

SECTION: PSYCHOLOGICAL SCIENCES.

SEKCJA: NAUKI PSYCHOLOGICZNE.

How to cite: Halahan, V., Petrovska, K., & Plohynska, A. (2023). Research on the relationship between the use of modern technologies and the mental health of adults. *Global Innovations and Collaborative Solutions in Contemporary Science* (pp. 412-415). Futurity Research Publishing. https://futurity-publishing.com/international_conference_3

Research on the relationship between the use of modern technologies and the mental health of adults

Дослідження взаємозв'язку між використанням сучасних технологій та психічним здоров'ям дорослих

Галаган Василь Васильович¹, Петровська Катерина Володимирівна², Плошинська Анжела Анатоліївна³

¹ аспірант, кафедра психології Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук, Межрегіональна Академія управління персоналом, м.Київ, Україна, driver8111978@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0007-2299-0673>

²кандидат педагогічних наук, завідувачка, доцентка кафедри соціальної роботи та інклюзивної освіти, Бердянський державний педагогічний університет, м. Запоріжжя, Україна, k.petrovska.bdpu@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-4857-0793>

³кандидат психологічних наук, доцент, кафедра педагогічної та вікової психології, факультет психології та спеціальної освіти, Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, м. Дніпро, Україна, anzhela130172@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-4268-4434>

Accepted: December 11, 2023 | **Published:** December 15, 2023 | **Language:** Ukrainian

Abstract: The technological revolution has significantly impacted the mental health of the modern population. This study aims to analyze the relationship between the use of modern technologies and the mental health of adults. Content analysis, comparison and logical inference methods were used in the research process. The findings indicated a connection between excessive use of technologies and

increased levels of depression, stress, as well as anxiety among adults. On the other hand, limited use of modern technologies can have a positive effect. The results of conducted research can be used by students and psychologists.

Keywords: mental health, adult life, fear of missing out, cyberbullying, Internet addiction, tracker, technologies.

Вступ

В сучасному світі із стрімким розвитком науково-технічного прогресу технології стали невід'ємною складовою життя суспільства. Постійне використання технологій має як негативний, так і позитивний вплив на психічне здоров'я людини. Ця тема становить науковий інтерес для вивчення і зумовлює проведення даного дослідження та публікацію його результатів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій

Дослідження взаємозв'язку між використанням технологій та психічним здоров'ям людини розпочалось в 90-х роках XX століття, однак, стрімкий їх розвиток призвів до необхідності оновлення отриманих результатів. Серед робіт сучасних вчених варто виділити працю науковиць Петрунько та Телешун (2022), присвячену класифікації видів залежності дорослих від технологій та пошуку шляхів їх подолання, а також дослідження Іванової (2023), яке було пов'язано з оцінкою можливостей використання віртуальної реальності в психотерапії. Однак для актуалізації набутих знань з урахуванням сучасних тенденцій науково-технічного поступу важливим є продовження дослідження даної теми.

Метою написання роботи є визначення впливу сучасних технологій на психічне здоров'я дорослих.

Результати дослідження

Вперше поняття «комп'ютерна залежність» з'явилося в 90-х роках XX століття. Час, який витрачає сучасна людина на технології, збільшився майже в 6 разів, порівняно з показником початку XXI століття, що пов'язано зі зростанням різноманіття технологій. Так, в нинішні дні поряд з персональними комп'ютерами існують розумні будинки, смартфони, розумні окуляри, різноманітні роботи, трекери тощо. Розповсюдження пандемії COVID-19 призвело до переходу на онлайн-обслуговування та вивело використання сучасних технологій на новий рівень.

Новітні технології передусім були створені для покращення якості життя населення, зменшення навантаження та витрат робочого часу. З їх допомогою людина отримала доступ майже до всіх джерел знань, змогу підтримувати взаємозв'язок з близькими, друзями та колегами на постійній основі, можливість для самовираження та розвитку. Все це має позитивний вплив на психічний стан людини. Зокрема, використовуючи соціальні мережі, батьки більше не хвилюються за своїх дітей, адже можуть написати, зателефонувати їм, навіть побачити їх у будь-який момент часу. Для працівників також, з'явилися сприятливі умови, аби вчасно та оперативно вирішувати нагальні питання, маючи доступ до робочих місць з будь-якої точки світу. Відомо, що досить часто у людини формується відчуття тривоги у разі неможливості виконати певну роботу в конкретний момент часу через відсутність доступу до робочого місця. Наприклад, йдучи додому в п'ятницю ввечері та маючи незавершені справи на роботі, людина може відчувати провину, хвилювання, страх тощо. Такі емоції не тільки негативно впливають на психічний стан самої людини, а й на оточуючих,

адже вона може виявити до них гнів чи байдужість. Сучасні технології дозволяють уникнути подібних ситуацій для представників більшості професій.

Однак, важливо пам'ятати, що тривале перебування людини за комп'ютером або іншим пристроєм може порушити режим сну та спровокувати прояви ознак депресії. Окрім того, якщо знаходитись біля екрану більше двох годин на день, це витісняє можливу фізичну та мозкову активність, що може спричинити погіршення фізичного здоров'я людини та навіть призвести до ранньої деменції. Такого висновку можна дійти в результаті аналізу основних напрямів використання відповідних технологій. На жаль, здебільшого громадяни використовують їх для стеження за життям інших людей в соціальних мережах, бездумного гортання стрічки новин або Тік-Току, постійного перегляду фільмів та серіалів тощо. Такі дії не тільки не мають позитивного впливу на інтелект людини, а й спричиняють появу депресії, інформаційної залежності та розвиток синдрому втрачених можливостей (fear of missing out або FoMO).

Зазвичай мозок людини однаково реагує як на реальність, так і на вигадані події. В наш час між користувачами соціальних мереж існує суперництво, яке полягає в бажанні бути лідером серед інших за кількістю лайків, коментарів, переглядів та підписок. З цією метою люди вдаються до хитрощів – використовують фотешоп, сайти для накручування перелічених інструментів визнання, чужі фото та відео або власні, що зроблені в інший день. Тож, за допомогою сучасних технологій люди будують в соціальних мережах ідеальне життя. У звичайного користувача при перегляді сторінок таких людей виникає відчуття, що його реальне життя є невдалим, а усі досягнення – марними, на тлі ідеального життя його друзів, колег, сусідів тощо. Це знижує самооцінку, призводить до дисморфії тіла, а в найбільш тяжких випадках, – доповнене кібербулінгом в інтернет-просторі, – навіть може стати поштовхом до самогубства.

В свою чергу, оновивши стрічку новин людина отримує нову порцію інформації. Відповідно, якщо людина цього не робитиме – вона не буде причетною до подій, що відбуваються в світі. Це викликає відчуття невлучимості тривоги, для уникнення якого потрібно лише знову оновити стрічку. Тривога також виникає в разі одночасного використання декількох інформаційних потоків, тобто, діяльності в режимі багатозадачності, що спричиняє зниження когнітивних можливостей пам'яті та уваги. Це проявляється внаслідок неможливості мозку людини постійно працювати в такому темпі, на відміну від комп'ютера.

Варто зазначити, що вченими було доведено негативний вплив блакитного світла моніторів на психічне здоров'я людини у вечірній час. Водночас зниження депресії було відмічено у разі використання пристроїв у денний час в обмеженому обсязі (Кононенко, 2023).

Цікавим є вплив використання AirTag, SmartTag та інших трекерів на психічний стан людей з обсесивно-компульсивним розладом (ОКР) та підвищеним рівнем тривожності. Так, для людей з даними розладами є характерним зародження нав'язливих негативних думок, які можуть бути пов'язаними з потребою у перевірці наявності певних предметів. Трекери, якими можна керувати за допомогою планшета або смартфона, легко справляються з даною проблемою, надаючи повну інформацію власнику щодо його речей. Так само, зокрема, смарт-годинники можуть бути використані батьками для стеження за переміщенням власної дитини. Наприклад, Apple Watch можливо прив'язати лише до одного пристрою, що вилучає ймовірність прийняття сигналу тривоги іншими пристроями.

До інших позитивних аспектів використання сучасних технологій дорослими можна віднести наступні:

1. Можливість отримати психологічну допомогу в режимі онлайн. Онлайн-режим не тільки пропонує анонімний формат консультацій та більшу доступність, а й дозволяє швидко отримати допомогу у критичних випадках.
2. Нагода урізноманітнити відпочинок. Зараз інформаційні ресурси пропонують широкий спектр розваг, що сприяє зниженню стресу та покращенню настрою.
3. Перспектива розвиватися. Новітні технології відкрили доступ до різних джерел інформації практично на безоплатній основі. Навчаючись новому, людина покращує власну самооцінку, задоволеність та рівень життя.

Висновки

Сучасні технології, відіграючи важливу роль в житті дорослих, мають як позитивний, так і негативний вплив на їхнє психічне здоров'я. З одного боку, вони сприяють зниженню тривожності батьків за дітей, допомагають боротися з психічними розладами, заохочують до самореалізації та розвитку. З іншого – надмірне їх використання може призвести до зворотного ефекту, а саме: розвинути інтернет-залежність, дисморфію тіла, депресію, стати причиною скоєння самогубства. Необхідним є дотримання балансу під час використання сучасних технологій для зменшення їхнього негативного впливу на власний психічний стан. Пошук шляхів подолання негативного впливу технологій на психічне здоров'я людини вбачається як перспективний напрям подальших наукових досліджень.

Література

Іванова, Є. (2023). Використання віртуальної реальності в психоконсультуванні для пацієнтів із тривожними розладами. *Наукові інновації та передові технології*, (13(27)). [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-13\(27\)-965-976](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-13(27)-965-976).

Кононенко, В. (2023, 28 лютого). *Власти в депресію від монітора? Як блакитне світло впливає на зір та психіку*. Vikna. <https://vikna.tv/styl-zhyttya/zdorovia-ta-krasa/blakytne-svitlo-monitora-vplyv-na-zir-ta-psyhiku-doroslyh-j-ditej/amp/>.

Петрунько, О., & Телешун, К. (2022). Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (4(68), 91–99. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-68-91-99>.