

6. Цигура Г. Діяльність у спортивній галузі для сталого розвитку суспільства: закордонний досвід. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022; 1: 112-119. DOI:10.32652/tmfvs.2022.1.112-119
7. Associated Press. Sports world shows solidarity by flying Ukrainian colors. Daily Sabah. March 2, 2022 <https://www.dailysabah.com/gallery/sports-world-shows-solidarity-by-flying-ukrainian-colors/images>
8. Centre for sport & Human Rights. The Russian Invasion of Ukraine: Responses from the sport ecosystem. June 30, 2023. <https://www.sporhumanrights.org/media/izjns30k/30-03-updated-version-2-of-sport-ecosystem-responses.pdf>
9. Di Marco A. Neutrality of the Olympic Movement and Freedom of Expression: Legal and Practical Dilemmas. *VerfBlog*. February 17, 2022 <https://verfassungsblog.de/neutrality-of-the-olympic-movement-and-freedom-of-expression/>. doi: 10.17176/20220218-001138-0
10. Harding J. Sports' initial reactions to Russian invasion of Ukraine. DW. February 24, 2022 <https://www.dw.com/en/sporting-world-reacts-to-russias-invasion-of-ukraine-24-february/a-60904398>
11. Meeuwssen S., Kreft L. Sport and Politics in the Twenty-First Century. *Sport, Ethics and Philosophy*, 2023. 17(3): 342-355. <https://doi.org/10.1080/17511321.2022.2152480>
12. IOC. Statement on solidarity with Ukraine, sanctions against Russia and Belarus, and the status of athletes from these countries. IOS. January 25, 2023 <https://olympics.com/ioc/news/statement-on-solidarity-with-ukraine-sanctions-against-russia-and-belarus-and-the-status-of-athletes>

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В ЦИФРОВУ ЕПОХУ: ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ

Шершова Т. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
t.shershova@gsuite.pnpu.edu.ua

Актуальність. Цифрова епоха відкриває безліч можливостей для розвитку різних сфер людського життя, включаючи охорону здоров'я. Впровадження цифрових технологій у медичну практику створює нові підходи до діагностики, лікування, профілактики та здоров'язбереження. Проте, разом з тим, виникають нові виклики, зокрема стосовно інформаційної безпеки, впливу цифрових технологій на психічне та фізичне здоров'я, цифрової залежності та перевантаження інформацією.

Сучасне суспільство знаходиться в умовах значного використання гаджетів та цифрових платформ, що сприяє виникненню нових проблем, таких як «цифрова втома», зниження фізичної активності, зорові порушення, розлади сну, а також стрес, викликаний надмірною кількістю інформації. Тому здоров'язбереження в цифрову епоху набуває особливого значення, адже необхідно розробляти нові стратегії, які допоможуть мінімізувати негативний вплив цифрових технологій на здоров'я людини.

Проблема збереження здоров'я є предметом численних досліджень, серед яких роботи таких науковців, як С. Гаркуша, М. Лук'яненко, М. Носко. С. Омельченко.

Аналізуючи літературні джерела, можна зазначити, що сучасні дослідження зарубіжних науковців (Е. Гілберта, Л. Дельве, С. Мартіна, Д. Тодкілла, С. Томе, М. Хагберга, А. Херенштам) щодо безпечного використання інформаційних технологій студентами зосереджені на двох ключових аспектах: впливі інтенсивного використання комп'ютерної техніки та інформаційного середовища на психосоматичне здоров'я. а також пошуку методів профілактики психічних розладів і підтримки психологічного благополуччя особистості.

В українському науковому дискурсі проблеми збереження психічного та психологічного здоров'я в умовах інформаційних перевантажень висвітлюються в роботах О. Дехтярьової, В. Іноземцева, О. Пальчик, С. Пилипенко та інших. Питання формування інформаційної культури та безпечного використання інформаційного простору залишаються актуальними в наукових дослідженнях Н. Кириленка, О. Куха, М. Хворост, М. Яновського.

Метою дослідження є визначення ключових викликів та можливостей здоров'язбереження в умовах цифровізації, а також розробка рекомендацій для ефективного впровадження стратегій здоров'язбереження з урахуванням сучасних технологічних тенденцій.

Стан здоров'я дітей, школярів та студентів викликає серйозне занепокоєння. Професор Ю. Бойчук зауважує, що лише 5% випускників шкіл мають добрий стан здоров'я, тоді як 40% страждають на хронічні захворювання, 50% мають морфофункціональні порушення, а до 80% зіштовхуються з різними нервово-психічними розладами. Крім того, лише 5% юнаків допризовного віку не мають медичних протипоказань для проходження військової служби [1, с. 4]. Наведена статистика приголошує та потребує негайного розв'язання.

У модернізованому цифровому суспільстві інтерес до психологічної природи інформації постійно зростає, оскільки вона має ключову роль. На сьогодні інформація виступає головним ресурсом людства, основою для соціального, психологічного та технічного розвитку. Її поширення в різних сферах життя вимагає створення надійної системи інформаційної безпеки людини. Особливо актуальним є дослідження способів мінімізації негативного впливу інформаційного середовища та інформаційно-комунікаційних технологій на здоров'я особистості [2, с. 246–253].

Як зазначає А. Яновський, інформаційне середовище несе низку загроз для загального та психологічного здоров'я людини. Серед них дослідник виокремлює: контентні загрози (доступ до небажаного контенту – пропаганда наркотиків, алкоголю, насилля, тероризму, екстремізму, ксенофобії та інших форм соціальної нерівності, отримання неправдивої та маніпулятивної інформації), психологічні загрози (розвиток залежності від комп'ютерних ігор та Інтернету, розрив між реальним і віртуальним образом «Я», загроза взаємодії з небезпечними людьми та нав'язливий веб-серфінг), морально-духовні загрози (прийняття антисоціальних моральних цінностей, деформація духовної сфери через викривлене сприйняття світу), фізіологічні загрози (порушення роботи органів зору, опорно-рухової, серцево-судинної, нервової та інших систем організму) [3, с. 63-69].

З огляду на великий обсяг інформаційних загроз, одним із ключових стратегічних пріоритетів держави на рівні індивіда є розвиток інформаційної культури та формування чіткої інформаційної позиції. Це є важливою умовою для виховання соціально зрілої особистості та забезпечення її інформаційної безпеки

Методика й організація дослідження. Дослідження проведено на основі аналізу літературних джерел, результатів міжнародних та національних наукових розвідок у сфері цифрового здоров'я. Було застосовано міждисциплінарний підхід, що поєднує аспекти медицини, психології, педагогіки, соціології та інформатики. Збір даних здійснювався за допомогою анкетування та опитування серед користувачів цифрових технологій різного віку та професійних груп загальною кількістю 300 осіб. Анкетування включало питання щодо рівня використання цифрових технологій, самопочуття, зорових та фізичних проблем, пов'язаних з використанням гаджетів, а також про доступність інформації щодо здорового способу життя в цифровому середовищі.

Результати дослідження показали, що значна частина респондентів відчуває негативний вплив цифрових технологій на своє здоров'я. 68% учасників повідомили про проблеми з зором (сухість очей, перевтома), 55% зазначили зниження фізичної

активності, а 47% відчули підвищений рівень стресу через постійне використання гаджетів та необхідність працювати в умовах інформаційного перенасичення.

Проте, незважаючи на це, 74% респондентів вважають, що цифрові технології мають великий потенціал для підтримки здоров'я. До ключових можливостей було віднесено доступ до медичної інформації онлайн, використання додатків для моніторингу стану здоров'я, тренувань та планування харчування.

У дослідженні також виявлено, що недостатньо уваги приділяється питанням цифрової грамотності в контексті здоров'язбереження. Лише 36% опитаних зазначили, що мають достатній рівень знань про те, як уникнути шкідливого впливу цифрових технологій на здоров'я, що свідчить про необхідність підвищення обізнаності серед населення.

Висновки. Отже, цифрова епоха створює як нові виклики, так і можливості для здоров'язбереження. Використання цифрових технологій може значно полегшити доступ до медичних послуг та інформації, але водночас підвищує ризики для фізичного та психічного здоров'я. Основними проблемами, що виникають, є розлади зору, зниження фізичної активності та психічні розлади, спричинені інформаційним стресом. Для мінімізації негативних наслідків цифровізації важливо впроваджувати комплексні програми з підвищення цифрової грамотності, особливо в контексті здоров'язбереження. Необхідно розробити рекомендації для користувачів щодо здорового використання гаджетів, збалансування часу в онлайні та офлайні, а також впроваджувати цифрові рішення для моніторингу та підтримки здоров'я.

Література:

1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
2. Шишкіна Х. Ю., Хворост М. Ю. Інформаційна безпека особистості як передумова збереження психічного здоров'я // Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 14. Ч. IV. С. 246–253.
3. Яновський А. О. Культура безпечного використання майбутніми вчителями інформаційного середовища // Наука і освіта. 2016. №10. С. 63–69.

ОБМЕЖЕННЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЧЕРЕЗ БІЛЬ В ШИЇ У СТУДЕНТІВ ОЧНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

Шкодінa А.Д., Білько В.В., Климко Д.О., Курило В.О., Мамай О.В, Мосієнко А.С., Пінчук В.А., Мороховець Г.Ю.

*Полтавський державний медичний університет
a.shkodina@pdmu.edu.ua*

Актуальність. Біль у шиї є багатофакторним захворюванням і є серйозною проблемою в сучасному суспільстві [1]. Економічний тягар болю в шиї є значним і включає витрати на лікування, втрату продуктивності та проблеми, пов'язані з роботою. За даними досліджень, у 2016 році з 154 захворювань медичні витрати на лікування болю в спині та шиї були найвищими в США, оцінюючись у 134,5 млрд доларів США, у 2012 році біль у шиї був причиною відсутності на роботі 25,5 мільйонів американців, які пропустили в середньому 11,4 днів роботи [2]. З урахуванням кількості років, у людей, які прожили з певними обмеженнями фізичних можливостей, біль у шиї чинно займає