

ΛΟΓΟΣ



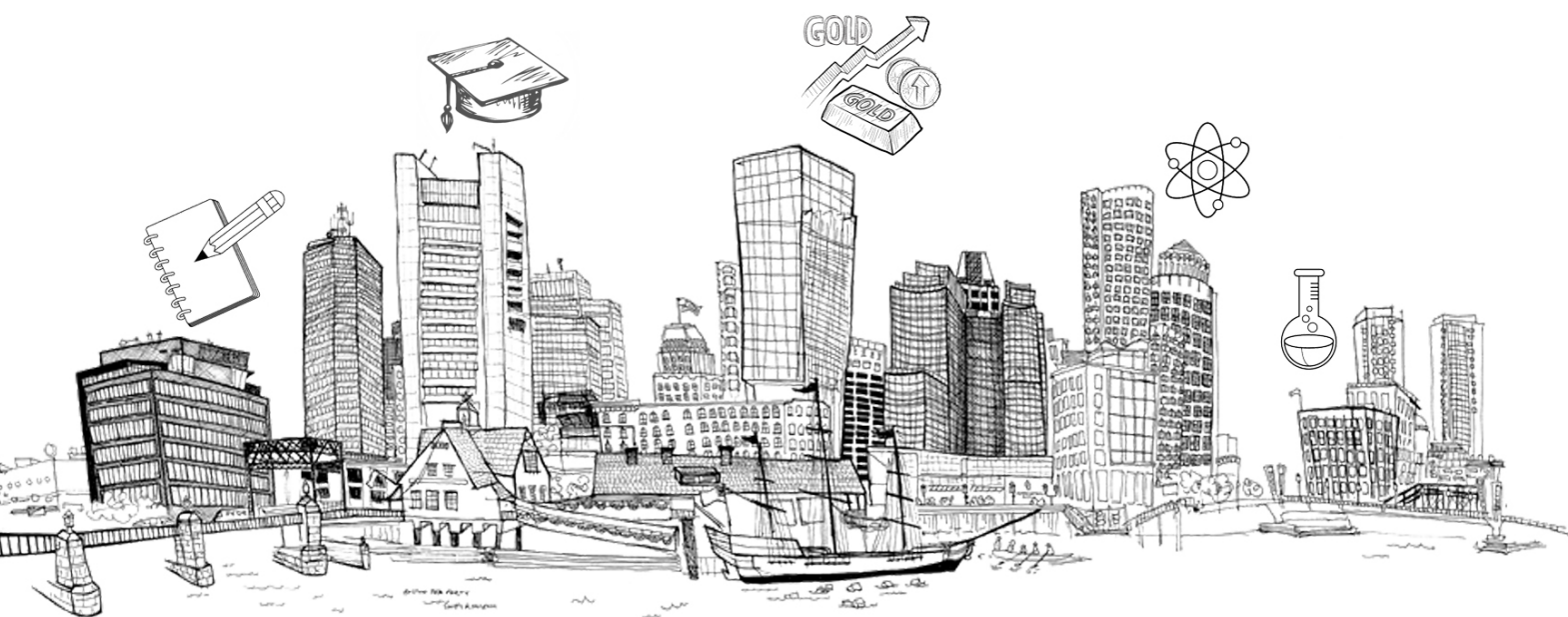
THE ART OF SCIENTIFIC MIND

COLLECTION OF SCIENTIFIC PAPERS

WITH PROCEEDINGS OF THE IV INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE

SCIENTIFIC PRACTICE: MODERN AND CLASSICAL RESEARCH METHODS

MAY 26, 2023 • BOSTON, USA 



ISBN 979-8-88955-788-3 (PDF)

ISBN 978-617-8126-18-6

DOI 10.36074/logos-26.05.2023



EUROPEAN
SCIENTIFIC
PLATFORM

ΛΟΓΟΣ

COLLECTION OF SCIENTIFIC PAPERS

WITH PROCEEDINGS OF THE IV INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE

**«SCIENTIFIC PRACTICE:
MODERN AND CLASSICAL
RESEARCH METHODS»**

MAY 26, 2023 • BOSTON, USA

Boston, USA
«Primedia eLaunch»
2023

Vinnytsia, Ukraine
«Yevropeiska naukova platforma»
2023

E
S
P

UDC 001(08)
S 30

<https://doi.org/10.36074/logos-26.05.2023>



*Chairman of the Organizing Committee: Holdenblat M.
Deputy Chairman of the Organizing Committee: Bailey C.*

*Responsible for the layout: Bilous T.
Responsible designer: Bondarenko I.*



The conference is included in the catalog of International Scientific Conferences; approved by ResearchBib and UKRISTEI (Certificate № 37 dated 17 January 2023); certified by Euro Science Certification Group (Certificate № 22453 dated 21 April 2023).

Conference proceedings are publicly available under terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0).



Bibliographic descriptions of the conference proceedings are indexed by CrossRef, OpenAIRE, OUCI, Google Scholar, Scilit, Semantic Scholar, ResearchGate and ORCID.

S 30 **Scientific practice: modern and classical research methods:**
Collection of scientific papers «ΛΟΓΟΣ» with Proceedings of the IV International Scientific and Practical Conference, Boston, May 26, 2023. Boston-Vinnytsia: Primedia eLaunch & European Scientific Platform, 2023.

ISBN 978-617-8126-18-6
ISBN 979-8-88955-788-3 (PDF)

«European Scientific Platform», Ukraine
«Primedia eLaunch», USA

DOI 10.36074/logos-26.05.2023

Papers of participants of the IV International Scientific and Practical Conference «Scientific practice: modern and classical research methods», held in Boston, May 26, 2023 are presented in the collection of scientific papers.

UDC 001 (08)

ISBN 978-617-8126-18-6
ISBN 979-8-88955-788-3 (PDF)

© Participants of the conference, 2023
© European Scientific Platform, 2023
© Primedia eLaunch, 2023
© LLC Boston Data Science Group, 2023

DOI 10.36074/logos-26.05.2023.100

АНАЛІЗ ВПЛИВУ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ЕЛЕКТРОННИХ ПРИСТРОЇВ НА ФІЗИЧНЕ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ.

Колісниченко Олександра Вячеславівна

студентка

Харківський національний медичний університет

Шаталова Вікторія Броніславівна

студентка

Харківський національний медичний університет

Мокрякова Марина Іванівна

Асистент кафедри гігієни та екології №1

Харківський національний медичний університет

УКРАЇНА

Актуальність. Сьогоднішнє життя вкрай важко уявити без смартфона та комп'ютера. Смартфон має практично кожен, причому це не просто засіб зв'язку, тому обійтися без нього дуже важко. Комп'ютерні технології є невід'ємною частиною життя сучасної людини. Практично всі професії розумової праці передбачають щоденне активне використання персонального комп'ютера, а вільний від роботи час частіше зайнятий переглядом відео, комп'ютерними іграми та соціальними мережами [1].

Робота вентиляторів, що охолоджують, в системному блоці комп'ютера призводить до дисбалансу аероіонів в повітряному середовищі. Тривале перебування людини в умовах аероіонної недостатності призводить до розсіяної уваги, зниження швидкості реакції, швидкої стомлюваності [2].

Випромінювання шкідливе як для шкіри, так і для інших органів. Синій спектр світла, що виходить від смартфона, негативно позначається на обміні колагену в шарах епідермісу. Його стає менше, тому шкіра швидше старіє. При розмові сигнали, що походять від смартфона, негативно впливають на клітини мозку. Якщо людина живе в екологічно несприятливому регіоні або має в сімейному анамнезі пухлини мозку (хвороби у найближчих родичів), то у такому разі збільшується ризик формування патологій у мозкових структурах при частому використанні смартфона. Мобільні телефони викликають певну залежність, особливо це стосується дітей. Психологи переконані - якщо у людини з'являється залежність від смартфона, вона не встигає в житті і стає агресивною щодо оточуючих [3].

Мета дослідження. Вивчення рівня обізнаності суспільства щодо впливу використання сучасних електронних пристроїв на їх фізичне і психічне здоров'я.

Методи дослідження. Дослідження проводилось з використанням Google-форм, на умовах добровільної згоди було опитано 116 респондентів: 79 - дівчат та 37 - хлопців, віком до 25 років. В роботі використані такі методи: аналітичний, порівняльно-оцінний, соціологічне опитування шляхом анкетування.

Результати дослідження. Результати опитування щодо впливу використання сучасних електронних пристроїв на фізичне і психічне здоров'я населення показали наступне. Перш за все необхідно сказати що, тривалість користування персональним комп'ютером у 24% анкетованих становить понад 6

років, у 30% – від 4 до 6, у 32% – від 2 до 4 років, 14% використовують комп'ютер менше 2 років. Половина опитаних зазвичай проводять перед комп'ютером 1-3 години на день, третина – менше 1 години, п'ята частина – понад 3 години. Переважна більшість (86%) перебувають перед монітором без перерви понад 1 годину, їх половина - понад 3 годин поспіль. Найдовше перебування перед монітором (понад 5 годин) відзначають 44% студентів. Навіть при тривалій роботі на ПК (понад 1 годину) 76% не роблять рекомендовані 10-15 хвилинні перерви. Неприємні відчуття з боку очей при роботі та після роботи з ПК відчувають 66% анкетованих, 34% – відчувають втому, головний біль, біль у спині. Найбільше поширення серед зазначених симптомів склали: головний біль – у 75% респондентів, підвищена стомлюваність, дратівливість, лабільність настрою – 80%, порушення пам'яті та уваги, депресивний стан, біль та різь в очах, безсоння – понад 50%. Дві третини користувачів мають одночасно від 4 до 10 симптомів, 20% – понад 10. Тільки 10% студентів пов'язують зазначені симптоми з роботою перед монітором ПК. Тривалість використання телефону в режимі очікування зазвичай більше 12 годин щодня. Відзначають відчуття тепла при використанні мобільного телефону 51% студентів, відчувають неприємні відчуття 12%. Майже всі респонденти (95%) не вимикають телефону під час навчальних занять, у громадських місцях (кінотеатрах, на концертах), на ніч. Незважаючи на поінформованість про шкідливий вплив мобільного телефону на організм, у переважній більшості (97%) респондентів стільникові телефони залишаються в режимі очікування і під час сну.

Висновки. Аналізуючи вплив використання сучасних електронних пристроїв на фізичне та психічне здоров'я населення, можна зробити наступні висновки.

По-перше, сучасні електронні пристрої, такі як смартфони, планшети та ноутбуки, стали невід'ємною частиною життя багатьох людей. Вони забезпечують доступ до різноманітної інформації та функцій, які полегшують щоденні завдання та покращують спілкування. Однак деякі дослідження показали, що надмірне використання цих пристроїв може мати негативні наслідки для здоров'я.

По-друге, малорухливий спосіб життя, якому сприяють сучасні електронні пристрої, може вплинути на фізичне здоров'я. Тривале сидіння перед екраном може призвести до проблем зі спиною, хронічної напруги в шиї та плечах, а також збільшити ризик ожиріння та серцево-судинних захворювань.

По-третє, використання електронних пристроїв також може вплинути на психічне здоров'я. Надмірне використання соціальних мереж може призвести до залежності, низької самооцінки, страху втратити щось і самотності. Крім того, вплив екранів може порушити сон і викликати проблеми зі сном, а також розвиток синдрому цифрового перевантаження.

Загалом, стрімкий розвиток технічних засобів комунікації, поряд із безперечними видимими перевагами, негативно позначається на психічному та фізичному здоров'ї молоді. Пам'ятайте, що комп'ютерні технології та віртуальний світ не повинні замінювати живе спілкування з друзями та близькими, прогулянки на свіжому повітрі, заняття фізичною культурою.

Список використаних джерел:

- [1] Актуальність [Електронне джерело] – Режим доступу: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=4986> – Дата доступу: 15.05.2023.
- [2] Актуальність [Електронне джерело] – Режим доступу: <https://certificate.by/n235-vliyanie-kompyutera-na-zdorove-cheloveka> - Дата доступу: 15.05.2023.
- [3] Актуальність [Електронне джерело] – Режим доступу: <https://megapteka.ru/specials/kak-smartfon-vliyaet-299> - Дата доступу: 15.05.2023.