

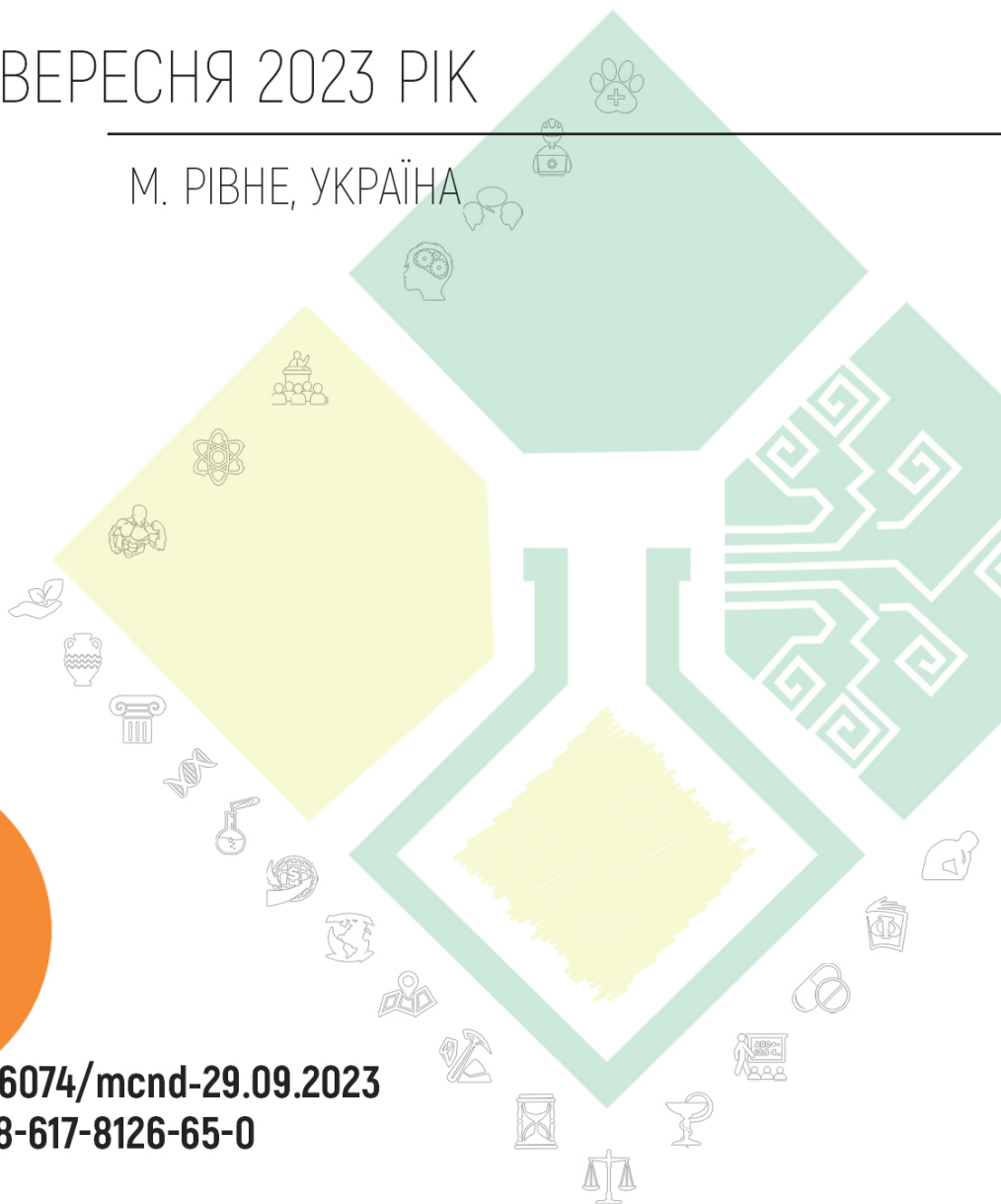
**ІННОВАЦІЙНІ ТЕНДЕНЦІЇ  
СЬОГОДЕННЯ В СФЕРІ  
ПРИРОДНИЧИХ, ГУМАНІТАРНИХ  
ТА ТОЧНИХ НАУК**

**I 29 ВЕРЕСНЯ 2023 РІК**

**М. РІВНЕ, УКРАЇНА**



**DOI 10.36074/mcnd-29.09.2023**  
**ISBN 978-617-8126-65-0**



МАТЕРІАЛИ  
III МІЖНАРОДНОЇ  
НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ



Міжнародний Центр Наукових Досліджень

# ІННОВАЦІЙНІ ТЕНДЕНЦІЇ СЬОГОДЕННЯ В СФЕРІ ПРИРОДНИЧИХ, ГУМАНІТАРНИХ ТА ТОЧНИХ НАУК

| 29 ВЕРЕСНЯ 2023 РІК  
м. Рівне, Україна

Вінниця, Україна  
«Європейська наукова платформа»  
2023



**Організація, від імені якої випущено видання:**  
ГО «Міжнародний центр наукових досліджень»

Голова оргкомітету: Рабей Н.Р.

Верстка: Білоус Т.В.

Дизайн: Бондаренко І.В.



Конференцію зареєстровано Державною науковою установою «УкрІНТЕІ» в базі даних науково-технічних заходів України та бюлетені «План проведення наукових, науково-технічних заходів в Україні» (Посвідчення № 281 від 16.06.2023).

Матеріали конференції знаходяться у відкритому доступі на умовах ліцензії Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0).

I-66 **Інноваційні тенденції сьогодення в сфері природничих, гуманітарних та точних наук:** матеріали III Міжнародної наукової конференції, м. Рівне, 29 вересня, 2023 р. / Міжнародний центр наукових досліджень. — Вінниця: Європейська наукова платформа, 2023. — 194 с.

ISBN 978-617-8126-65-0

DOI 10.36074/mcnd-29.09.2023

Викладено матеріали учасників III Міжнародної спеціалізованої наукової конференції «Інноваційні тенденції сьогодення в сфері природничих, гуманітарних та точних наук», яка відбулася 29 вересня 2023 року у місті Рівне.

УДК 001 (08)

## ЯК СМАРТФОНИ ВПЛИВАЮТЬ НА ПСИХІКУ ПІДЛІТКІВ

**Дігтяр Аліна Євгенівна**

здобувач вищої освіти

*Харківський національний медичний університет, Україна*

**Луценко Ірина Володимирівна**

здобувач вищої освіти

*Харківський національний медичний університет, Україна*

**Мокрякова Марина Іванівна**

асистент кафедри гігієни та екології №1

*Харківський національний медичний університет, Україна*

**Актуальність.** У сучасному світі смартфони стали невід'ємною частиною життя підлітків, що породжує питання про їх вплив на психіку цієї групи населення. Підлітки від 13 до 18 років перебувають у період інтенсивного фізичного та психологічного розвитку, і важливо з'ясувати, як смартфони можуть впливати на їх психічне здоров'я та соціальну адаптацію.

**Мета.** Метою даного дослідження є вивчення впливу смартфонів на психіку підлітків, визначення можливих негативних наслідків.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводиться серед 100 підлітків віком від 13 до 18 років. Для збору даних створено анкету на базі сервісу «Google Forms» та подальше поширення анкети серед підлітків. Анкета містить питання про час використання смартфонів, типи використовуваних додатків, соціальні мережі, а також питання про психічне здоров'я, включаючи рівень стресу, депресії та самооцінку.

**Результати та їх обговорювання.** Залежність від смартфонів: 78% підлітків визнали, що вони відчувають залежність від смартфонів і використовують їх більше, ніж 4 години на день. Соціальні мережі: 65% опитаних вказали, що проводять значний час на соціальних мережах, і 42% зізналися, що вони відчувають стрес або депресію після перегляду соціальних медіа. Сон та фізичне здоров'я: 58% підлітків вказали, що використовують смартфони вночі, що впливає на якість їх сну. Крім того, 38% мали фізичні проблеми, такі як біль у шиї або спині, пов'язані з тривалим користуванням смартфонами.

**Висновок.** Дослідження підтвердило, що смартфони мають значний вплив на психічне здоров'я підлітків. Велика кількість часу, проведеного перед екранами, а також активне використання соціальних медіа можуть призвести до серйозних психічних проблем серед молоді.

Однією з основних проблем є залежність від смартфонів, яка може викликати відчуття тривожності та роздратування у підлітків під час відсутності пристрою. Постійна доступність до соціальних мереж іноді сприяє розвитку соціальної тривожності та порушень самооцінки, коли підлітки починають порівнювати своє життя з ідеалізованими образами, що представлені в інтернеті.

Підлітки, які витрачають багато часу на смартфонах, також мають схильність до проблем із сном, оскільки використання пристроїв перед сном може вплинути на якість та тривалість сну.

### Список використаних джерел:

1. <https://www.bsmu.edu.ua/blog/vplyv-gadzhativ-na-psyhichnyj-stan-ditej-ta-pidlitkiv/>
2. <https://ukr.media/psihologiya/380723/?amp=1>