

Гундერთайло Юлія Данилівна

молодший науковий співробітник лабораторії соціальної психології особистості, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,

Київ

ІНФОРМАЦІЙНА ГІГІЄНА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. Стан *пролонгованої травматизації*, який проживають українці ставить перед нами проблему збереження психологічного здоров'я населення. Одним із ключових аспектів практик здорового життя особистості є практики психогігієни. Структуру практик психогігієни складають: фізична психогігієна, інформаційна психогігієна, комунікативна гігієна, практики саморегуляції, рекреаційні практики. *Інформаційна психогігієна* розглядається як свідомий вибір контенту та самообмеження в інформаційному просторі.

Ключові слова: психологічне здоров'я, здоровий спосіб життя; психогігієна, інформаційна психогігієна, пролонгована травматизація.

Стан *пролонгованої травматизації*, який проживають українці, так як військові дії та окупація певної частини держави продовжується, ставить перед нами питання збереження психологічного здоров'я. ***Серійна травматизація або пролонгована травмівна подія*** – постійний і повторюваний вплив травмівного стресора, зокрема, бойові дії. В таких надважких умовах воєнного стану стає актуальною підтримка здорового способу життя. Одним із ключових аспектів практик здорового життя особистості є практики психогігієни. Психогігієна – це рутинні практики самообслуговування та тренування мозку, що сприяють формуванню та підтримці здорових когнітивних моделей особистісного благополуччя.

У стресових ситуаціях такі буденні справи дозволяють підтримувати відчуття стабільності та хоча б часткового контролю над своїм життям, що сприяє відновленню суб'єктності й віри у власні сили.

Останнім часом «хвороби способу життя» визначають як основну причину смерті чоловіків та жінок у всьому світі. Глобальні та національні організації формують рекомендації щодо здорового способу життя (American Heart Association; National Health Service Choices ; World Health Organization).

Здоровий спосіб життя – це набір моделей поведінки, заснованих на нормах, важливих для здоров'я та благополуччя. Поведінка включає участь або утримання від певної активності та охоплює різні сфери, такі як споживання їжі, фізична та соціальна активність. Здоровий спосіб життя є предметом міждисциплінарних досліджень, що виконуються як в медицині, так і соціології, психології, культурології, гендерних студіях тощо.

Здоровий спосіб життя можна аналізувати на макро-, мезо- та мікрорівні, ми зупинимося на останньому, індивідуальному рівні.

Мета. Визначення основних аспектів інформаційної психогієни, необхідних особистості під час війни для підтримки здорового способу життя.

Травмівні ситуації, з якими ми сьогодні стикаємося щодня, впливають також на буденну активність. Одним із дієвих способів нормалізації психологічного стану після / під час травмівної події є відновлення ритму звичних рутинних щоденних практик. Фундаментальною частиною їх є практики особистої психогієни.

Психогієна має за мету сприяння психічному благополуччю особистості шляхом впливу на загальну діяльність мозку. Наприклад, надмірне блукання розуму та роздуми може сприяти виникненню тривоги та депресії.

Концепція психічної гігієни була спочатку впроваджена на початку ХХ століття з метою профілактики психічних захворювань, підтримки хворих і

людей з легкими формами психічних розладів. Зокрема в США (1908) і Канаді (1922 р.) було створено Національні ради з психічної гігієни.

Загалом на сьогоднішній день існує цілий ряд науковців різних дисциплін, які досліджують практики психогігієни та їх вплив на здоров'я й благополуччя особистості.

Практики психогігієни допомагали українцям ще під час радянської окупації. В часи, коли не було жодної надії на незалежну Україну, в'язні радянських концтаборів мріяли про свою державу, планували розбудову, вчилися один в одного («таборіві університети») та навіть займалися йогою (Євген Грицяк). Завдяки цьому вони виживали та сприяли становленню української держави уже в 90-х роках ХХ століття.

Відомий психолог Віктор Франкл, який пережив фашистський концентраційний табір, пише: «У концентраційному таборі всі обставини складаються так, щоб в'язень втратив опору. Усі знайомі життєві цілі відкидаються. Єдине, що залишається, – це «остання людська свобода» – здатність «обирати власний підхід до існуючих обставин» (Франкл В., 2021, с. 48.) Він наголошував на тому, що в цих надзвичайно складних обставинах найкраще адаптувалися люди, які попри суцільний контроль мали власну систему свободи – рутинні щоденні дії, які вони обирали самі – чистити зуби, умиватися тощо. Сам автор, наприклад, часто послуговувався практикою візуалізації – уявляв собі, що буде описувати цей день студентам в університеті. Такі активності сприяли підтримці власної ідентичності у просторі та часі, і давали відчуття особистісної здатності давати собі раду, завдяки чому не було території для розвитку розладів, які виникають і ускладнюються саме з відчуттям власної безпорадності, в тому числі вивченої.

Дослідження психогігієни є досить різноманітними і мультидисциплінарними, на сьогодні є відкритим питання щодо щоденних практик, які є необхідними для підтримки психологічного благополуччя особистості в рамках реалізації здорового способу життя. Особливим аспектом цієї теми є практики психогігієни під час широкомасштабної війни,

адже від осмислення цієї теми залежить благополуччя цілого українського народу як у теперішньому, так і майбутньому часі.

Структуру практик психогігієни на нашу думку складають: 1) фізична психогігієна (адекватні практики сну, харчування, фізичної навантаження, водних процедур); 2) інформаційна психогігієна (самообмеження в інформаційному просторі, свідомий вибір контенту); 3) комунікативна гігієна (самообмеження в комунікації, як онлайн, так і офлайн); 4) практики саморегуляції (регійні чи світські); 5) рекреаційні практики (ігрові активності, розваги, гумор, в т. ч. і чорний).

Інформаційна психогігієна складається з двох груп практик: 1) свідомий вибір контенту (когнітивні аспекти), 2) самообмеження в інформаційному просторі (емоційно-вольові аспекти).

Свідомий вибір контенту найчастіше розглядається в контексті розпізнавання «шейків». Наприклад, пропонується користуватися інформацією медіа з Білого списку (загальноукраїнські онлайн-медіа, які мали найбільшу кількість балів за результатами оцінки професійних стандартів та найнижчі показники маніпуляцій, джинси, фейків станом на вересень 2021 р. – Суспільне, Ліга, Громадське, Бабель, Дзеркало тижня, Радіо Свобода, НВ, Українська правда, Укрінформ, Еспресо – за даними USAID, Інституту масової інформації). Важливим предметом тут стає медіаграмотність, що активно розробляється в ІСПП НАПН України. Також створено курс за даною тематикою «Інформаційна гігієна під час війни» (https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:Prometheus+IHWAR101+2022_T2/about). Зараз реалізується волонтерська ініціатива «Як не стати овочем», що теж опікується цим питанням.

Складніше з проблемою вибіркового споживання інформації з огляду на можливості психіки. На жаль, у війні продукуються десятки жахливих фото і відео. Способом зберегти психічне здоров'я є практика самообмеження. Самообмеження є феноменом культури з давніх часів (аскеза), що практикується в різних релігійних чи світських площинах. Однак останні

кілька десятиліть ця поведінкова тактика не мала підтримки у контексті культури споживання.

Споживання інформації в наш час часто використовується для зниження тривоги. Люди можуть годинами сидіти в мережі, перебираючи тонни непотрібної або емоційно негативної інформації: відео, статті, пости, численні чати. Тому важливо тут застосовувати такий же підхід, як і й їжею – дозувати та обмежено знайомитися, зосереджуючись лише на необхідних повідомленнях.

Особливу небезпеку несуть сцени реальної жорстокості – вони закарбовуються в пам'яті й продукують жах, страх, огиду потім ще багато років поспіль, можуть стати основою медіатравми. Тому людям похилого віку, з соматичними і нервовими проблемами, молодим жінкам такий контент є абсолютно протипоказаний.

Висновки.

1. ***Пролонгована травматизація***, що проживається українцями, потребує опрацювання проблеми збереження психологічного здоров'я населення в умовах воєнного стану. Одним із ключових аспектів підтримки здорового способу життя особистості є практики психогігієни.

2. ***Інформаційну психогігієну*** ми розглядаємо як комплекс двох груп практик: 1) свідомий вибір контенту (когнітивні аспекти), 2) самообмеження в інформаційному просторі (емоційно-вольові аспекти). Особливо небезпечними в інформаційному полі є сцени реальної жорстокості, які можуть мати негативний вплив на психологічне здоров'я особистості.

Список літератури.

Франкл, В. (2021). *Людина в пошуках справжнього сенсу*. Психолог у концтаборі. Пер. з англ. О. Замойської. Харків: КСД.