

ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД ГАДЖЕТІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Косілова Ольга Юріївна

кандидат медичних наук, доцент кафедри гігієни та екології №1
Харківський національний медичний університет
м. Харків, Україна

Бойко Ілля Сергійович

студент
Харківський національний медичний університет
м. Харків, Україна

Калінін Данило Емільович

студент
Харківський національний медичний університет
м. Харків, Україна

Актуальність. Інформаційні технології стають все більш поширеними і все більше вимагають нашої уваги, що може порушити наше здорове та збалансоване життя. Часто це перше, на що ми дивимося, говоримо чи чуємо вранці, і останнє, що ми перегортаємо ввечері. Насправді, багато хто зараз пов'язує стрімке погіршення психічного здоров'я з нашим «завжди включеним» способом життя [1]. Тому гаджетозалежність є загальнопопулярною темою серед усіх груп населення в 21 столітті, а військовий час призвів до ще більшої залежності від гаджетів, через можливість слідкувати за подіями які розгортаються навколо нас. Дуже великого впливу психотравматичних факторів військових дій зазнають студенти, бо саме вони переживають не тільки проблеми переселення та загрози життю, а й змушені вчитися у такий складний час - це призводить до появи бажання відволіктися від негативу військового стану за допомогою смартфона [2]. Постійна перевірка своїх пристроїв для того щоб переглянути текстові повідомлення, соціальні мережі, інформаційні медіа, електронну пошту можуть суттєво збільшувати рівень стресу [3]. Вище зазначені причини слугують факторами які можуть по різному впливати на психоемоційний стан людини по відношенню до гаджетів.

Мета дослідження. Дослідити вплив військового стану на гаджетозалежність студентів.

Матеріали та методи. Використані інтернет-джерела, статистичний аналіз та збір інформації з анкет. У даній роботі було опитано 222 студента 1-5 курсів, а саме: 92(41,4%) студентів першого курсу, 19(8,6%) другого, 51(23%) третього, 40(18%) четвертого, 20 (9%) п'ятого.

Результати. Стало відомо, що через вплив військових дій змінився час користування смартфоном у 81,1% опитаних, у 18,9% - залишився без змін. З

початком військового вторгнення 76,6% респондентів підтвердили, що стали більше часу проводити у своєму гаджеті, 23,4% - зазначили ні. 45% відмітили збільшення періоду проведення у смартфоні з початком дистанційного навчання на 2-6 годин, 18% - на 2-10 годин більше, 16,2% - на 1 годину, 20,7% - відповіли, що весь час проводять у телефоні. Велика кількість психотравматичних факторів спричиняє сильне навантаження на студентів та спонукає їх до ескапізму. За допомогою смартфона 65,3% анкетованих відволікаються від реальних проблем, 34,7% - не використовують його з цією метою. Бойові дії, вимоги до навчання та інші джерела стресу перетворюють студента в того, хто постійно перевіряє свій смартфон на будь-які новини зі світу інтернету і тим самим, не усвідомлюючи для себе, збільшує свій рівень психічного навантаження[1]. 39,2% вважають гаджети надійними помічниками у боротьбі зі стресом викликаним військовим станом, 60,8% - не згодні з цим. Також було виявлено переважні причини, які спонукають студентів користуватися смартфоном: 64,4% - цікавість до новин про військові дії, 78,4% - соціальні мережі, 81,5% - дистанційне навчання, 59,9% - хочуть відволіктися.

Висновок. На підставі отриманих даних можна зробити висновки, що військовий стан є надзвичайно сильним фактором який сильно вплинув на більшість респондентів щодо часу їх користування своїми смартфонами, більше 75% підтвердили факт збільшення часу користування смартфонами, або інформаційними носіями. Гаджетозалежність також збільшилась з початком нового семестру навчального року, майже половина збільшила користування телефоном на декілька годин щодня. Більша половина студентів за допомогою своїх телефонів намагаються відволіктися від реальної ситуації навколо і менше 40% вважають смартфон надійним помічником у цьому. Військовий стан також є третьою причиною після навчання та соціальних мереж яка спонукає їх користуватися смартфоном.