

Вербовський І.А., Заблоцька О.С. Сучасні стратегії та методи контролю і профілактики цифрової залежності населення. *Матеріали ІІІ студентської науково-практичної конференції учасників студентського наукового товариства та резидентів студентських наукових гуртків та студентських наукових проблемних груп. Житомир, 15 травня 2025 р. / за ред. В.Й. Шатило – Житомир, 2025. С. 29-32*

УДК 613:004-042.72

СУЧАСНІ СТРАТЕГІЇ ТА МЕТОДИ КОНТРОЛЮ І ПРОФІЛАКТИКИ ЦИФРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

*Вербовський Ігор Андрійович, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньої програми «Громадське здоров'я», 602 ГЗМ групи,*

*Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор Заблоцька Ольга Сергіївна
Житомирський медичний інститут Житомирської обласної ради*

MODERN STRATEGIES AND METHODS OF CONTROL AND PREVENTION OF DIGITAL ADDICTION

*Igor Verbovsky, Olga Zablotska
Zhytomyr Medical Institute of the Zhytomyr Regional Council*

Abstract. The article examines modern strategies and methods of controlling and preventing digital addiction in the context of the digital transformation of society. Based on the analysis of scientific sources, the results of a survey of 200 people aged 18-50 and meta-analysis data, the main physical, mental and social consequences of excessive use of digital devices are identified. It is established that effective prevention of digital addiction requires an integrated approach that includes cognitive behavioral therapy, digital literacy development, physical activity and

intersectoral interaction. The author emphasizes the need to adapt prevention programs to age and socio-cultural characteristics and the prospects for further research in this area.

Key words: digital addiction, prevention, public health, digital technologies, mental health, social exclusion, cognitive behavioral therapy

Актуальність проблеми. У сучасних умовах цифровізації суспільства проблема цифрової залежності набуває особливої гостроти. Швидке впровадження цифрових технологій, зокрема інтернету, соціальних мереж, смартфонів та ігрових платформ, істотно змінило стиль життя населення, спричинивши низку нових викликів для фізичного, психічного та соціального здоров'я. Надмірне використання цифрових пристроїв призводить до розвитку залежності, що проявляється у порушеннях сну, підвищенні рівня стресу, тривожності, депресії, зниженні фізичної активності, соціальній ізоляції та погіршенні міжособистісних відносин. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю розробки ефективних стратегій контролю та профілактики цифрової залежності для збереження здоров'я населення в умовах цифрової трансформації суспільства

Мета дослідження: аналіз сучасних стратегій і методів контролю та профілактики цифрової залежності населення з урахуванням фізичних, психічних і соціальних аспектів, а також розробка рекомендацій щодо їх впровадження в системі громадського здоров'я.

Матеріали та методи. У дослідженні використано аналіз сучасних наукових джерел, дані опитування 200 осіб віком 18–50 років різних професій, проведеного через Google Forms, а також результати метааналізів щодо інтервенцій для зменшення цифрової залежності. Опитування охоплювало питання щодо тривалості використання цифрових пристроїв, рівня фізичної активності, психічного стану, соціальної взаємодії, а також обізнаності щодо профілактичних заходів.

Результати та їх обговорення. Як показали результати опитування, 85 % респондентів використовують цифрові пристрої понад 4 години на добу, що свідчить про глибоку інтеграцію технологій у повсякденне життя. Серед основних негативних наслідків такого способу життя 65% опитаних відзначили біль у спині чи шії, а 58% - симптоми зорового дискомфорту (сухість очей, головний біль). Малорухливий спосіб життя притаманний 70% респондентів, що корелює з частотою серцево-судинних захворювань та порушень обміну речовин (48%). Погіршення якості сну через вечірнє використання гаджетів вказали 68% учасників, а 77% не використовують захисні окуляри для зменшення впливу синього світла. Лише 32% регулярно займаються фізичними вправами, а 35% дотримуються ергономічних принципів організації робочого місця, що підкреслює недостатню увагу до профілактики фізичних ускладнень [1]. Поширеність основних фізичних симптомів серед користувачів цифрових пристроїв представлена на рис. 1.

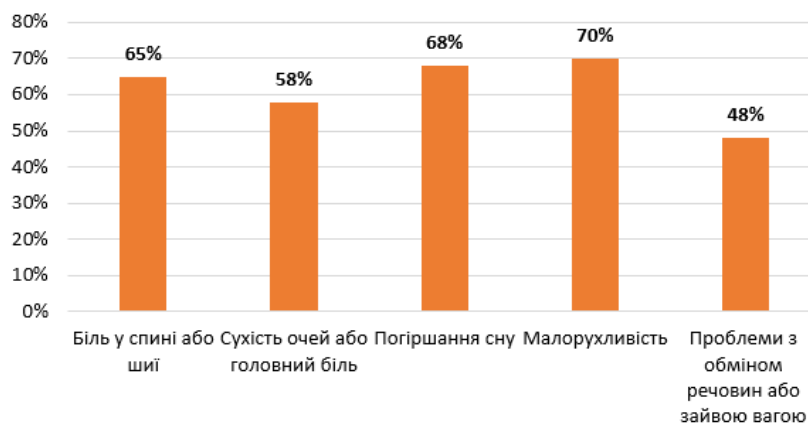


Рис. 1. Поширеність основних фізичних симптомів серед користувачів цифрових пристроїв

Аналіз впливу цифрових технологій на психічне здоров'я показав, що 70% респондентів відчувають стрес через соціальні мережі, 65% - тривожність, а 60% - депресивні настрої. Проблеми зі сном, пов'язані з використанням екранів, відзначили 68%, а 64% скаржаться на зниження якості сну. Понад половина опитаних повідомила про труднощі з концентрацією, а 55% - про зниження якості соціальної взаємодії [1]. Таким чином, отримані результати свідчать про багатогранний негативний вплив цифрових технологій на психічне здоров'я населення, що проявляється у підвищенні рівня стресу, тривожності, депресивних настроїв, а також у порушеннях сну, концентрації та якості соціальної взаємодії (Рис. 2).



Рис. 2. Розподіл основних психоемоційних симптомів, пов'язаних із цифровою залежністю

Соціальна ізоляція та погіршення міжособистісних відносин стали значущими проблемами: 70% респондентів зазначили, що онлайн-спілкування замінює особистий контакт, а 68% відчувають ізолюваність через надмірне використання цифрових пристроїв. Залежність від соціальних мереж негативно впливає на здатність підтримувати глибокі емоційні зв'язки, спричиняє відчуття самотності та знижує рівень емпатії [1]. Водночас, як показують міжнародні дослідження, неконтрольоване використання цифрових платформ пов'язане зі зниженням задоволеності життям, підвищеним ризиком психічних розладів та зменшенням підтримки з боку однолітків. З огляду на отримані результати опитування, можна зробити висновок, що цифрові комунікації суттєво трансформували соціальні практики, водночас створивши низку нових викликів для якості соціальної взаємодії. Основні аспекти цього впливу представлено на Рис. 3.



Рис. 3. Вплив цифрових комунікацій на якість соціальної взаємодії

Аналіз отриманих даних та сучасних наукових джерел свідчить, що ефективний контроль і профілактика цифрової залежності вимагають комплексного підходу, який поєднує індивідуальні, сімейні, освітні та суспільні стратегії.

Серед основних методів профілактики виділяють впровадження програм цифрової грамотності, що підвищують обізнаність про ризики надмірного використання цифрових пристроїв, а також розвиток навичок саморегуляції та критичного мислення. Ефективними виявилися інтервенції, спрямовані на підвищення усвідомленості користувачів щодо ризиків надмірного використання цифрових пристроїв, розвиток альтернативної активності (спорт, хобі), а також когнітивно-поведінкові підходи, зокрема використання e-health платформ для моніторингу поведінки та підтримки здорових цифрових звичок [3].

Важливою є роль міжсекторальної взаємодії - освітніх закладів, медичних працівників, сімей та громадських організацій - у розробці та впровадженні профілактичних програм, що відповідають сучасним викликам цифрової трансформації суспільства. Однак, як засвідчують результати, наявні інтервенції мають обмежену тривалість ефекту та потребують адаптації до вікових, соціокультурних і професійних особливостей цільових груп.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження підтвердило, що цифрова залежність є багатогранною проблемою, яка негативно впливає на фізичне, психічне та соціальне здоров'я населення. Сучасні стратегії контролю й профілактики цифрової залежності мають комплексний характер і включають когнітивно-поведінкову терапію, групове консультування, фізичну активність, розвиток цифрової грамотності, а також використання цифрових інтервенцій для самоконтролю та моніторингу поведінки. Проте, результати систематичних оглядів і метааналізів вказують на обмежену тривалість ефекту більшості втручань, їхню слабку доказову базу та необхідність адаптації до вікових, соціокультурних і професійних особливостей цільових груп.

Перспективними напрямками подальших досліджень є розробка персоналізованих програм профілактики з урахуванням індивідуальних потреб, інтеграція міжсекторальних підходів, а також проведення масштабних рандомізованих досліджень для підвищення якості доказів щодо ефективності різних інтервенцій. Особливої уваги потребує вивчення довгострокових результатів впровадження цифрових платформ для підтримки здорових цифрових звичок та профілактики залежності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вербовський І. А. Аналіз впливу цифровізації на здоров'я людини: основні аспекти й тенденції. *Public Health Journal*. 2024. №2 (6). С. 34-45. <http://eprints.zu.edu.ua/42131/>
2. Розуміння цифрової залежності та її вирішення. DOI: <https://kidslox.com/ua/guide-to/digital-addiction/>
3. Theopilus Y., Mahmud A., Davis H., Octavia J. Preventive Interventions for Internet Addiction in Young Children: Systematic Review. *JMIR Mental Health*. 2024. Vol. 11. DOI: <https://doi.org/10.2196/56896>.

REFERENCES

1. Verbovskyi I. A. Analiz vplyvu tsyfrovyzatsii na zdorovia liudyny: osnovni aspekty i tendentsii. *Public Health Journal*. 2024. №2 (6). С. 34-45. <http://eprints.zu.edu.ua/42131/> (ukr).
 2. Rozuminnia tsyfrovoi zalezhnosti ta yii vyrishennia DOI: <https://kidslox.com/ua/guide-to/digital-addiction/> (ukr).
 3. Theopilus Y., Mahmud A., Davis H., Octavia J. Preventive Interventions for Internet Addiction in Young Children: Systematic Review, <https://doi.org/10.2196/56896> (eng).
-