

ВПЛИВ ЦИФРОВІЗАЦІЇ НА ФІЗИЧНЕ, ПСИХІЧНЕ ТА СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ: СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ВИКЛИКИ

Вербовський Ігор

кандидат педагогічних наук, доцент
Кафедра професійно-педагогічної,
спеціальної освіти, андрагогіки та управління
Житомирський державний університет імені Івана Франка,
здобувач вищої освіти магістерського рівня
спеціальності 229 Громадське здоров'я
Житомирський медичний інститут
Житомирської обласної ради, Україна

Стрімкий розвиток цифрових технологій докорінно змінює всі сфери життєдіяльності людини, зокрема впливає на фізичне, психічне та соціальне здоров'я. З одного боку, цифровізація сприяє підвищенню доступності інформації, розвитку нових форм комунікації та оптимізації медичних послуг, а з іншого — зумовлює виникнення нових ризиків для здоров'я. Зростання тривалості користування електронними пристроями, малорухливий спосіб

життя, інформаційне перевантаження та соціальна ізоляція стають поширеними явищами сучасного суспільства. Актуальність дослідження полягає у необхідності комплексного аналізу впливу цифровізації на різні аспекти здоров'я людини з метою розробки ефективних стратегій профілактики та мінімізації негативних наслідків у контексті глобальної цифрової трансформації.

Проблема впливу цифровізації на здоров'я людини активно досліджується як українськими, так і зарубіжними науковцями. Зокрема, С. Квітка та М. Миргородська аналізували вплив цифрової трансформації системи охорони здоров'я на якість життя населення, підкреслюючи роль інноваційних технологій у підвищенні ефективності медичних послуг [2]. J. Kelly, K. Campbell E. Gong P. Scuffham досліджують сучасні технології IoT в охороні здоров'я, вивчають питання покращення надання медичних послуг пристроями IoT, а також окреслюють в своїх дослідженнях, як технологія IoT може вплинути та порушити глобальну охорону здоров'я в наступному десятилітті [4]. Також сучасні дослідження акцентують увагу на психічних наслідках цифровізації, зокрема розвитку стресу, тривожності, депресії та залежності від цифрових пристроїв. Проблематика соціальної ізоляції та змін у міжособистісних взаєминах також широко висвітлюється у вітчизняній та міжнародній літературі.

Сучасна цифровізація охоплює всі сфери життя, включаючи освіту, роботу, медицину, соціальні взаємини та дозвілля. Основними рушіями цифрової трансформації є широке впровадження інтернету, мобільних пристроїв, соціальних мереж, штучного інтелекту та великих даних. Водночас, ці технології створюють як нові можливості, так і численні ризики для здоров'я людини. Цифровізація стала невід'ємною складовою сучасного суспільства, впливаючи на всі аспекти життєдіяльності людини. Одним із ключових наслідків цього процесу є зміна структури захворюваності та виникнення нових ризиків для фізичного, психічного й соціального здоров'я. За результатами сучасних досліджень, тривале використання цифрових пристроїв сприяє зростанню поширеності проблем з опорно-руховим апаратом, зору та серцево-судинної системи. Зокрема, серед респондентів, які користуються електронними пристроями понад 4 години на день, 65% відзначають наявність болю у спині та шиї, 60% — погіршення зору, а 55% — підвищення артеріального тиску. Малорухливий спосіб життя, спричинений цифровізацією, є фактором ризику розвитку хронічних захворювань, таких як остеохондроз, сколіоз, артеріальна гіпертензія та ішемічна хвороба серця [1].

Важливим аспектом є вплив цифровізації на психічне здоров'я. Часте перебування в онлайн-середовищі призводить до розвитку залежності від Інтернету та соціальних мереж, що може викликати психологічні розлади, зокрема тривожність, депресію, стрес і порушення сну. Інформаційне перевантаження, постійний потік новин і необхідність швидкої обробки великої кількості інформації сприяють виникненню емоційного виснаження, зниженню когнітивних функцій і порушенню концентрації. За даними опитувань, 68% респондентів відзначають труднощі із засинанням, 64% — погіршення якості сну через вплив синього світла від екранів, а 58% — зниження концентрації уваги [1].

Соціальні аспекти цифровізації також є предметом активного дослідження. З одного боку, цифрові технології полегшують комунікацію, забезпечують доступ до освітніх і медичних послуг, сприяють соціальній інтеграції окремих груп населення. З іншого боку, надмірне використання цифрових пристроїв призводить до зниження якості міжособистісних взаємин, зростання соціальної ізоляції та появи нових форм залежності. Більшість респондентів відзначають, що віртуальне спілкування поступово замінює особистий контакт, що негативно впливає на рівень емпатії та емоційної підтримки. Соціальні мережі, хоча й сприяють розширенню кола спілкування, водночас створюють додатковий соціальний тиск, спричиняють порівняння себе з іншими, що знижує самооцінку й викликає почуття неповноцінності. Залежності, пов'язані із соціальними мережами, негативно впливають на здатність підтримувати глибокі емоційні зв'язки, сприяють виникненню почуття самотності та знижують рівень емпатії.

У контексті цифрової трансформації охорони здоров'я важливим є впровадження електронних медичних карток (EHR), персональних медичних записів (PHR) та телемедицини, що підвищує ефективність діагностики, лікування й профілактики захворювань [3]. Проте ці інновації супроводжуються низкою викликів, серед яких — забезпечення конфіденційності та безпеки персональних даних, налагодження ефективної взаємодії між різними інформаційними системами, підвищення цифрової грамотності населення. Європейський досвід демонструє, що інтеграція цифрових рішень у систему охорони здоров'я потребує комплексного підходу, включаючи розвиток нормативної бази, інвестиції у кібербезпеку та формування культури роботи з медичними даними.

Важливо враховувати, що цифровізація має як позитивні, так і негативні наслідки для здоров'я. З одного боку, вона сприяє підвищенню доступності медичних послуг, розширює можливості для самоконтролю стану здоров'я, полегшує обмін інформацією між пацієнтами й медичними працівниками. З іншого боку, цифрові ризики включають порушення конфіденційності, зниження фізичної активності, погіршення психічного стану та соціальної адаптації. Для мінімізації негативних наслідків цифровізації необхідно впроваджувати освітні програми щодо безпечного використання цифрових технологій, розробляти політику охорони здоров'я, спрямовану на профілактику залежностей і підтримку психічного здоров'я, а також розвивати інноваційні підходи до діагностики й лікування захворювань, пов'язаних із цифровим середовищем.

Комплексний аналіз сучасних тенденцій цифровізації засвідчує її неоднозначний вплив на фізичне, психічне та соціальне здоров'я людини. З одного боку, цифрові технології відкривають нові можливості для підвищення якості життя, забезпечують доступ до медичних і соціальних послуг, сприяють розвитку освітніх програм і телемедицини. З іншого боку, надмірне використання цифрових пристроїв зумовлює зростання поширеності захворювань опорно-рухового апарату, зору, серцево-судинної системи, сприяє розвитку стресу, тривожності, депресії, соціальної ізоляції та залежностей. Вирішення цих проблем потребує комплексного підходу, що включає підвищення рівня цифрової грамотності населення, впровадження ефективних

стратегій профілактики та підтримки психічного здоров'я, удосконалення нормативної бази щодо захисту персональних даних і розвиток інноваційних технологій у сфері охорони здоров'я. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розробку та впровадження ефективних моделей інтеграції цифрових технологій у систему громадського здоров'я з урахуванням сучасних викликів і тенденцій.

Список використаних джерел

1. Вербовський І. А. Аналіз впливу цифровізації на здоров'я людини: основні аспекти й тенденції. *Public Health Journal*. 2024. № 2 (6). С. 34-45. DOI: <https://doi.org/10.32782/pub.health.2024.2.5>
2. Квітка С., Миргородська М. Цифрова трансформація системи охорони здоров'я: фактори впливу на якість життя населення. *Аспекти публічного управління*. 2024. Т. 12. № 1. С. 14–21. DOI: <https://doi.org/10.15421/152402>
3. Музика-Стефанчук О. А., Стефанчук М. О., Якимчук Н. Я. Система охорони здоров'я в умовах цифровізації та реформування фінансування. *Аналітично-порівняльне правознавство*. 2023. № 5. С. 359-365. DOI: <https://doi.org/10.24144/2788-6018.2023.05.64>
4. Kelly J., Campbell K., Gong E., Scuffham P. The Internet of Things: Impact and Implications for Health Care Delivery. *Journal of Medical Internet Research*. 2020. Vol. 22. № 11. P. e20135. DOI: <https://doi.org/10.2196/20135>