

ОЦІНКА ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-ПРОСТОРУ НА ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Богачова Ольга Сергіївна

К. мед. н., доцент кафедри гігієни та екології №1
Харківський національний медичний університет

ORCID ID: 0000-0003-2844-5813

Удовиченко Анастасія Олексіївна

Здобувач вищої освіти I медичного факультету
Харківський національний медичний університет

Полякова Анастасія Олександрівна

Здобувач вищої освіти II медичного факультету
Харківський національний медичний університет

Україна

Актуальність. Тема дослідження залежності від інтернету є вкрай актуальною і важливою в сучасному світі. Зростання використання цифрових технологій та вільного доступу до мережі суттєво змінюють спосіб, яким люди взаємодіють між собою, працюють та розважаються. Це викликає ряд соціальних, психологічних та поведінкових аспектів, які потребують уваги та розуміння.

Мета. Оцінити вплив інтернет-простору на здоров'я молоді, користуючись сучасними літературними джерелами; провести онлайн опитування, проаналізувати дані та запропонувати заходи, спрямовані на дотримання здорового способу життя, зменшення негативного впливу при користуванні мережею інтернет.

Матеріали та методи. Для досліджено було задіяно 42 респонденти, студентська молодь, які відповіли на питання анкети, зробленої за допомогою Google forms. Застосовано бібліографічний метод – аналіз сучасних літературних джерел щодо залежності від інтернету, статистичний метод – обробка даних опитування та підведення підсумків.

Результати та їх обговорення. Залежність від Інтернету – це психічний розлад, який характеризується нав'язливим бажанням користуватись мережею і неможливістю контролювати кількість часу проведеного онлайн, а при відсутності доступу людину часто охоплюють відчуття тривожності або депресії [1]. Інтернет-залежність може впливати на різні сфери життя, включаючи соціальні відносини, психічне здоров'я, академічну та професійну продуктивність. Це призводить до зміни настрою, прокрастинації, симптомів абстиненції, зменшення рівня соціальної активності та негативних наслідків для роботи чи навчання, а також впливає на самооцінку. Чим більше людина занурюється в Інтернет-павутину, тим гіршими стають її соціальні навички, зменшується інтерес до взаємодії з реальним світом і зникає бажання покидати тенета мережі на користь дійсності. Людина поступово замикається в собі, що має негативний вплив на її продуктивність в професійній чи навчальній діяльності, з'являються проблеми зі сном, розподілом власного часу та концентрацією. В деяких випадках неконтрольоване споживання Інтернет-ресурсами призводить до нанесення самоушкоджень користувачами або навіть суїциду [2]. Опитування показало, що Telegram, Instagram, TikTok і YouTube виявилися найбільш популярними серед наших респондентів. Деяка частина зазначає, що проводить більшу частину часу на навчальних платформах і сайтах, що може свідчити про високий рівень впливу цих платформ на їхній щоденний режим та актуальні інтереси. При цьому 73,8%, визначають, що витрачають в Інтернеті забагато часу: 40,5% учасників відповіли, що проводять в мережі більше восьми годин на день, 38,1% – від п'яти до восьми годин, 16,7% – від трьох до п'яти годин, і всього 4,8% час від однієї до трьох годин. Такі результати можуть бути пов'язані із загальним збільшенням використання Інтернету для навчальних цілей (вимушене дистанційне навчання) або, можливо, є наслідком інтернет-залежності, про що говорять і наступні результати: 83,3% вважають, що могли б використовувати згаяний час на більш приємні і корисні речі; 59,5% респондентів зазначили, що відчували необхідність обмежити час, який вони проводять в Інтернеті, але

більшість таких спроб не була успішною. Натомість певна частина зазначає, що мали короткочасний успіх завдяки використанню таких методів, як: надання переваги спілкуванню в реальному житті, абстрагування від соціальних мереж, використання спеціальних застосунків для таймінгу проведеного часу в мережі. Розрізняють низку симптомів (фізичних і психологічних), що характерні для інтернет-залежних людей. Фізичні прояви залежності включають у себе погіршення фізичного стану, такі як: синдром карпального каналу, проблеми з опорно-руховою системою (сколіоз, остеохондроз, артроз і т. д.), захворювання серцево-судинної системи (тахікардія, аритмії, варикозні вузли тощо), сухість очей, мігренозні головні болі, а також прояви порушень режиму харчування, занедбання особистої гігієни та порушення сну. Психологічні симптоми включають: відчуття задоволення чи ейфорії від використання Інтернету, нездатність зупинитися, проведення великої кількості часу, використовуючи гаджети, відчуття порожнечі, тривоги та роздратованості в періоди зменшення або припинення онлайн-активності, систематична брехня оточуючим про різні аспекти свого життя, використання мережі як засобу для уникнення проблем або полегшення емоцій (гніву, депресії) [3]. Про вагомий вплив повсякчасного користування інтернетом говорять зміни в психологічному і фізичному здоров'ї, які спостерігаються у опитаних користувачів: половина респондентів погоджується з твердженням впливу залежності на їхнє здоров'я, а саме: 42,9% відзначають, що помічають в себе тривожність, коли не мають доступу до мережі; 64,3% вважають, що використання Інтернету пагубно впливає на їхній сон та відпочинок, 26,2% зазначали, що стали суттєво менш активними. Натомість 35,7% опитаних не відзначали негативних наслідків у вигляді зниження фізичної активності, а 38,1% зовсім не помітили значної різниці. Щодо впливу на соціальну сферу: 9,5% опитаних зазначили, що мали конфлікти з родиною чи друзями, 47,6% помічали, що повсякчасне користування мережею інтернет негативно вплинуло на їхні академічні чи

професійні обов'язки, а половина респондентів не побачили здорового балансу між використанням Інтернету та іншими аспектами життя.

Висновки. Залежність від Інтернету є актуальною та важливою проблемою сучасності. Цей феномен впливає на різні сфери життя, від психічного здоров'я до соціальних взаємин, може призводити до соціальної ізоляції, втрати реальних зв'язків, впливати на самооцінку через соціальні мережі та викликати проблеми з фізичним та психічним здоров'ям. Вчасне усвідомлення та прийняття проактивних заходів стосовно власного інтернет-використання є важливими етапами в запобіганні виникненню залежності. Формування здорових звичок, планування часу та відповідальне спілкування з Інтернетом можуть сприяти створенню збалансованого підходу до використання цифрових технологій. Профілактика інтернет-залежності передбачає застосування різноманітних стратегій для забезпечення збалансованого та обмеженого використання онлайн-ресурсів. Важливо враховувати такі аспекти, як самоконтроль, створення балансу, використання функцій обмеження, введення правил "без телефону", участь у здоровому способі життя, самоаналіз та підтримка від оточуючих.

Список використаних джерел:

1. Young, K. S. (2009). Assessment and treatment of internet addiction. Browne-Miller, a.(Ed.), *The Praeger international collection of addictions*, 4, 217-234.
2. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, 8(9), 3528-3552.
3. Lu, J., Zhang, Q., Zhong, N., Chen, J., Zhai, Y., Guo, L., ... & Zheng, H. (2022). Addiction Symptom Network of Young Internet Users: Network Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 24(11), e38984.