

Бондарчук Н.Б., Гордійчук С.В., Шатило В.Й.,
Горай О.В., Поплавська С.Д.

Bondarchuk N.B., Hordiichuk S.V., Shatylo V.Yo.,
Horai O.V., Poplavska S.D.

Вплив цифрових та соціальних медіа на здоров'я підлітків

The influence of digital and social media on the health of teenagers

Житомирський медичний інститут
Житомирської обласної ради,
м. Житомир, Україна

Zhytomyr Medical Institute of the Zhytomyr
Regional Council,
Zhytomyr, Ukraine

advaita986@gmail.com

Вступ

Питання про вплив цифрових і соціальних медіа на здоров'я дітей підліткового віку у наукових дослідженнях останнього десятиліття посідають провідні позиції і стосуються благополуччя людини. Актуальною у світі є проблема того, що цифрове середовище, зокрема віртуальних соціальних мереж, більше інтегрується у процеси та простір соціалізації людини. Питання про те, як людина розвивається, живе та реалізує свої потреби, отримує все більшу значущість. Нині засіб масової комунікації починає працювати як важливий інформаційно-комунікаційний ресурс і потужний чинник впливу на особистість.

Матеріали та методи

Проведений аналіз наукових досліджень дає змогу окреслити науково-методичні та практичні підходи і положення щодо державних стратегій формування здорового відношення до цифрових медіа, а також розкрити нормативно-правові, проблемні та програмні аспекти. Використано метод системного аналізу та логічного узагальнення для дослідження теоретико-методологічних завдань вивчення психічного здоров'я дітей підліткового віку. Проведено медико-соціологічне дослідження серед дітей підліткового віку (14–18 років), здобувачів освіти Житомирського фахового аграрного коледжу і Житомирського медичного фахового коледжу. У дослідженні брали участь 150 дітей, серед них 89 хлопців та 61 дівчина.

Результати дослідження та їх обговорення

Сучасні діти і підлітки занурені у традиційні та нові форми цифрових медіа. Дослідження традиційних медіа, таких як телебачення, виявили проблеми зі здоров'ям і негативні наслідки, що корелюють із тривалістю та змістом перегляду. За останнє десятиліття використання цифрових медіа разом із інтерактивними та соціальними медіа зросло, і результати досліджень свідчать про те, що ці нові медіа мають як переваги,

так і ризики для здоров'я дітей і підлітків. Перевагами, заснованими на доказах та виявленими внаслідок використання цифрових і соціальних медіа, є раннє навчання, знайомство з новими ідеями і знаннями, розширення можливостей для соціальних контактів і підтримки, а також нові можливості доступу до повідомлень та інформації про зміцнення здоров'я. Ризики медіа містять негативний вплив на здоров'я, сон, увагу та навчання; більшу захворюваність на ожиріння і депресію; контакти з неточним, невідповідним або небезпечним умістом; порушення конфіденційності.

Нами проведено аналіз відмінностей між традиційними та новими цифровими і соціальними медіа.

Сучасне покоління дітей і підлітків оточене цифровим середовищем і занурене у нього. Традиційні медіа, такі як телебачення (TV), радіо та періодичні видання, були доповнені новими цифровими технологіями, що сприяють інтерактивній та соціальній взаємодії та дозволяють дітям і підліткам миттєво доступитися до розваг, інформації та знань, соціального контакту і маркетингу. Нові цифрові медіа, що включають соціальні та інтерактивні медіа, є формою медіа, в якій користувачі можуть як споживати, так і активно створювати зміст. Прикладами є програми (додатки), багатокористувацькі відеоігри, відео YouTube або відеоблоги (branch blogs). Нині для дітей та молоді ця розвиваюча інтеграція пасивного перегляду та інтерактивних медіа є бездоганною та природною; відмінності та межі між традиційними/мовними та інтерактивними/соціальними медіа стали розмитими або непомітними.

Цифрові медіа дозволяють обмінюватись інформацією у різних медіа-форматах, включаючи текст, фотографії, відео та аудіо. Сучасні відеоігри, наприклад, часто є злиттям традиційних і соціальних медіа, оскільки користувачі можуть фактично «населити» вражаюче створені світи та взаємодіяти з іншими користувачами у віддалених місцях. Учасники відеоігор можуть навіть спільно створювати віртуальні світи. Таким чином, цифрові медіа можуть забезпечити захоплюючий досвід, в якому медіа-досвід дітей і підлітків стає дуже персоналізованим.

Нами проведено дослідження того, якими медіа послугуються нині діти підліткового віку? Які способи використання є найбільш популярними?

Результати свідчать, що моделі та показники використання соціальних медіа серед дітей старшого віку та підлітків продовжували зростати протягом останнього десятиліття, цьому частково сприяло збільшення випадків використання мобільних телефонів серед дітей і підлітків. Нині приблизно три чверті підлітків володіють смартфоном, 24% їх описують себе «постійно підключеними» до Інтернету [1], а 50% повідомляють, що відчують «залежність» від своїх гаджетів [2]. Мобільні програми надають широкий спектр специфічних функцій, таких як ігри, обмін фотографіями та відео, моніторинг глобальної системи позиціонування. Сайти соціальних медіа та пов'язані з ними мобільні програми надають користувачам платформу для створення онлайн-ідентичності, спілкування з іншими та створення соціальної мережі. Серед безлічі доступних соціальних мереж Facebook залишається найпопулярнішим: 71% підлітків віком від 13 до 17 років, опитаних Pew Research Center у 2014 та 2015 роках, повідомили, що користуються цим сайтом/програмою [1]. Проте нинішнє покоління підлітків зазвичай користується не лише одним сайтом. Більшість підлітків підтримують «портфоліо соціальних медіа» із кількох вибраних сайтів, включаючи Instagram (52%), Snapchat (41%), Twitter (33%), Google+ (33%), Vine (24%), Tumblr (14%) та інші соціальні мережі (11%) [1].

Дані Pew за 2018 рік показують, що підлітки у віці від 14 до 17 років надсилають у середньому 100 текстових повідомлень на день. Цілком імовірно, що ця цифра буде продовжувати збільшуватися, коли будуть доступні нові дані. Надсилання текстових повідомлень більше не обмежується системами стільникового зв'язку, але їх можна полегшити за допомогою програм обміну повідомленнями, таких як Kik або WhatsApp та інші.

Відеоігри також залишаються дуже популярними у сім'ях. За підрахунками, 4 з 5 домівок володіють пристроєм, який використовується для гри у відеоігри. Останні також доступні через програми на мобільних пристроях.

Сучасні підлітки зазвичай використовують більше ніж одну форму медіа одночасно, цю практику називають мультитаскінг. Ця багатозадачність може полягати у перегляді телевізора та використанні комп'ютера або перебуванні в Інтернеті та участі у більш ніж одній діяльності.

Дослідження нашої когорти дітей підліткового віку підтвердило інтенсивне використання ними різних гаджетів, програм, відеоігор тощо. Водночас установлено, що 66% підлітків проводять за гаджетами більше 3-4 годин, тоді як лише 9% – не більше години.

Вплив гейміфікації на використання медіа дітьми.

Гейміфікація застосовує ігрові елементи до реальної діяльності безперервним, зручним і привабливим

способом. Комерційні відеоігри містять передову графіку, поведінкові підкріплення (для досягнення певних рівнів гри) і захоплюючі історії. Однією із ключових відмінностей нині є мобільність, яка досягається за допомогою смартфонів, мобільного Wi-Fi та широких соціальних мереж, що змінило те, як і де можна грати в ігри та як можна застосовувати ігрові функції. Ці портативні «ігри» тепер можна інтегрувати у повсякденне життя, функціонуючи як джерела інформації та вказівок, а також забезпечуючи мотивацію для досягнення академічних та оздоровчих цілей. Наприклад, додаток Nike+ відстежує маршрути, темп, кроки, дистанцію і час спортсменів та пропонує бігунам змагатися з друзями та покращувати свої результати. Такий дизайн також служить для зміцнення поведінки (як здоров'я, так і використання програми), що призводить до більшої взаємодії з ними обома [3].

Нові засоби масової інформації надали маркетологам і рекламодавцям широкі можливості для адаптації своїх повідомлень та охоплення ними мільйонів дітей і підлітків [4]. Ці нові форми засобів масової інформації можуть розширити типи продуктів і поведінки, до яких схильні діти та підлітки. Наприклад, хоча можуть існувати обмеження щодо реклами алкоголю у традиційних ЗМІ, дослідження показують, що основні алкогольні бренди зберігають сильну присутність у Facebook, Twitter і YouTube [5; 6].

Використання медіа дітьми шкільного віку та підлітками, їх роль у підвищенні співпраці та толерантності.

Дослідження та окремі матеріали свідчать про переваги використання медіа для сучасних дітей і підлітків, такі як спілкування та залучення [7]. Додаткові переваги включають знайомство з новими ідеями та захоплюючий досвід навчання. Багато платформ соціальних медіа надають інструменти, які студенти можуть використовувати для спілкування та співпраці з іншими людьми та роботи над проектами. Соціальні мережі спрощують спілкування на відстані за допомогою відеочату з родиною чи друзями, географічно розділеними. Традиційні та соціальні медіа також можуть підвищити обізнаність про поточні події та проблеми, а соціальні медіа – надати інструменти для сприяння громадянській активності.

Під час проведення опитування у когорті студентів закладів фахової передвищої освіти (ЗФПО) на запитання, до кого би звернулися діти у випадку виникнення проблем із алкоголем та наркотиками, частина дітей у графі «інше» вказали соціальні мережі та групи в мережі Інтернет.

Дослідження використання соціальних мереж і їх вплив на здоров'я людини.

Перевагою соціальних мереж для здоров'я є покращений доступ до цінної інформації у мережі підтримки. Ці мережі можуть бути особливо корисними для пацієнтів із тривалими захворюваннями, станами або обмеженими можливостями [8], а також

для тих, хто ідентифікує себе як лесбійок, геїв, бісексуалів, трансгендерів (ЛГБТ), які шукають корисної інформації або привітної спільноти. Останні матеріали в окремих джерелах літератури показують, що підлітки-трансгендери, які відчувають підтримку сім'ї, мають нижчий рівень депресії і тривоги.

Окрім того, дослідження підтверджують використання соціальних медіа для сприяння соціальному контакту між пацієнтами, які інакше могли би відчувати себе відчуженими (наприклад, пацієнти з ожирінням або психічними захворюваннями), оскільки вони сприяють здатності ділитись особистими історіями і стратегіями подолання викликів. Перевагами цих зв'язків є уникнення стигматизації, що викликає страх, покращення соціальних мереж, вивчення ресурсів від однолітків в Інтернеті та отримання інформації. Однак ризиками таких взаємодій є вплив дезінформації, негатив або ворожість у спілкуванні, затримки пошуку традиційних ресурсів і нездоровий вплив.

Соціальні медіа можуть використовуватися для покращення здоров'я та сприяння більш здоровій поведінці, наприклад, для припинення паління та дотримання збалансованого харчування [7]. Однак існує безліч легкодоступних веб-сайтів і соціальних мереж, які сприяють і навіть пропагують нездорову поведінку, таку як неупорядковане харчування. Наприклад, сайти «Pro-ana» (нервова анорексія) і «pro-mia» (булімія) – це форуми, на яких однолітки активно підтримують обмеження у харчуванні чи очищення, часто пропонують небезпечні для життя пропозиції та поради.

За даними проведеного анкетування серед студентів ЗФПО встановлено, що 56% підлітків намагаються дотримуватися здорового способу життя, а 49% – не отримують відповідної інформації про збереження здоров'я у закладі вищої освіти, тому інтернет-ресурси є альтернативою.

ЗМІ і загроза ожиріння.

Високий рівень використання медіа пов'язаний із ожирінням і серцево-судинним ризиком [9] протягом усього життя, але ці асоціації спостерігаються, починаючи з раннього дитинства. Зв'язок між використанням ≥ 2 годин медіа на день і ожирінням зберігається навіть після коригування психосоціальних факторів ризику або поведінкових проблем дітей. Дослідження дітей старшого віку та підлітків показують чітку кореляцію між збільшенням годин перегляду телевізора та вищим ризиком ожиріння. У дослідженні 1996 року серед 5-10-річних дітей імовірність надмірної ваги була в 4,6 рази більшою для молоді, яка дивилася телевізор більше ніж 5 годин на день порівняно з тими, хто дивився від 0 до 2 годин [10]. Проте нещодавнє дослідження, проведене у Нідерландах серед дітей віком від 4 до 13 років, показало, що перегляд телевізора понад 1,5 години на день є значним фактором ризику ожиріння. Велике міжнародне дослідження за участю

майже 300 000 дітей і підлітків показало, що перегляд телевізора протягом від 1 до 3 годин на день призводить до збільшення ризику ожиріння на 10–27% [11]. Ці останні дослідження показують, що обмеження перегляду телевізора від 1 до 1,5 годин на день може бути ефективнішим для запобігання ожирінню, ніж стандарт 2 години на день, представлений у рекомендаціях.

За даними нашого соціологічного дослідження серед студентів підліткового віку встановлено, що 46% підлітків три і більше години проводять біля телевізора і комп'ютера, харчуються з порушенням режиму та якості продуктів, що провокує розвиток різних проблем у стані здоров'я: ожиріння, серцево-судинні захворювань, діабету та інших хронічних хвороб.

Вплив медіа на сон.

Наше дослідження підтверджує зростання кількості доказів, які свідчать, що використання ЗМІ негативно впливає на сон, особливо після вечірніх сеансів із насильницьким змістом. Пригнічення ендogenous мелатоніну синім світлом, яке випромінюється екранами, є іншою можливою причиною порушення сну [12]. Опитування дітей старшого віку та підлітків виявили, що учасники, які частіше використовують соціальні мережі або сплять із мобільними пристроями у своїй кімнаті, мають більший ризик розладів сну.

Наше дослідження, проведене серед студентів ЗФПО, виявило, що підлітки, які проводили у соціальних мережах більше чотирьох годин на день, особливо перед сном, або лягали спати після 23 години (73% дітей), скаржилися на часті нічні кошмари, страхи, часте пробудження, підвищене потовиділення, серцебиття.

Ризики використання соціальних мереж для дітей шкільного віку та підлітків.

Дослідження зв'язків між засобами масової інформації та поведінкою підлітків щодо здоров'я підтвержені десятиліттями спостережень. Доведено, що вплив алкоголю чи тютюну або ризикована сексуальна поведінка у ЗМІ (телебачення, фільми) пов'язана з ініціацією такої поведінки, що спонукає декого описувати телебачення як «суперрівне». Все більше доказів свідчить про те, що ці впливи також сильні у цифрових і соціальних медіа, а підлітки, які в соціальних мережах бачать ризиковану для здоров'я поведінку, як-от вживання алкоголю та заборонених речовин, ризиковану сексуальну поведінку тощо, часто наслідують ці негативні приклади у житті.

Дослідники підтверджують зростання кількості доказів, які свідчать, що діти-підлітки, які переглядають цей контент під впливом алкоголю, вживаючи заборонені речовини, сприймають таку поведінку як нормативну та прийнятну [5; 6; 13].

Перспективи подальших досліджень пов'язані із профілактикою негативних впливів на здоров'я і виховання молоді в умовах сучасного інформаційного світу.

Висновки

На підставі проведеного дослідження нами встановлена наявність негативної дії надмірного використання ЗМІ та соціальних мереж на здоров'я і формування шкідливих установок та звичок у дітей підліткового віку:

1. Підтверджено наявність зв'язків між засобами масової інформації та поведінкою підлітків щодо здоров'я (вживання алкоголю, заборонених речовин, ризикованою сексуальною поведінкою тощо). Більшість із них підтвердили, що ці приклади часто бачать у ЗМІ, соціальних мережах та наслідують у житті.

2. Виявлено, що підлітки, які проводили у соціальних мережах більше чотирьох годин на день, особливо перед сном, скаржилися на часті нічні кошмари, страхи, часте пробудження, підвищене потовиділення, серцебиття.

3. У дослідженій когорті 46% підлітків три і більше годин проводять біля телевізора і комп'ютера, харчуються з порушенням режиму, що провокує

розвиток різних проблем у стані здоров'я: ожиріння, серцево-судинних захворювань, діабету та інших хронічних хвороб.

4. Доведено, що підлітки знаходяться у небезпеці під час надмірного використання ЗМІ. Нерідко в мережах Інтернету знаходяться кіберзалякування, сексуальні домагання, різного роду провокаційні матеріали, через що у підлітків можуть спостерігатися психічні розлади, депресія та інші порушення стану здоров'я.

5. Перевагами соціальних мереж для здоров'я є покращений доступ до цінної інформації мережі підтримки, що сприяє збереженню здоров'я і формуванню здорового способу життя. Ці мережі можуть бути особливо корисними для пацієнтів із хронічними захворюваннями, станами або обмеженими можливостями.

6. Доведено необхідність інформування батьків, учителів, психологів, фахівців із громадського здоров'я про ризики, з якими стикаються підлітки у соціальних мережах, та розроблення рекомендацій щодо проведення просвітницької і профілактичної роботи у молодіжному середовищі.

Література

1. Lenhart A. Teens, Social Media & Technology Overview 2015. Washington, DC: Pew Internet and American Life Project; 2015.
2. Felt LJ, Robb MB. Technology Addiction: Concern, Controversy, and Finding a Balance. San Francisco, CA: Common Sense Media; 2016. Available at. Accessed May 16, 2016.
3. Кім Б. Популярність гейміфікації у мобільну та соціальну еру. *Libr Technol Rep.* 2015; 51 (2): 5–9.
4. Блейкман Р. Нетрадиційні медіа в маркетингу та рекламі. Thousand Oaks, CA: Sage Publications; 2014.
5. Winpenney EM, Marteau TM, Nolte E. Вплив дітей і підлітків на маркетинг алкоголю на веб-сайтах соціальних мереж. *Алкоголь.* 2014;49(2):154–159.
6. Джерніган ДХ, Рашман АЕ. Вимірювання впливу молоді на алкогольний маркетинг на сайтах соціальних мереж: проблеми та перспективи. *Політика охорони здоров'я.* 2014;35(1):91–104.
7. Moreno MA, Gannon KE. Social networks and health. In: Rosen D, Joffe A, eds. *AM STARs Adolescent Medicine: State of the Art Reviews. Health of young adults.* 2013; 24 (3): 538–552.
8. Naslund JA, Aschbrenner KA, Marsch LA, Bartels SJ. The future of mental health care: Peer-to-peer support and social networks. *Epidemiol Psychiatr Sci.* 2016; 25(2):113–122.
9. Bel-Serrat S, Mouratidou T, Santaliestra-Pasias AM. et al.; IDEFICS Consortium. Clustering of different lifestyles and their association with risk factors for cardiovascular disease in children: the IDEFICS study. *Eur J Clin Nutr.* 2013; 67(8):848–854.
10. Gortmaker SL, Must A, Sobol AM, Peterson K, Colditz GA, Dietz WH. Television viewing as a cause of obesity among children in the United States, 1986-1990.
11. Брейтуейт І, Стюарт АВ, Хенкокс РЙ, Бізлі Р, Мерфі Р, Мітчелл ЕА. Третя дослідницька група ISAAC. Всесвітній зв'язок між переглядом телепередач і ожирінням у дітей і підлітків: перехресне дослідження. *PLoS One.* 2013;8(9).
12. Levenson JC, Shensa A, Sidani JE, Colditz JB, Primack BA. The relationship between the use of social networks and sleep disorders among young people. *Previous Med.* 2016; 85: 36-41.
13. Litt DM, Stock ML. Усвідомлення ризику, пов'язаного з алкоголем підлітків: роль соціальних норм і сайтів соціальних мереж. *Психозалежна поведінка.* 2011; 25 (4): 708–713.

References

1. Lenhart A. Teens Social Media & Technology Overview 2015. Washington, DC: Pew Internet and American Life Project, 2015.
2. Felt LJ, Robb MB. Technology Addiction: Concern, Controversy, and Finding a Balance. San Francisco, CA: Common Sense Media, 2016.
3. Kim B. Populyarnist' heymifikatsiyi v mobil'nu ta sotsial'nu eru. [Popularity of gamification in the mobile and social era]. *Libr Technol Rep.* 2015; 51 (2): 5–9 (in Ukrainian).
4. Bleykman R. Netradytsiyni media v marketynhu ta reklami. [Non-traditional media in marketing and advertising]. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2014 (in Ukrainian).
5. Winpenney EM, Marteau TM, Nolte E. Vplyv ditey i pidlitkiv na marketynh alkoholyu na veb-saytakh sotsial'nykh merezh. *Alkohol'.* [Influx of children and podlitkiv into alcohol marketing on social media websites. Alcohol]. 2014;49(2):154–159 (in Ukrainian).
6. Dzhernihan DH, Rashman AE. Vymiryuvannya vplyvu molodi na alkohol'nyy marketynh na saytakh sotsial'nykh merezh: problemy ta perspektyvy. Polityka okhorony zdorov'ya [Vymiryuvannya vplyvu young people for alcohol marketing on social media sites: problems and prospects. Health policy]. 2014;35(1):91–104 (in Ukrainian).
7. Moreno MA, Gannon KE. Social networks and health. In: Rosen D, Joffe A, eds. *AM STARs Adolescent Medicine: State of the Art Reviews. Health of young adults.* 2013; 24 (3): 538–552.
8. Naslund JA, Aschbrenner KA, Marsch LA, Bartels SJ. The future of mental health care: Peer-to-peer support and social networks. *Epidemiol Psychiatr Sci.* 2016; 25(2):113–122.

9. Bel-Serrat S, Mouratidou T, Santaliestra-Pasias AM. et al.; IDEFICS Consortium. Clustering of different lifestyles and their association with risk factors for cardiovascular disease in children: the IDEFICS study. *Eur J Clin Nutr.* 2013; 67(8):848–854.
10. Gortmaker SL, Must A, Sobol AM, Peterson K, Colditz GA, Dietz WH. (1986-1990). Television viewing as a cause of obesity among children in the United States, 1986-1990.
11. Breytueyt I, Styuart AV, Khenkoks RY, Bizli R, Merfi R, Mitchell EA. Tretya doslidnyts'ka hrupa ISAAC. Vsesvitniy zv'yazok perehlyadu mizh teleperedachamy ta ozhyrinnyam u ditey i pidlitkiv: perekhresne doslidzhennya. [All-world link between watching TV shows and obesity in children and adults: cross-referencing]. *PLoS One.* 2013;8(9) (in Ukrainian).
12. Levenson JC, Shensa A, Sidani JE, Colditz JB, Primack BA. The relationship between the use of social networks and sleep disorders among young people. *Previous Med.* 2016; 85: 36-41.
13. Litt DM, Stock ML. Usvidomlennya ryzyku, pov'yazanoho z alkoholem pidlitkiv: rol' sotsial'nykh norm i saytiv sotsial'nykh merezh. *Psykhozalezna povedinka [Awareness of the risk associated with alcohol addiction: the role of social norms and sites of social measures. Psychological behavior].* 2011; 25 (4): 708–713 (in Ukrainian).

Мета – проаналізувати вплив цифрових та соціальних медіа на життя і здоров'я дітей підліткового віку, розкрити значення інформаційно-комунікативних технологій під час деформації ціннісних орієнтирів.

Матеріали та методи. Використані матеріали досліджень вітчизняних та зарубіжних авторів, а також власні дослідження серед дітей підліткового віку.

Результати. Переваги та ризики для підлітків під час використання засобів масової інформації значно впливають як позитивно, так і негативно на їхнє здоров'я, фізичний і психологічний розвиток.

Висновки. Унаслідок проведеного дослідження виявлено позитивні результати для молоді, яка використовує різні види цифрових технологій і соціальних медіа, що проявляються під час соціалізації, отримання знань про здоров'я, покращення загального розвитку та успішності, опанування додаткових навичок. Негативними результатами є гіподинамія, депресія, витіснення суспільно-значущих цінностей, непоодинокі факти кіберзалякування, сексуальні домагання.

Ключові слова: підлітки, діти, розвиток, цифрові медіа, сім'я, здоров'я.

Purpose: the purpose of the study is to study the social network as a factor of media influence on the development of the identity of a young person.

Results. The studies identified that the health impact of social media on children and young people was greatest on mental health and specifically in the areas of self-esteem and well-being, with related issues around cyberbullying and 'Facebook Depression', with an association between the use of social media and self-esteem and body image.

Conclusions. New digital and social media facilitate and promote social interactions as well as participation and engagement that involve both viewing and creating content. The effects of media use, however, are multifactorial and depend on the type of media, the type of use, the amount and extent of use, and the characteristics of the individual child or adolescent using the media. Parents should recognize and understand their own roles in modeling appropriate media use and balance between media time and other activities. Pediatricians can help families identify and adopt a healthy Family Media Use Plan, minimize unhealthy habits and behaviors, and recognize and address issues that occur related to the use of traditional and new media that can negatively affect health, wellness, social and personal development, and academic performance and success.

Key words: children, social media, smartphones, cyberbullying, connections, depressive disorders, internet.

Відомості про авторів

Бондарчук Надія Борисівна – здобувач вищої освіти ступеня магістра з спеціальності «Громадське здоров'я» Житомирського медичного інституту ЖОР; вул. Вел. Бердичівська 45/15, м. Житомир, Україна, 10002. advaita986@gmail.com, ORCID ID 0009-0002-5825-2254

Гордійчук Світлана Вікторівна – в.о. ректора Житомирського медичного інституту ЖОР; вул. Вел. Бердичівська 45/15, м. Житомир, Україна, 10002. Stepanovasvg77@gmail.com, ORCID ID 0000-0003-4609-7613

Шатило Віктор Йосипович – радник ректора Житомирського медичного інституту ЖОР; доктор медичних наук, професор, вул. Вел. Бердичівська 46/15, м. Житомир, Житомирська область, Україна, 10002. shatylo.viktor@gmail.com ORCID ID 0000-0001-7362-4787

Горай Ольга Вінцентівна – кандидат педагогічних наук, доцент, проректор з соціально-гуманітарного розвитку і міжнародного співробітництва Житомирського медичного інституту ЖОР; вул. Вел. Бердичівська 46/15, м. Житомир, Житомирська область, Україна, 10002. goray.zt.ua@gmail.com ORCID ID 0000-0002-2389-1366

Поплавська Світлана Дмитрівна – кандидат педагогічних наук, доцент, проректор з навчальної роботи Житомирського медичного інституту ЖОР; вул. Вел. Бердичівська 46/15, м. Житомир, Житомирська область, Україна, 10002. svitlana9poplavaska@gmail.com, ORCID ID 0000-0003-3607-272X