. Іванов, О.М. Соціальні медіа як новітній чинник комунікації: дослідження сучасних тенденцій / О.М. Іванов. – Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2019. – 180 с.

10. Коваленко, В.І. Вплив соціальних мереж на психічний стан молоді в умовах війни / В.І. Коваленко. – Київ: Академія управлінських наук, 2023. – 150 с.

11. Valkenburg, P.M. and Peter, J. (2011) Online Communication among Adolescents: An Integrated Model of Its Attraction, Opportunities, and Risks. Journal of Adolescent Health, 48, 121-127. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020>

12. Вплив інформаційного середовища на психічне здоров'я та благополуччя [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://moz.gov.ua/uk/vpliv-informacijnogo-seredovischa-na-psihichne-zdorov%E2%80%99ja-ta-blagopoluchchja>

13. Як оцінити знайдену через Google інформацію [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://support.google.com/websearch/answer/12003459?hl=uk>

14. Поради від Google. П'ять інструментів, за допомогою яких можна перевірити інформацію [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ms.detector.media/mediaosvita/post/26991/2021-04-02-porady-vid-google-pyat-instrumentiv-za-dopomogoyu-yakym-mozhna-pereviraty-informatsiyu/>

15. WOT (Web of Trust) – Захист веб-сайту WOT та безпечний перегляд [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://chromewebstore.google.com/detail/wot-website-security-safe/bhmmomiinigofkjcapegjndpbikblnp?hl=ua&pli=1>.

16. «Перевірка» – бот, який виявляє фейкові новини [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://cutt.ly/rtsiT3Vf>

17. Березанська, Т.В. Стрес і його вплив на психічне здоров'я людини: монографія / Т.В. Березанська. – К. : Наукова думка, 2020. – 208 с.

18. Інформаційна гігієна та психічне здоров'я : аналіт. звіт. ОБСЄ. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/f/e/596911.pdf>

19. Dubel M. V. Цифрова гігієна публічних службовців як важлива складова національної безпеки // Галицький вісник ТНТУ. 2025. Т. 95, № 4. С. 183-190. DOI: https://doi.org/10.33108/galicianvisnyk_tntu2025.04.183

References

1. World Health Organization. (2025). Mental health in emergencies – Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>

2. WHO. Mental health. [Electronic resource]. – Available at: https://www.who.int/mental_health/en/

3. Rasmus Andersson. Social Media and Mental Health During the COVID-19 Pandemic: The Protective Influence of Social Media Literacy. [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1979672/FULLTEXT01.pdf>

4. Petrova, N.O. The role of social networks in shaping public opinion in times of information crises / N.O. Petrova. – Kharkiv: V.N. Karazin Kharkiv National University, 2021. – 256 p. (In Ukrainian).

5. Shevchenko, A.P. Mental health in wartime: the influence of social networks / A.P. Shevchenko. – Odessa: Odessa National University, 2022. – 172 p. (In Ukrainian).

6. Hobfoll, S.E., et al. (2007). Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence.

7. Fedorchuk-Moroz, V., Rudynets, M. Improving the level of safety culture and reducing psychosocial risks at enterprises in conditions of martial law // News of the Donetsk Mining Institute. – 2024. – No. 2. – P. 128-137. (In Ukrainian).

8. Fedorchuk-Moroz, V.I., Bondarchuk, L.F. Occupational safety in the context of the impact of certain factors of mental health of employees in conditions of martial law // Scientific Bulletin of Donetsk National Technical University. – 2023. – Issue No. 2(11). – P. 161-169. (In Ukrainian).

9. Ivanov, O.M. Social media as a new factor in communication: a study of current trends / O.M. Ivanov. – Lviv: Lviv Polytechnic Publishing House, 2019. – 180 p. (In Ukrainian).

10. Kovalenko, V.I. The impact of social networks on the mental state of young people in wartime / V.I. Kovalenko. – Kyiv: Academy of Management Sciences, 2023. – 150 p. (In Ukrainian).

11. Valkenburg, P.M. and Peter, J. (2011) Online Communication among Adolescents: An Integrated Model of Its Attraction, Opportunities, and Risks. *Journal of Adolescent Health*, 48, 121-127. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020>

12. The impact of the information environment on mental health and well-being [Electronic resource]. – Access mode: <https://moz.gov.ua/uk/vpliv-informacijnogo-seredovischa-na-psiichne-zdorov%E2%80%99ja-ta-blagopoluchchja> (In Ukrainian).

13. How to evaluate information found through Google [Electronic resource]. – Access mode: <https://support.google.com/websearch/answer/12003459?hl=uk> (In Ukrainian).

14. Advice from Google. Five tools you can use to verify information [Electronic resource]. – Access mode: <https://ms.detector.media/mediaosvita/post/26991/2021-04-02-porady-vid-google-pyat-instrumentiv-za-dopomogoyu-yakyykh-mozhna-pereviraty-informatsiyu/> (In Ukrainian).

15. WOT (Web of Trust) – WOT website protection and safe browsing [Electronic resource]. –

Access mode: <https://chromewebstore.google.com/detail/wot-website-security-safe/bhmmomiinigofkjcapegijndpbikblnp?hl=ua&pli=1> (In Ukrainian).

16. «Verification» – a bot that detects fake news [Electronic resource]. – Access mode: <https://cutt.ly/rtsiT3Vf> (In Ukrainian)

17. Berezanska, T.V. Stress and its impact on human mental health: monograph / T.V. Berezanska. – Kyiv: Naukova Dumka, 2020. – 208 p. (In Ukrainian).

18. Information hygiene and mental health: analytical report. OSCE. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/f/e/596911.pdf> (In Ukrainian).

19. Dubel M. V. Digital hygiene of public servants as an important component of national security // *Galician Herald of Ternopil National Technical University*. 2025. Vol. 95, No. 4. P. 183-190. DOI: https://doi.org/10.33108/galicianvisnyk_tntu2025.04.183 (In Ukrainian).

Рудинець Микола Віталійович – канд. техн. наук, доцент, доцент кафедри цивільної безпеки, Луцький національний технічний університет (вулиця Львівська, 75, Луцьк, Волинська область, 43018, Україна)
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0793-5963>

E-mail: rudynetsmykola@lutsk-ntu.com.ua

Федорчук-Мороз Валентина Іванівна – канд. техн. наук, доцент, завідувач кафедри цивільної безпеки, Луцький національний технічний університет (вулиця Львівська, 75, Луцьк, Волинська область, 43018, Україна)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0941-1215>

E-mail: fedorchukmorozvalentyna@lutsk-ntu.com.ua

THE IMPACT OF INFORMATION TECHNOLOGIES ON THE MENTAL HEALTH OF THE POPULATION IN WAR CONDITIONS

Purpose. *The purpose of the article is to provide a comprehensive analysis of the impact of information technologies on the mental health of the population in wartime, as well as to substantiate the role of the digital information environment as a risk factor and a factor supporting the psychosocial stability of the population during emergencies.*

Research methods. *The study uses a set of general scientific and special methods that provide a systematic analysis of the impact of information technologies on the mental health of the population in wartime.*

Results. *The study substantiates that digital verification tools can perform a preventive function in reducing psychosocial risks. At the same time, significant limitations in their use for a large part of the population with low levels of digital and media literacy have been identified, confirming the need to adapt such tools to the needs of a wide range of users.*

Conceptual approaches to the creation of accessible tools for rapid verification of information reliability are proposed, focusing on ease of use, visual clarity and minimisation of cognitive load. The feasibility of integrating such solutions into everyday digital environments (browsers, messengers) has been proven, which increases their effectiveness as elements of psychosocial protection.

The prospects for the use of artificial intelligence technologies for automated content analysis and detection of disinformation have been identified. The use of AI helps to reduce information overload and anxiety.

Scientific novelty. *It consists in conducting research on the impact of information technologies on the mental health of the population in conditions of martial law.*

Practical significance. *The results of the study can be used in the development of state and regional programmes for psychosocial protection, mental health support, as well as educational initiatives in the field of media literacy and information security.*

Keywords: *information technologies, mental health, media literacy, social media, artificial intelligence.*

Mykola Rudynets – PhD (Engineering), Associate Professor of the Department of Civil Security, Luts National Technical University, Lvivska str., 75, Lutsk, Ukraine, 43018.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0793-5963>.

E-mail: rudynetsmykola@lutsk-ntu.com.ua.

Valentyna Fedorchuk-Moroz – PhD (Engineering), Head of the Department of Civil Security, Luts National Technical University, Lvivska str., 75, Lutsk, Ukraine, 43018.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0941-1215>.

E-mail: fedorchukmorozvalentyna@lutsk-ntu.com.ua.