

Чік В.М., Брич В.В.

Chik V.M., Brych V.V.

Цифровізація та її вплив на спосіб та якість життя

The digitalisation and its impact on lifestyle and quality of life

Державний вищий навчальний заклад «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

State University "Uzhhorod National University", Uzhhorod, Ukraine

vadym.chik@uzhnu.edu.ua, valeria.

Вступ

У сучасному світі цифрові технології стали невіддільною частиною повсякденного життя, трансформуючи не лише більшість економічних та соціальних процесів, але і спосіб та якість життя мільйонів людей у всьому світі [1]. Цифровізація охоплює використання Інтернету, соціальних мереж, мобільних застосунків та штучного інтелекту, відкриває нові можливості для розвитку освіти, медицини, комунікації та економіки, що змінює спосіб та якість життя окремих людей. Однак надмірне використання цифрових пристроїв може призводити до таких проблем, як залежність від технологій, зниження фізичної активності, порушення сну та психічні розлади [2].

Про позитивний вплив цифрових технологій свідчить їхнє застосування у розвинених країнах світу для покращення якості життя та купівельної спроможності населення [3]. Також цифровізацію використовують для підвищення цифрової грамотності з питань здоров'я літніх людей, що дозволяє пом'якшити дефіцит ресурсів громадського здоров'я та покращити пов'язану зі здоров'ям якість життя [4]. Водночас у країнах, що розвиваються, стан цифровізації призводить до збільшення соціальної нерівності через відсутність у всіх людей доступу до Інтернету та цифрових пристроїв.

Складний і багатогранний процес цифровізації може мати одночасно позитивні та негативні наслідки. Однак його вплив на спосіб та якість життя людей залежить від багатьох об'єктивних та суб'єктивних факторів: соціально-економічного розвитку країни проживання, застосування державою цифрових технологій у різних сферах (освіті, охороні здоров'я, соціальному забезпеченні тощо), соціального статусу та рівня освіти людини, її мети та характеру використання технологій, стану здоров'я, впливу соціального оточення та інших. Це робить цифровізацію важливим об'єктом дослідження з метою розуміння її впливу на здоров'я та добробут людини та формування заходів мінімізації шкідливих наслідків.

Мета дослідження – аналіз впливу цифровізації на спосіб та якість життя людей за результатами огляду

іноземних досліджень, встановлення ключових позитивних та негативних наслідків для здоров'я та добробуту окремих людей та населення загалом.

Об'єкт, матеріали та методи дослідження

Для реалізації дослідження використовувалися бібліосемантичний метод і метод системного аналізу. Матеріалами стали результати іноземних досліджень та методичні напрацювання з питань процесу цифровізації та його впливу на різні аспекти життєдіяльності людини, зокрема спосіб та якість життя.

Результати дослідження

Цифровізація як глобальний феномен суттєво впливає на спосіб та якість життя людей у різних країнах світу. Результати іноземних досліджень демонструють, що цифрові технології трансформують соціальні, економічні та культурні аспекти життя, створюючи водночас нові можливості й виклики.

Проведене у США дослідження (2016) показало, що активне використання соціальних мереж корелює зі збільшенням відчуття соціальної ізоляції та посиленням депресії: серед 1787 учасників віком 19–32 роки близько 26,3% були визнані особами з високим рівнем депресії, а 29,2% – із середнім рівнем [5]. Ці дані підкреслюють, що цифрові технології, попри їхній потенціал для зближення людей, можуть погіршувати якість життя, особливо коли онлайн-спілкування замінює реальні соціальні контакти. Інші дослідження також показали, що надмірне використання Інтернету підвищує рівень стресу, негативних емоцій, депресії та тривоги [6; 7; 8]. Це свідчить про здатність неконтрольованого чи надмірного використання Інтернету погіршувати психічний стан, сприяючи стресу та емоційним труднощам.

У 2020 році науковцями було проведено дослідження серед 320 молодих людей, 46,1% з яких вказали на негативний досвід використання цифрових технологій, що супроводжувався підвищеною тривожністю [9]. Іншим дослідженням встановлено, що студенти

з частим користуванням смартфонами схильні до номофобії – стану тривоги, викликаного відсутністю доступу до мобільного телефону [10].

Тривалий час перебування перед монітором комп'ютера або телефону впливає не лише на дорослих, але й на дітей та підлітків. Проведене у США національне дослідження здоров'я дітей (NSCH), в якому взяли участь 44 734 учасники віком 2–17 років, продемонструвало в два рази більшу ймовірність діагностики депресії в майбутньому серед інтенсивних користувачів цифрових засобів (7 і більше годин щодня) [11].

Дослідженнями науковців виявлено також негативний вплив інтенсивного використання смартфонів серед дітей на тривалість і якість їхнього сну [12]. Проведене в Мексиці дослідження серед 190 учнів середньої школи виявило проблемне використання Інтернету та гаджетів у 66% учасників і погану якість сну у 84% [13]. У дослідженні китайського коледжу щодо здоров'я студентів (2022) серед 4670 опитаних у разі середнього показника залежності від смартфонів $39,230 \pm 14,931$ половина студентів (52,6%) мала середню або низьку якість сну [14].

Наслідком залежності від смартфонів у студентів може бути і зниження академічної успішності [15]. Це пов'язано з тим, що постійне відволікання на повідомлення та сповіщення знижує концентрацію уваги та продуктивність навчання.

Дослідження також підтверджують негативний вплив використання смартфонів на фізичне здоров'я молоді [16]. Зокрема, було виявлено, що тривале використання пристроїв може призводити до проблем із зором [17; 18] та розладів опорно-рухового апарату [19; 20].

Окремої уваги заслуговують питання впливу цифрової взаємодії на якість життя людей похилого віку. Дослідження підтверджують наявність незначного позитивного впливу використання інформаційно-комунікаційних технологій на якість життя [21] та добробут літніх людей через зменшення самотності, проте такий зв'язок слабкий [22]. Також слід врахувати, що в період вказаних досліджень (до 2019 року) цифровими засобами користувалось менше людей.

За даними досліджень сучасні цифрові технології мають потенціал трансформації послуг щодо ментального здоров'я зокрема через використання онлайн-програм та мобільних застосунків, проте розробка та впровадження цього потребує більшої залученості фахівців надання такої допомоги та самих пацієнтів [23]. Дедалі більше використовуються цифрові засоби для покращення якості життя осіб з різними захворюваннями через консультування щодо самообслуговування, модифікації способу життя та контролю самопочуття [24; 25; 26].

Використання цифрових засобів має також певний зв'язок і з практикою здорового способу життя. Так, дослідженням серед молодих людей був виявлений взаємозв'язок між інтернет-залежністю та способом життя, зокрема нездоровими звичками в харчуванні, небезпечній поведінці та самоаналізі [27]. Водночас

цифрові втручання як інструмент отримали визнання в інтервенціях для управління здоровим способом життя шляхом підвищення ефективності, результативності, доступності, безпеки та персоналізації [28]. Багатьма дослідженнями продемонстровані позитивні наслідки використання цифрових засобів з метою збереження здоров'я. Зокрема, студенти професійно-технічної освіти використовують сучасні інформаційно-комунікаційні канали самостійно для отримання інформації про здоров'я [29] або через активну пропозицію підтримки модифікації ризикованої поведінки спеціально організованими програмами [30; 31]. Також цифрові інтервенції можуть ефективно використовуватися для зміни вживання серед підлітків та молоді психоактивних речовин [32; 33; 34], а технологічні втручання (застосунки для смартфонів, онлайн- або веб-інструменти) є перспективними для покращення моделей харчування та зменшення вживання солодких напоїв [35].

Обговорення результатів дослідження

Аналіз досліджень свідчить про значний вплив цифровізації на соціальний та ментальний складники здоров'я людини, які нерозривно пов'язані з фізичним здоров'ям. Використання цифрових технологій та сучасних інформаційно-комунікаційних засобів веде до розширення віртуального соціального оточення та зростання кількості онлайн-контактів, проте часто супроводжується відчуттям соціальної ізоляції, тривожності та депресії [5; 6; 7; 8]. Результати досліджень підтверджують подвійний вплив цифровізації: з одного боку, вона відкриває нові можливості для спілкування та навчання, а з іншого – може спричиняти психологічні проблеми у разі проблемного використання сучасних інформаційно-комунікаційних засобів [9; 10]. Це особливо актуально у сучасному світі, де смартфони перетворилися на обов'язкову частину повсякденного життя та постійно супроводжують освітній та професійний процеси.

Виявлений дослідженнями серед інтенсивних користувачів Інтернетом в дитячому і підлітковому віці підвищений ризик діагностики в майбутньому депресії [11] підкреслює необхідність обмеження проведеного перед екранами часу, особливо для дітей і молоді, з метою профілактики довгострокових негативних наслідків для психічного здоров'я.

Водночас дослідження підтверджують і вплив використання цифрових засобів на тривалість і якість сну [12–14]. Отже, залежність від смартфонів та порушення сну є взаємопов'язаними проблемами, що потребують комплексного підходу до їх вирішення. Проте наслідками надмірного використання смартфонів можуть бути і проблеми з фізичним здоров'ям, зокрема розлади органів зору та опорно-рухового апарату [16–19].

Якщо ж охарактеризувати використання сучасних інформаційно-комунікаційних технологій літніми людьми, то можна виділити одночасно позитивний

і негативний вплив на якість їхнього життя через участь у соціальних мережах і спільнотах, можливість отримання певних послуг, зменшення соціальної ізоляції [21; 22], проте ця тема потребує більш глибокого дослідження з огляду на те, що останніми роками споживання цифрових продуктів серед осіб усіх вікових категорій стрімко зростає.

З урахуванням позитивних аспектів розвитку цифрових технологій їхнє використання під час організації та надання медичної допомоги також значно збільшилось за останнє десятиліття. Проте з розширенням їхнього застосування у традиційних і в нових форматах зростає потреба у визначенні найкращих підходів для забезпечення якісної та орієнтованої на пацієнта допомоги [23; 24; 25; 26].

Слід відзначити, що цифровізація також впливає й на робочий баланс населення. Використання Інтернету (електронної пошти, смартфонів, домашніх комп'ютерів) дозволяє перейти від традиційної тривалості робочого дня до більш гнучкого режиму роботи, що може сприяти покращенню балансу. Однак надмірне використання Інтернету може призвести до протилежного ефекту, порушуючи межу між роботою та приватним життям. Для підтримки балансу важливо не лише правильно організовувати робочий час, але й дотримуватися здорового способу життя та сприяти раціональному режиму, надаючи перевагу активним видам відпочинку. Регулярна фізична активність та здорове харчування сприяють покращенню самопочуття, знижують стрес і підвищують продуктивність, допомагаючи краще справлятися з викликами сучасного життя.

Сучасні інформаційно-комунікаційні канали дедалі більше застосовуються і серед молоді для інформування щодо здоров'я та здорового способу життя, профілактики ризикованої поведінки [29; 30; 31; 32; 33; 34; 35]. Визначені методи успішного цифрового втручання для промоції здорового способу життя: самоконтроль, самомотивація, постановка цілей, індивідуальний зворотний зв'язок, залучення учасників, психологічне розширення можливостей, переконання, цифрова грамотність,

ефективність і довіра [28]. Однак усі інтервенції промоції здоров'я потребують постійного моніторингу, визначення ефективності та оперативного реагування на появу нових можливостей використання цифрових засобів, їхню актуальність серед населення.

Отже, цифровізація, попри свої численні переваги в полегшенні повсякденного життя людей та застосуванні у промоції здоров'я, вимагає обережного та зваженого підходу у використанні.

Перспективи подальших досліджень

Перспективи подальших досліджень полягають у більш детальному вивченні впливу цифровізації на якість життя населення, його спосіб життя, режим дня, соціальну взаємодію та стан фізичного здоров'я. Важливим напрямом є розробка нових ефективних інтервенцій, спрямованих на мінімізацію негативних наслідків використання цифрових технологій та актуалізацію позитивного впливу.

Висновки

Цифровізація стала невіддільною частиною сучасного життя, відкриваючи нові можливості для навчання, роботи, медицини та комунікації. Однак надмірне використання гаджетів та онлайн-платформ може призводити до формування залежності, погіршення психічного здоров'я, соціальної ізоляції, зниження фізичної активності, розладів роботи організму. Молодь стає більш вразливою до негативного впливу цифрового середовища, а старше покоління стикається з труднощами адаптації. Водночас цифрові засоби дозволяють покращити надання послуг охорони здоров'я, що є одним з факторів впливу на якість життя населення. Виникає необхідність розроблення та впровадження ефективних моделей формування цифрової грамотності, етичних стандартів використання технологій та культури свідомого споживання цифрових ресурсів.

Література

1. Kondratenko N, Papp V, Romaniuk M, Ivanova O, Petrashko L. The role of digitalization in the development of regions and the use of their potential in terms of sustainable development. *AmazInv*. 2022;11(51):103–12. DOI: 10.34069/AI/2022.51.03.10.
2. Badri M, Alnuaimi A, Al Rashedi A, Yang G, Al Mazroui K, Al Hajeri M. Happiness in a Digital World – The Associations of Health, Family Life, and Digitalization Perceived Challenges – Path Model for Abu Dhabi. *J Soc Sci*. 2023;4(1):1–17. DOI: 10.46799/jss.v4i1.480.
3. Tátrai MJ, Szabó RZ. Digitalization, Quality of Life and Purchasing Power. *TMP*. 2020;16(02):97–102. DOI: 10.18096/TMP.2020.02.10.
4. Liu S, Lu Y, Wang D, He X, Ren W, Kong D, Luo Y. Impact of digital health literacy on health-related quality of life in Chinese community-dwelling older adults: the mediating effect of health-promoting lifestyle. *Front Public Health*. 2023;11:1200722. DOI: 10.3389/fpubh.2023.1200722.
5. Lin LY, Sidani JE, Shensa A, Radovic A, Miller E, Colditz JB, et al. Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depress Anxiety*. 2016;33(4):323–31. DOI: 10.1002/da.22466
6. Samaha M, Hawi NS. Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Comput Human Behav*. 2016;57:321–5. DOI: 10.1016/j.chb.2015.12.045.
7. Ostovar S, Allahyar N, Aminpoor H, et al. Internet addiction and its psychosocial risks (depression, anxiety, stress and loneliness) among Iranian adolescents and young adults: a structural equation model in a cross-sectional study. *Int J Ment Health Addict*. 2016;14:257–67. DOI: 10.1007/s11469-015-9628-0.

8. Khalili-Mahani N, Smyrnova A, Kakinami L. To each stress its own screen: a cross-sectional survey of the patterns of stress and various screen uses in relation to self-admitted screen addiction. *J Med Internet Res*. 2019;21(4):e11485. DOI: 10.2196/11485.
9. Rifkin-Zybutz R, Turner N, Derges J, Bould H, Sedgewick F, Gooberman-Hill R, et al. Digital Technology Use and Mental Health Consultations: Survey of the Views and Experiences of Clinicians and Young People. *JMIR Ment Health*. 2023;10:e44064. DOI: 10.2196/44064.
10. Schwaiger E, Tahir R. Nomophobia and its predictors in undergraduate students of Lahore, Pakistan. *Heliyon*. 2020;6(9):e04837. DOI: 10.1016/j.heliyon.2020.e04837.
11. Twenge JM, Campbell WK. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Prev Med Rep*. 2018;12:271–83. DOI: 10.1016/j.pmedr.2018.10.003.
12. Iqbal M, Saeed F, Qassim Bham S, Athar Khan M, Ahmed Sharif UH. Impact of mobile phone use on health, behavior and social interactions among children aged 2–12 years: Impact of mobile phone use on health, behavior and social interactions. *PBMJ*. 2022;5(7):218–22. DOI: 10.54393/pbmj.v5i7.646.
13. Olivares-Guido CM, Tafuya SA, Aburto-Arciniega MB, Guerrero-López B, Diaz-Olavarrieta C. Problematic Use of Smartphones and Social Media on Sleep Quality of High School Students in Mexico City. *Int J Environ Res Public Health*. 2024;21(9):1177. DOI: 10.3390/ijerph21091177.
14. Zhu W, Liu J, Lou H, Mu F, Li B. Influence of smartphone addiction on sleep quality of college students: The regulatory effect of physical exercise behavior. *PLoS One*. 2024;19(7):e0307162. DOI: 10.1371/journal.pone.0307162.
15. Giunchiglia F, Zeni M, Gobbi E, Bignotti E, Bison I. Mobile social media usage and academic performance. *Comput Human Behav*. 2018;82:177–85. DOI: 10.1016/j.chb.2017.12.041.
16. Kim SE, Kim JW, Jee YS. Relationship between smartphone addiction and physical activity in Chinese international students in Korea. *J Behav Addict*. 2015;4(3):200–5. DOI: 10.1556/2006.4.2015.028.
17. Al-Mohtaseb Z, Schachter S, Shen Lee B, Garlich J, Trattler W. The Relationship Between Dry Eye Disease and Digital Screen Use. *Clin Ophthalmol*. 2021;15:3811–3820. DOI: 10.2147/OPHTH.S321591.
18. Kaur K, Gurnani B, Nayak S, Deori N, Kaur S, Jethani J, Singh D, Agarkar S, Hussaindeen JR, Sukhija J, Mishra D. Digital Eye Strain – A Comprehensive Review. *Ophthalmol Ther*. 2022;11(5):1655–1680. DOI: 10.1007/s40123-022-00540-9.
19. Eitvpart AC, Viriyarajanukul S, Redhead L. Musculoskeletal disorder and pain associated with smartphone use: A systematic review of biomechanical evidence. *Hong Kong Physiother J*. 2018;38(2):77–90. DOI: 10.1142/S1013702518300010.
20. Hanphitakphong P, Keeratisiroj O, Thawinchai N. Smartphone addiction and its association with upper body musculoskeletal symptoms among university students classified by age and gender. *J Phys Ther Sci*. 2021;33(5):394–400. DOI: 10.1589/jpts.33.394.
21. Damant J, Knapp M, Freddolino P, Lombard D. Effects of digital engagement on the quality of life of older people. *Health Soc Care Community*. 2017;25(6):1679–1703. DOI: 10.1111/hsc.12335.
22. Casanova G, Zaccaria D, Rolandi E, Guaita A. The Effect of Information and Communication Technology and Social Networking Site Use on Older People's Well-Being in Relation to Loneliness: Review of Experimental Studies. *J Med Internet Res*. 2021;23(3):e23588. DOI: 10.2196/23588.
23. Hollis C, Morriss R, Martin J, Amani S, Cotton R, Denis M, et al. Technological innovations in mental healthcare: harnessing the digital revolution. *Br J Psychiatry*. 2015;206(4):263–5. DOI: 10.1192/bjp.bp.113.142612.
24. Ong SW, Wong JV, Auguste BL, Logan AG, Nolan RP, Chan CT. Design and Development of a Digital Counseling Program for Chronic Kidney Disease. *Can J Kidney Health Dis*. 2022;9:20543581221103683. DOI: 10.1177/20543581221103683.
25. Wong JV, Yang GJ, Auguste BL, Ong SW, Logan AG, Chan CT, Nolan RP. Automated Digital Counseling Program (ODYSSEE-Kidney Health): A Pilot Study on Health-Related Quality of Life. *Kidney360*. 2023;4(10):1397–1406. DOI: 10.34067/KID.0000000000000229.
26. Lightfoot CJ, Wilkinson TJ, Hadjiconstantinou M, Graham-Brown M, Barratt J, Brough C, Burton JO, Hainsworth J, Johnson V, Martinez M, Nixon AC, Pursey V, Schreder S, Vadasz N, Wilde L, Willingham F, Young HML, Yates T, Davies MJ, Smith AC. The Codevelopment of “My Kidneys & Me”: A Digital Self-management Program for People With Chronic Kidney Disease. *J Med Internet Res*. 2022;24(11):e39657. DOI: 10.2196/39657.
27. Brito ABVF, Franco JMFRB, Brito MF. Lifestyle and internet use: addiction and its correlations [Internet]. 2018 Dec. 20 [cited 2025 Feb. 14]. Available from: https://www.semanticscholar.org/paper/Lifestyle-and-internet-use%3A-addiction-and-its-Brito-Franco/f995a68a9d1e9d8a1f30e9a907ebaa7e488bd998?utm_source=direct_link.
28. Chatterjee A, Prinz A, Gerdes M, Martinez S. Digital Interventions on Healthy Lifestyle Management: Systematic Review. *J Med Internet Res*. 2021;23(11):e26931. DOI: 10.2196/26931.
29. Brych VV, Dudash HV, Bilak-Lukyanchuk VY, Dub MM, Hutsol IY. Evaluation results of the use of modern internet sources by the students of vocational education institutions for the formation of health awareness. *Wiad Lek*. 2021;74(5):1061–1064.
30. Atorkey P, Paul C, Bonevski B, Wiggers J, Mitchell A, Byrnes E, Lecathelinais C, Tzelepis F. Uptake of Proactively Offered Online and Telephone Support Services Targeting Multiple Health Risk Behaviors Among Vocational Education Students: Process Evaluation of a Cluster Randomized Controlled Trial. *J Med Internet Res*. 2021;23(1):e19737. DOI: 10.2196/19737.
31. Atorkey P, Paul C, Wiggers J, Bonevski B, Mitchell A, Tzelepis F. Barriers and Facilitators to the Uptake of Online and Telephone Services Targeting Health Risk Behaviours among Vocational Education Students: A Qualitative Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(17):9336. DOI: 10.3390/ijerph18179336.
32. Monarque M, Sabetti J, Ferrari M. Digital interventions for substance use disorders in young people: rapid review. *Subst Abuse Treat Prev Policy*. 2023 Feb 17;18(1):13. DOI: 10.1186/s13011-023-00518-1. Erratum in: *Subst Abuse Treat Prev Policy*. 2023;18(1):22. DOI: 10.1186/s13011-023-00529-y.
33. Aneni K, Meyer J, Funaro MC, Pegram D, Umutohi FA, Gomati de la Vega I, Jiao MG, Fernandes CS, Onyeaka H, Baiden P, Camenga DR. A Systematic Review and Meta-Analysis Evaluating the Efficacy of Stand-Alone Digital Interventions to Prevent Substance Use Among Adolescents. *Curr Addict Rep*. 2023;10:378–395. DOI: 10.1007/s40429-023-00508-0.
34. Guertler D, Bläsing D, Moehring A, Meyer C, Brandt D, Schmidt H, Rehbein F, Neumann M, Dreißgacker A, Bischof A, Bischof G, Sürig S, Hohls L, Hagspiel M, Wurm S, Haug S, Rumpf HJ. App-Based Addiction Prevention at German Vocational Schools: Implementation and Reach for a Cluster-Randomized Controlled Trial. *Prev Sci*. 2024;25(5):849–860. DOI: 10.1007/s11121-024-01702-w.
35. Ezike C, Da Silva K. Technology-Based Interventions to Reduce Sugar-Sweetened Beverages among Adolescents: A Scoping Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2023;20(23):7101. DOI: 10.3390/ijerph20237101.

Мета дослідження – проаналізувати вплив цифровізації на спосіб та якість життя людей за результатами іноземних досліджень, встановити ключові позитивні та негативні наслідки для здоров'я та добробуту окремих людей та населення загалом.

Матеріали та методи. Використовувалися бібліосемантичний метод і метод системного аналізу, матеріалами стали результати іноземних досліджень та методичні напрацювання з питань процесу цифровізації та його впливу на різні аспекти життєдіяльності людини, зокрема спосіб та якість життя.

Результати. Результати іноземних досліджень демонструють, що цифрові технології трансформують соціальні, економічні та культурні аспекти життя, створюючи водночас нові можливості й виклики. Простежується значний вплив цифровізації на соціальний та ментальний складники здоров'я людини, які нерозривно пов'язані з фізичним здоров'ям. Аналіз опублікованих результатів досліджень продемонстрував, що використання цифрових ресурсів може як зменшувати соціальну ізоляцію, так і посилювати її, сприяючи розвитку тривожності та депресії. Тривале використання цифрових пристроїв пов'язують з порушеннями сну, зниженням фізичної активності, розвитком розладів опорно-рухового апарату та погіршенням якості життя. Вплив цифровізації залежить від соціально-економічного фактора, рівня цифрової грамотності, можливості контролю над використанням технологій. Позитивний вплив визначається можливістю застосування в організації надання послуг охорони здоров'я.

Висновки. Надмірне використання гаджетів та онлайн-платформ може призводити до формування залежності, погіршення психічного здоров'я, соціальної ізоляції, зниження фізичної активності, розладів роботи організму. Молодь стає більш вразливою до негативного впливу цифрового середовища, тоді як старше покоління стикається з труднощами адаптації. Водночас цифрові засоби дозволяють покращити надання послуг охорони здоров'я, що є одним з факторів впливу на якість життя населення.

Ключові слова: цифровізація, спосіб життя, якість життя, залежність від технологій, соціальна ізоляція, психічне здоров'я.

The purpose of this study is to analyse the impact of digitalization on people's lifestyles and quality of life based on foreign studies, to identify key positive and negative effects for the health and well-being of individuals and the population as a whole.

Materials and methods. The bibliosemantic method and the system analysis method were used, the materials included the results of foreign studies and methodological developments on the process of digitalization and its impact on various aspects of human life, particularly lifestyle and quality of life.

Results. The results of foreign studies demonstrate that digital technologies are transforming the social, economic, and cultural aspects of life, simultaneously creating new opportunities and challenges. There is a significant impact of digitalization on the social and mental components of human health, which are inextricably linked to physical health. The analysis of published research results has shown that the use of digital resources can both reduce and exacerbate social isolation, contributing to the development of anxiety and depression. A review of studies indicates that uncontrolled or excessive use of the Internet can worsen mental health, contributing to stress and emotional difficulties. Prolonged use of digital devices is associated with sleep disturbances, reduced physical activity, musculoskeletal disorders, and a decline in quality of life. The use of the Internet (email, smartphones, computers) allows people to shift from the traditional length of the workday to a more flexible work schedule, which can improve balance. However, excessive use of the Internet may have the opposite effect, disrupting the boundary between work and personal life. The impact of digitalization depends on socio-economic factors, the level of digital literacy, and the ability to control technology use. Its positive influence is primarily determined by its application in the organization of healthcare services. The use of information and communication technologies makes it possible to improve the quality of life of elderly people by reducing their social isolation, though it requires a complex adaptation process. Studies demonstrate the use of digital tools to enhance the quality of life for individuals with various health conditions through self-care counseling, lifestyle modifications, and well-being monitoring. Digital sources are often used by students to obtain information about health. Students are also supplied by active support in modifying risky behaviours through specially organised applications, including those aimed at reducing the use of psychoactive substances among teenagers and youth. Technological interventions – such as smartphone applications, online, or web-based tools – are promising for improving dietary patterns and reducing the consumption of sugary drinks.

Conclusions. Excessive use of gadgets and online platforms can lead to addiction, deteriorating mental health, social isolation, reduced physical activity, and various physiological disorders. Young people become more vulnerable to the negative impact of the digital environment, while the older generation faces challenges in adaptation. At the same time, digital tools improve healthcare services, which is one of the factors influencing the quality of life of the population. The results indicate the need for developing and implementing effective models for building digital literacy, ethical standards for technology use, and a culture of conscious consumption of digital resources.

Key words: digitalization, lifestyle, quality of life, technology addiction, social isolation, mental health.

Конфлікт інтересів: відсутній.

Conflict of interest: absent.

Відомості про авторів

Чік Вадим Михайлович – аспірант за освітньо-науковою програмою «Громадське здоров'я», ДВНЗ «Ужгородський національний університет»; вул. Митна, 29, м. Ужгород, Україна, 88000.
vadym.chik@uzhnu.edu.ua, ORCID ID 0009-0009-1555-6224^{A, B, C, D}

Брич Валерія Володимирівна – доктор медичних наук, професор кафедри наук про здоров'я, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»; вул. Митна, 29, м. Ужгород, Україна, 88000.
valeria.bruch@uzhnu.edu.ua, ORCID ID 0000-0003-3741-6002^{E, F}

Стаття надійшла до редакції 17.03.2025

Дата першого рішення 09.04.2025

Стаття подана до друку 05.06.2025