

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий центр заочно-дистанційного відділення
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра
на тему:
«Цифровий детокс як засіб боротьби зі стресом»

Виконав студент 2 курсу,
групи ЗМПс-22 спеціальності 053 «Психологія»

Прокопець Андрій Володимирович

Керівник – к. психол. н., доцент
Костюченко Олексій Миколайович

Рецензент – д. психол. н., професор
Мірошниченко Олена Анатоліївна

Острог, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦИФРОВОГО ДЕТОКСУ ЯК ЗАСОБУ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ	7
1.1. Поняття цифрового детоксу у науковому дискурсі	7
1.2. Поняття стресу та його впливу на особистість.....	15
1.3. Цифровий детокс як фактор впливу на подолання стресу.....	23
Висновки до розділу 1	33
РОЗДІЛ 2. ПРОГРАМА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЦИФРОВОГО ДЕТОКСУ ЯК ЗАСОБУ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ	36
2.1. Опис дизайну і процедури проведення дослідження	36
2.2. Методики та вибірка емпіричного дослідження.....	40
Висновки до розділу 2.....	51
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЦИФРОВОГО ДЕТОКСУ ЯК ЗАСОБУ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ	54
3.1. Аналіз вираженості рівня стресу та його зв'язку із особливостями використання гаджетів	54
3.2. Аналіз вираженості рівня стресу у людей які практикують і не практикують цифровий детокс	70
3.3. Рекомендації щодо впровадження цифрового детоксу у практику щоденного користування	78
Висновки до розділу 3.....	84
ВИСНОВКИ	86
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	88
ДОДАТКИ	94

ВСТУП

Постановка проблеми. Сучасне життя все частіше відзначається надмірним інформаційним потоком, який не лише розширює можливості людини, але й створює нові форми навантаження на психіку. Постійна присутність у цифровому середовищі стала звичною частиною повсякдення, проте саме вона нерідко призводить до хронічного відчуття втоми, емоційного виснаження, зниження концентрації та підвищеного рівня стресу. Відтак, поняття «цифрового детоксу» починає набувати все більшої актуальності як інструмент психологічного відновлення та підтримання емоційної рівноваги.

Психологічні дослідження стресу, розпочинаючи з класичних праць Г. Сельє, розглядають його як універсальну реакцію організму на будь-який подразник, який потребує адаптації. У сучасних умовах до таких подразників належать соціальні мережі, нескінченні повідомлення, багатозадачність та постійна доступність до інформації. Ці фактори спричиняють специфічну форму стресу- так званий «цифровий стрес», який характеризується порушенням уваги, тривожністю, фрустрацією, а також відчуттям емоційного перевантаження.

Ідея цифрового детоксу ґрунтується на припущенні, що технологічна гігієна має таке ж значення для психічного здоров'я, як і фізична активність для тіла. Тимчасова відмова або обмеження користування цифровими пристроями дозволяє людині знизити рівень сенсорного навантаження, відновити природні ритми відпочинку та сну, активізувати міжособистісну взаємодію поза межами екранів. З психологічної точки зору це сприяє зменшенню когнітивного шуму, покращенню концентрації, а також формуванню більшої усвідомленості у ставленні до власних емоцій та потреб.

Варто зазначити, що ефективність цифрового детоксу не є універсальною: його вплив залежить від індивідуальних особливостей особистості, рівня цифрової залежності, способів емоційної саморегуляції та загального психоемоційного стану. Люди, схильні до високого рівня тривожності, можуть відчувати не полегшення, а навпаки- фрустрацію від обмеження доступу до

інформації. Тому цифровий детокс доцільно розглядати не як жорстку заборону, а як адаптивний процес пошуку балансу між потребою у зв'язку зі світом і збереженням психологічної стабільності.

З точки зору психофізіології, постійне перебування в цифровому середовищі стимулює гіперактивацію системи реагування на стрес, зокрема підвищений рівень кортизолу та активацію симпатичної нервової системи. Це призводить до відчуття емоційного виснаження, проблем із концентрацією уваги та сну, що з часом може мати кумулятивний ефект. Цифровий детокс у цьому контексті виступає як своєрідна пауза, необхідна для відновлення природних регуляційних механізмів організму, нормалізації ритмів діяльності та зниження фізіологічних маркерів стресу.

З соціально-психологічного погляду, цифровий детокс має ще одну важливу функцію- відновлення якості міжособистісних зв'язків. Адже постійна залученість до онлайн-комунікацій часто створює ілюзію соціальної присутності, водночас послаблюючи реальну емоційну взаємодію. Відмова від цифрових пристроїв навіть на короткий час дозволяє відчувати глибшу автентичність контактів, повернути увагу до реального досвіду, що, у свою чергу, позитивно позначається на психоемоційному благополуччі.

Таким чином, цифровий детокс можна розглядати не лише як технологічну чи поведінкову практику, але у вигляді психотерапевтичного інструменту, який допомагає людині відновити внутрішній баланс і контроль над власним життям. Його ефект полягає у відновленні здатності до саморефлексії, регуляції емоцій, а також у зниженні рівня стресу, пов'язаного з інформаційною перевантаженістю. Водночас питання ефективності цифрового детоксу залишається відкритим і потребує як теоретичного осмислення, так і емпіричної перевірки з урахуванням індивідуальних і контекстуальних факторів.

Об'єкт дослідження: Засоби та методи боротьби із стресом

Предмет дослідження: Психологічні особливості впливу цифрового детоксу на рівень стресу та емоційного благополуччя.

Мета дослідження: Теоретично дослідити психологічні особливості впливу цифрового детоксу на рівень стресу та емпірично визначити його роль як засобу психоемоційної саморегуляції в умовах інтенсивної цифрової взаємодії.

Гіпотези дослідження:

Гіпотеза 1: Особи, що практикують цифровий детокс регулярно, мають значно нижчий рівень стресу порівняно з особами, які цього не роблять.

Гіпотеза 2: Особи, які часто або регулярно беруть участь у цифровому детоксі, відчувають вищу задоволеність життям і більш позитивні результати психічного здоров'я порівняно з особами, що цього не роблять.

Гіпотеза 3: Частота цифрової детокс-практики негативно пов'язана з показниками стресу.

Гіпотеза 4: Частота практики цифрового детоксу позитивно корелює із задоволеністю життям і позитивними наслідками для психічного здоров'я.

Завдання дослідження:

1. Теоретично узагальнити підходи до розуміння цифрового детоксу як психологічного феномена та засобу боротьби зі стресом.

2. Описати програму емпіричного дослідження впливу цифрового детоксу на рівень стресу.

3. Проаналізувати отримані результати, визначити закономірності та описати висновки щодо ефективності цифрового детоксу як методу саморегуляції.

Методи дослідження:

Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння;

Емпіричні: (Шкала сприйнятого стресу (pss-10) (адаптація О.О. Вельдбрехт, Н.І. Тавровецька); Шкала депресії, тривожності та стресу DASS-21; Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих; Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (J. Lukat) (адаптація Л. Карамушки, О. Креденцер, К. Терещенко); Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (P. Pontin) (адаптація Л. Карамушки, К.

Терещенко, О. Креденцер); Шкала задоволеності життям Е. Дінера; Авторська анкета);

Методи статистичної обробки: (описова статистика, кореляційний, кластерний, U критерій Манні-Уїтні)

Емпірична база дослідження: дослідження проводилось за допомогою поширення тексту опитувальника у соціальних мережах у електронному форматі. Вибірка складається із повнолітніх осіб чоловічої та жіночої статей. Вибірка дослідження включала 70 осіб, серед яких 67,1% - жінки, 32,9% - чоловіки, переважно віком 18–25 років (51,4%), з вищою освітою (70,0%) та повною зайнятістю (60,0%).

Наукова новизна та теоретичне значення: Дослідження поглиблює розуміння цифрового детоксу як інструменту психологічної саморегуляції та уточнює його роль у механізмах подолання стресу. Отримані результати можуть стати підґрунтям для формування нових підходів до цифрової гігієни в контексті збереження психічного здоров'я.

Практичне значення: Результати можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки осіб, що зазнають впливу цифрового перевантаження, а також у просвітницькій діяльності, спрямованій на формування здорових цифрових звичок.

Апробації: Участь у студентській науковій конференції «Психологія в часи воєнних викликів: пошуки стратегій психологічної стійкості та витривалості» (6 листопада 2025) із статтею на тему: «ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «ЦИФРОВИЙ ДЕТОКС» В СУЧАСНОМУ НАУКОВОМУ ДИСКУРСІ». Публікації статті в науковому блозі Національного університету «Острозька академія» (13 грудня 2025) на тему «ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦИФРОВОГО ДЕТОКСУ ЯК ЗАСОБУ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ»

Структура роботи: Магістерська кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, що закінчуються висновками, загальних висновків, списку використаних джерел 60 позицій і додатків. Основний зміст викладено на 86 сторінках тексту. Загальний обсяг - 107 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦИФРОВОГО ДЕТОКСУ ЯК ЗАСОБУ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

1.1. Поняття цифрового детоксу у науковому дискурсі

Формування концепції цифрового детоксу в сучасній науці можна простежити як реакцію на суспільні зміни, спричинені прискоренням цифровізації, з посиленням емпіричної уваги, особливо з початку 2010-х років. Сам термін «цифровий детокс» з'явився в популярній культурі, але його входження в науковий дискурс пов'язане з кількома напрямками: занепокоєнням щодо інтернет-залежності, поведінковою саморегуляцією, економікою уваги та психічним здоров'ям. Ранні фундаментальні роботи таких вчених, як Дарія Дж. Кусс, Марк Д. Гріффітс, Дж. Твендж та К. Монтаг, відіграють центральну роль у формуванні цієї концепції. Еволюція концепції, теоретичні інтерпретації, психологічний зміст та практичні форми реалізації разом визначають те, як цифровий детокс розуміється сьогодні в психології, соціології та нейробиології.

У своїй динаміці концепція реагує на зміни в доступності та використанні технологій. Н. Басараба вказує на те, що до появи смартфонів вчені вивчали інтернет-залежність та проблемне використання Інтернету: ідею, що надмірне занурення в цифрові медіа може мати негативні наслідки для здоров'я [1]. З поширенням смартфонів, ширококутового Інтернету та соціальних медіа такі вчені, як Дж. Твенге, помітили, що використання цифрових медіа серед підлітків та молодих дорослих різко зросло, а супутні показники психічного здоров'я, такі як тривога, депресія, самотність та суїцидальні думки, також підвищилися. Емпіричні дослідження показали, що після 2011-2012 років відбулося більш різке зростання депресивних симптомів, яке збігалось в часі з поширенням смартфонів [58]. Пізніше нейробиологічні дослідження додали доказів зв'язку між порушенням сну, депресивними симптомами та сном, опосередкованим використанням екранів серед підлітків. Ці спостереження створили науковий тиск на розгляд заходів або поведінкових стратегій для зменшення надмірного впливу цифрових технологій. Н. Мельник та ін. підсумовують, що поняття

«цифрового детоксу» еволюціонувало як добровільне зменшення або тимчасове утримання від використання смартфонів чи соціальних мереж, або, в ширшому сенсі, від підключених цифрових пристроїв, з метою пом'якшення негативних наслідків [12]. Т. Вілкоксон з колегами працювали над поведінковими залежностями, які лежать в основі частини того, що намагається вирішити цифровий детокс [60]. К. Монтаг також зробив свій внесок у вигляді нейробіологічних інтерпретацій, особливо щодо структурних і функціональних корелятивів екранного часу [43], а також робіт, що розрізняють залежність, надмірне використання, дизайн переконання та здатності до саморегуляції.

Теоретичні інтерпретації цифрового детоксу можна умовно розділити на кілька перехресних категорій: психологічне здоров'я, саморегуляція, перевантаження увагою та інформацією, а також сприйняття або «гігієна» споживання інформації. З точки зору психологічного здоров'я, зокрема О. Панченко та А. Кабанцева досліджували результати психічного благополуччя (депресія, тривога, стрес), емоційну регуляцію (здатність керувати негативними емоціями або емоційним збудженням) та ризик вигорання [14]. Такі роботи, підсумовують, що втручання, спрямовані на скорочення часу використання екранів/соціальних медіа, часто призводять до поліпшення депресивних симптомів, але менш послідовні щодо тривоги, загального благополуччя або задоволеності життям, причому ефекти залежать від віку, статі, контексту та ступеня скорочення, а не від повної відмови [59; 60].

Серед психологів часто згадується теорія саморегуляції: здатність індивідів встановлювати межі, контролювати власне використання, протистояти імпульсам та підтримувати поведінку, що відповідає довгостроковим цілям. Теоретичні моделі поведінкової залежності, такі як ті, що були розроблені Д. Куссом і М. Гріффітсом, включають такі компоненти, як потяг, відмова, конфлікт з іншими зобов'язаннями, толерантність до використання тощо [23]. У соціології, на думку І. Ломачінська та І. Волинець- використовується концепція економіки уваги: цифрові медіа призначені для привернення уваги (за допомогою сповіщень, алгоритмічних стрічок, нескінченного прокручування), що призводить до

перевантаження інформаційними стимулами, фрагментації уваги, заохочення багатозадачності та зменшення стійкої концентрації [11].

Перцептивна гігієна або інформаційна гігієна- це більш сучасна метафора в академічних дискусіях: управління впливом цифрових стимулів, вибір або кураторство контенту, а також контроль темпу та інтенсивності споживання медіа (наприклад, вибір того, що дивитися, а не перегляд усього, що пропонується). Нейронаука робить свій внесок, ідентифікуючи нейронні кореляти надмірного використання: дослідження, що вимірюють зображення мозку, ЕЕГ, фізіологію сну, рівні гормонів стресу та пов'язують їх із моделями цифрової взаємодії. Наприклад, К. Монтаг та ін. обговорюють структурні та функціональні кореляти екранного часу в підлітковому віці [43], а подібні роботи показують, що порушення сну, депресивні симптоми та когнітивне навантаження опосередковуються надмірним використанням цифрових технологій [58], що є частиною основи, згідно з якою цифрова детоксикація може допомогти у відновленні більш оптимального функціонування нейронів.

У психологічному контексті цифровий детокс тісно пов'язаний з увагою, емоційною регуляцією, стресостійкістю та запобіганням емоційному вигоранню. Увага тут характеризується як постійне використання цифрових пристроїв має тенденцію до фрагментації уваги, зворотного впливу когнітивного навантаження, труднощів із тривалою увагою, відволікання. Деякі емпіричні дослідження показують, що інтенсивне використання телефону вночі або використання цифрових пристроїв перед сном є особливо проблематичним з точки зору благополуччя [22].

Регулювання емоцій: використання цифрових медіа може бути стратегією подолання труднощів, але також джерелом негативних емоцій; цифровий детокс має на меті зменшити джерела емоційної дисрегуляції (наприклад, соціальне порівняння через соціальні мережі, страх пропустити щось важливе, нав'язливі сповіщення). Стресостійкість можна розглядати у такому контексті, що надмірне використання цифрових пристроїв корелює з підвищеним рівнем сприйняття стресу та меншою здатністю до відновлення після стресу; періоди цифрового

детоксу, здається, дають можливість певного відновлення [31]. Емпіричне дослідження "Цифровий детокс: вплив утримання від використання смартфонів на настрій, тривожність і потяг» показало, що 24-годинне утримання від використання смартфонів збільшує потяг до пристрою серед частих користувачів, але не змінює настрій або тривожність, що свідчить про те, що потяг може бути одним із більш чутливих психологічних станів, на протипагу цьому настрою і тривожності можуть вимагати більш тривалих втручань або більш тонких заходів, а не простого утримання [60]. Інші дослідження 14-денної відмови від соціальних мереж показують зменшення проблемного використання смартфонів, зниження депресії, тривожності та страху пропустити щось важливе, поліпшення образу тіла, зменшення самотності [29].

Продовжуючи, можна зауважити, що цифровий детокс виникає внаслідок трансформацій у структурі повсякденного життя, соціальної організації, роботи та освіти, що базуються на постійній зв'язності, а також суб'єктивних реакцій, що виникають у людей, коли вони занурюються в це середовище- це твердження перегукується із науковим доробком Я. Кайманової та Н. Рябоконт [5]. У сучасному суспільстві, де цифрові медіа є повсюдними, цифровий детокс виникає не лише у вигляді психологічної стратегії, а й як культурна реакція, пов'язана з питаннями ідентичності, автентичності, свободи волі та благополуччя.

Соціокультурний контекст відіграє фундаментальну роль у виникненні цифрового детоксу. І. Кущенко та О. Власнеко вказують на те, що масове поширення смартфонів, повсюдний доступ до Інтернету та інтеграція платформ соціальних мереж в освіту та професійне життя створюють системний тиск на постійну доступність. В освітніх закладах від студентів очікують участі в онлайн-навчанні, моніторингу повідомлень, активності в цифрових спільнотах, реагування на повідомлення від колег, викладачів або однолітків поза традиційними годинами занять [9]. Робоче середовище все більше покладається на віддалене підключення, електронну пошту, миттєві повідомлення, інструменти для спільної роботи, що стирають межі між приватним життям і

роботою. Культура «постійної активності» цінує постійну реакцію, миттєвий зворотний зв'язок, безперервне підключення. Соціальні медіа-платформи підсилюють це, створюючи досвід, що максимізує залученість, за допомогою алгоритмічно пріоритезованих новинних стрічок, повідомлень, систем винагород, таких як лайки, реакції та обмін контентом [2]. Ці особливості дизайну культивують те, що часто називають інформаційним перевантаженням, а в багатьох випадках- інформаційною залежністю. У цих культурних рамках цифрова детоксикація починає виглядати протилежною тенденцією: спосіб повернути собі тимчасовість, приватність, присутність або навіть автентичність на протигагу опосередкованим версіям себе та соціальності.

Т. Сивертсен в своєму аналізі праць, що пропагують цифровий детокс, зазначають, що риторика детоксу глибоко пов'язана з поняттями автентичності, ностальгією за менш опосередкованими часами та опором тимчасовому перевантаженню 24/7 цифровим зв'язком [54]. Роль соціальних мереж у формуванні залежностей або компульсивних моделей поведінки є невід'ємною: як інфраструктура, що вимагає уваги та соціального визнання, так і нормативний тиск на участь, обмін інформацією, презентацію себе у вибраному вигляді. Коли масова культура (реклама, медіа, популярна література) просуває образи успішних, соціально визнаних, гіперпідключених осіб, ті, хто відчуває себе перевантаженими, можуть звернутися до детоксикації, щоб відновити рівновагу [51].

Психологічні мотиви для участі в цифровому детоксі є різноманітними та численними. Одним із мотивів є потреба у відпочинку- щоб уникнути когнітивного перевантаження, постійних подразників, переривань та емоційного виснаження, спричиненого постійним переключенням уваги. Багато учасників повідомляють про втому, порушення сну, стрес, дратівливість або тривожність, які вони пов'язують із власним використанням цифрових пристроїв. Пошук автентичності є іншим мотивом: люди бажають знову з'єднатися з «реальним життям», більш втіленою присутністю, особистим спілкуванням, безпосереднім сенсорним сприйняттям, а не опосередкованою присутністю, менш

фільтрованою або курованою взаємодією[53]. Бажання балансу між онлайн- та офлайн-життям також є центральним: це може проявлятися у вигляді бажання встановити кращі межі, відновити час для хобі, фізичної активності, міжособистісної взаємодії без екранів або зменшити тривогу чи почуття провини, спричинені нехтуванням офлайн-стосунками. Як показує дослідження С. Становсек, відсутність пристроїв під час детоксикації дозволила молодим дорослим усвідомити «втілені переживання» та більш безпосередні соціальні зв'язки, а також замислитися над тим, наскільки їхня ідентичність переплелася з віртуальним продовженням себе [53]. Мотиви також включають контроль соціальної тривоги або страхів, таких як страх пропустити щось важливе (FOMO), боротьба з відчуттю залежності, бажання зменшити негативне соціальне порівняння, яке генерується через соціальні мережі, прагнення відновити приватність, бажання відключитися від тиску постійно виступати або контролювати свій імідж в Інтернеті [16]. У багатьох випадках мотиви здаються змішаними: прагнення позбутися негативних ефектів, так і прагнення позитивного підкріплення- відчуття більшого контролю, більшої уважності, більшої присутності, більшої щирості.

Феноменологічні аспекти цифрового детоксу стосуються того, що люди насправді відчувають, коли намагаються відключитись або зменшити використання цифрових технологій. С. Мельничук звертає увагу на те, що у дослідженнях з використанням якісних або інтерпретативних методів люди повідомляють про початковий дискомфорт: тривогу або напругу від ідеї або практики вимкнення, тиші або відключення. Часто виникає передчуття тривоги-занепокоєння про те, що можна пропустити щось важливе, бути недоступним, втратити соціальні зв'язки [13]. Після початку відключення багато хто повідомляє про поступове зменшення психічної напруги, менше відчуття, що їх розриває на багато частин. Увага стабілізується: замість швидкого перемикання між додатками, завданнями, повідомленнями, з'являється більша безперервність уваги, більш стійка концентрація. Повертається усвідомлення фізичного стану або сенсорного досвіду: відчуття присутності в місці (фізичному середовищі),

помічання звуків, запахів, людей, руху. Спочатку може бути нудьга або відчуття недостатньої стимуляції, але це може загострити самосвідомість. Деякі відчувають змінене сприйняття часу: час може здаватися повільнішим, або людина стає більш свідомою того, як раніше час був розбитий на фрагменти.

Соціальні взаємодії можуть здаватися більш автентичними або менш опосередкованими: розмова без перерв, менше перевірки пристроїв, менше порівнянь або тривоги щодо видимості в Інтернеті. Для багатьох виникає відчуття полегшення, «очищення» розуму, відновлення розумового простору. У феноменологічному дослідженні з участю студентів коледжу С. Становсек виявив, що періоди детоксикації дали учасникам можливість замислитися над своїми опосередкованими ідентичностями, побачити, що цифрова зв'язність вплинула на їхнє самоусвідомлення, і у вигляді тимчасового відключення дало їм нові точки зору на власні норми поведінки в медіа [53]. Суб'єктивний досвід має тенденцію до еволюції: спочатку напруга і відмова, потім адаптація, можливо, позитивне підтвердження присутності, а іноді дискомфорт, якщо повернення до зв'язку відчувається різким або осудливим.

Критичні підходи ставлять під сумнів однозначно позитивне трактування цифрового детоксу. І. Кущенко та О. Власенко звертають увагу на те, що короткочасне відключення не завжди призводить до поліпшення самопочуття, або що переваги можуть бути незначними або вибіркковими [9]. Наприклад, метааналіз заходів з цифрового детоксу від соціальних медіа виявив значне зменшення депресивних симптомів, але не зафіксував статистично значущих ефектів для задоволеності життям, стресу або загального психічного самопочуття [48]. У деяких випадках відключення може викликати тривогу або почуття провини, особливо якщо людина відчуває соціальну ізоляцію під час детоксикації або турбується, що втрачає можливості (професійні, особисті). Іноді виникає явище, яке називають «цифровим голодом»: прагнення або туга за зв'язком, повідомленнями, інформацією, соціальним контентом. Іноді люди можуть надмірно компенсувати детоксикацію, повертаючись до такого ж або навіть більшого використання. Критичні вчені також зазначають, що

детоксикація часто розглядається в індивідуалістичному контексті, покладаючи тягар управління благополуччям на людину, а не на ширші соціальні, організаційні або дизайнерські обов'язки. Більше того, рухи або тексти про цифрову детоксикацію часто містять нормативні припущення про автентичність, ідеалізовану присутність або ностальгію, які можуть не відповідати реальності життя всіх людей або надавати перевагу певним соціально-економічним або культурним позиціям (тим, хто може собі дозволити відпустку, хто може взяти відпустку на роботі або чия соціальна роль дозволяє відключення). Інша критика полягає в тому, що формулювання детоксикації в багатьох популярних сферах комерціалізує автентичність: ретрити, додатки, маркетинг детоксикації індустрією здоров'я, література з самопомоги тощо, що може перетворити детоксикацію з критики цифрової культури на частину її економіки. Т. Сивертсен та Г. Елін досліджують, що інформація про цифрову детоксикацію часто спираються на тропи автентичності та ностальгії, а також на дискурс самооптимізації, і як вони самі є культурними продуктами, сформованими ринковими силами та очікуваннями [53].

Підсумовуючи, цифровий детокс у цифровій культурі не є єдиним уніфікованим досвідом; його ефективність залежить від тривалості, глибини, контексту, індивідуальних відмінностей та того, від чого людина відмовляється, а що зберігає. У соціокультурному плані він виникає там, де зв'язок є інтенсивним і де соціальні та інституційні очікування вимагають реагування; у психологічному плані люди часто беруть участь у ньому через втому, прагнення автентичності, відпочинку, контролю; у феноменологічному плані детокс супроводжується тривогою, прагненням, а потім стабілізацією, усвідомленням, полегшенням, іноді дискомфортом; у критичному плані його переваги можуть бути переоцінені, його ефекти - частковими, а соціальні витрати або нерівності - недооціненими.

1.2. Поняття стресу та його впливу на особистість

Сучасні концепції стресу в психології зазнали значного розвитку з середини 20 століття, еволюціонуючи від класичних фізіологічних моделей до більш нюансованих когнітивних, інтерактивних та нейропсихологічних моделей. Х. Стельмащук звертає увагу на те, що спочатку стрес розглядався майже виключно як неспецифічна реакція організму на зовнішні вимоги [18]. В свою чергу, В. Стасюк та В. Українець вказують на те, що у наступні десятиліття психологічна теорія акцентувала увагу на тому, як люди оцінюють вимоги навколишнього середовища та взаємодіють з ними, а останнім часом увага переключилася на технологічний стрес, хронічність та механізми, за допомогою яких процеси стресу впливають на здоров'я [17].

Походження наукових поглядів на стрес часто приписують Г. Селі, який у 1930-1950-х роках запропонував концепцію загального адаптаційного синдрому (ГАС). У цій моделі стрес був неспецифічною реакцією організму на будь-які вимоги, що пред'являлися до нього: тривога, опір, виснаження. Стресовими факторами були зовнішні події; люди були реципієнтами стимулів; психологічні процеси були вторинними. Модель ГАС наголошувала на фізіологічних реакціях-активації кори надниркових залоз, підвищеному секретуванню кортикостероїдів і катехоламінів- та зношуванні, яке могло спричинити тривале вплив [8].

Незважаючи на корисність цієї моделі, з часом стало очевидним, що вона не могла пояснити, чому однакові зовнішні стимули викликають дуже різні реакції у різних людей або за різних умов. Розуміння того, що стрес є не тільки реакцією, а й процесом взаємодії між людиною та навколишнім середовищем, набуло поширення, головним чином завдяки роботі Р. Лазаруса та С. Фолкман. Їхня теорія, розроблена в 1960-1980-х роках, стверджувала, що стрес виникає, коли людина оцінює ситуацію як таку, що виснажує або перевищує її ресурси, ставлячи під загрозу її благополуччя. Тобто стрес є транзакційним: він залежить від вимог ситуації, так і від особистої здатності впоратися з нею. Первинна оцінка визначає, чи є подія шкідливою, загрозливою або складною; вторинна оцінка

визначає, чи має людина ресурси, щоб впоратися з нею. Зусилля з подолання стресу можуть бути зосереджені на завданні (зосереджені на проблемі) або на емоціях [10]. Ця концептуалізація змістила акцент з подразника і фізичної реакції на значення, інтерпретацію та когнітивну діяльність. Транзакційна модель залишається основою сучасної теорії стресу, а в більш пізніх дослідженнях адаптації або модифікації цієї моделі продовжують використовуватися для розуміння стресу в різних сферах [7].

Крім транзакційної моделі, пізніші концепції включили ідеї біологічної регуляції та дисрегуляції. Б. Мак'юен розробив концепції алостазу та алостатичного навантаження: алостаз відноситься до адаптивних процесів, що підтримують стабільність через зміни, а алостатичне навантаження є кумулятивним фізіологічним навантаженням від повторюваного або хронічного впливу стресу та недостатнього відновлення. Хронічний стрес, повторювані «удари», нездатність звикнути або нездатність припинити реакції сприяють алостатичному навантаженню, яке пов'язане зі старінням, хворобами, нейронними змінами та когнітивним спадом [42]. Ці перспективи інтегрують фізіологічні механізми з довгостроковими наслідками для здоров'я, підкреслюючи, що стрес- це не просто гостра реакція, а процес, що розгортається з часом і може спричинити кумулятивне ушкодження.

Когнітивна оцінка ситуацій відіграє центральну роль у сучасному розумінні: суб'єктивна інтерпретація формує емоційні, поведінкові та фізіологічні реакції. Не кожна подія є стресовою; стрес виникає, коли людина сприймає ситуацію загрозовою, шкідливою або складною і одночасно вважає, що її ресурси для подолання цієї ситуації є недостатніми. Л. Тютюнник звертає увагу на те, що теорія когнітивної оцінки відображає первинну та вторинну оцінку, визначаючи, чи виникає стрес [19]. Кілька останніх досліджень розширюють це, досліджуючи, як оцінки варіюються залежно від індивідуальних відмінностей: риси особистості (невротизм, сумлінність), попередній досвід, переконання та очікування впливають на те, чи сприймає людина контроль, передбачуваність або загрозу. У вибірках психосоматичних пацієнтів модифіковані транзакційні

моделі показують, що сприйняті стресові фактори, подолання та реакції на стрес опосередковуються індивідуальними ресурсами, переконаннями та оцінками [28]. Аналогічно, дослідження цифрового стресу використовують шкали самооцінки, які просять респондентів інтерпретувати цифрове середовище: частоту повідомлень, сприйнятту терміновість цифрових вимог, сприйняте зміщення меж між роботою та особистим життям, цифрову втому- все це вимагає оцінки в даний момент. Отже, для сучасних концепцій стресу оцінка є не периферійною деталлю, а центральним фактором.

В роботах О. Гребенюка можна відшукати інформацію про те, що щодо типів стресу, сучасна теорія розрізняє кілька форм: гострий стрес, хронічний стрес і, нещодавно, технологічний або цифровий стрес [3]. Гострий стрес означає короточасну активацію стресових реакцій на негайні вимоги; хронічний стрес означає тривале вплив без достатнього відновлення; неадаптивний стрес виникає, коли стрес підриває благополуччя, адаптивний стрес може сприяти зростанню, стійкості або мобілізації в короткостроковій перспективі. Ідея еустресу (позитивного стресу) залишається частиною сучасної науки, хоча часто суперечить акценту на негативних наслідках для здоров'я [56]. Технологічний стрес (іноді його називають техностресом або цифровим стресом) став більш помітним в останнє десятиліття. Він означає стрес, що виникає через використання цифрових пристроїв, надмірну кількість інформації, розмиті межі між роботою та цифровими вимогами, перевантаження цифровими повідомленнями та вимогами бути завжди доступним [32]. У дослідженнях, присвячених професійній діяльності, використання інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) у робочому середовищі пов'язують із вигоранням і стресом, хоча докази причинно-наслідкового зв'язку все ще суперечливі [34]. Технострес не є однозначно шкідливим; він може бути адаптивним, якщо людина має високий рівень контролю, передбачувані вимоги та хорошу підтримку.

Психофізіологічні механізми становлять іншу сферу сучасної теорії стресу. Гормональні системи відіграють центральну роль: активація симпатичної

надниркової системи (SAM) (адреналін, норадреналін) для швидких реакцій та гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова (HPA) вісь для повільніших, регулюючих реакцій (включаючи кортизол) опосередковують реакції на стрес. При гострому стресі активація SAM мобілізує енергію; при хронічному стресі відбувається тривала активація HPA, підвищення базового кортизолу, порушення добових ритмів. Такі ділянки мозку, як гіпокамп, префронтальна кора та мигдалина, беруть активну участь у цьому процесі: гіпокамп чутливий до кортизолу, бере участь у пам'яті та регуляції; мигдалина сигналізує про загрозу та модулює збудження; префронтальна кора бере участь у регуляції вищого порядку, гальмуванні та регуляції емоційних реакцій. Хронічний стрес може спричинити структурні зміни: ремоделювання дендритів, пригнічення нейрогенезу (особливо в гіпокампі), зменшення об'єму або зв'язності в регуляторних ділянках, зміну пластичності [44]. Крім того, стрес впливає на імунну функцію, регуляцію метаболізму, запалення- метафора «знос» алоstaticного навантаження. Когнітивні спотворення- переоцінка загрози, катастрофізація, неправильна оцінка ресурсів для подолання стресу- також сприяють неадаптивному стресу. Крім того, технологічний стрес часто додає додаткових вимірів: постійна часткова увага, часті переривання, інформаційне перевантаження, відчуття відсутності контролю та нейропсихологічні наслідки багатозадачності, зниження стійкої уваги, підвищена втома.

Кілька емпіричних досліджень ілюструють ці механізми в дії. Наприклад, модель алоstaticного навантаження була використана в довготривалих дослідженнях, які показали, що негативні дитячі переживання призводять до довгострокової дисрегуляції осі ГПА, запалення та біомаркерів здоров'я [28]. Використання носимих датчиків та цифрових джерел даних показує зв'язок між фізіологічними маркерами (варіабельність серцевого ритму, кортизол) та періодами високого використання цифрових технологій або високого попиту на ІКТ, хоча багато досліджень є перехресними, з невеликими вибірками. Дослідження мови соціальних медіа (наприклад, дописи про виснаження, втрату контролю) показують суб'єктивне вираження стресу, що корелює з виміряним в

опитуванні сприйнятим стресом [41]. Дослідження використання ІКТ на роботі показують, що більш інтенсивне використання ІКТ корелює з вигоранням та стресом у поперечних дослідженнях серед різних вікових груп [40]. Розробка спеціалізованих інструментів, таких як Шкала цифрового стресу, відображає визнання того, що технологічний стрес потребує власного вимірювання: ця шкала включає такі виміри, як цифрова втома, цифрове відключення, розмиття меж між роботою та особистим життям, а також технострес [21].

Багато досліджень показують, що в цифровому середовищі люди можуть страждати від підвищеного психоемоційного напруження. Емоційне виснаження, тривога, фрустрація, труднощі з концентрацією уваги та ефект «постійної готовності» є одними з найчастіших симптомів. У великому дослідженні серед працівників охорони здоров'я фрустрація від технологій позитивно корелювала з емоційним виснаженням, причому ті, хто повідомляв про часту фрустрацію, демонстрували значно вищі показники за шкалою емоційного виснаження. Фрустрація щодо технологій є стресовим фактором, оскільки вона збільшує когнітивне навантаження, підриває відчуття контролю та заважає відновлювальним процесам поза роботою [39]. Таким чином, можна спостерігати, що психоемоційні наслідки включають не тільки негативні почуття, але й виснаження ресурсів: люди повідомляють про відчуття виснаженості, зменшення здатності реагувати на нові вимоги.

У цифровому середовищі тривога часто викликається непередбачуваністю, соціальною оцінкою та необхідністю постійних реакцій. У дослідженні «Вивчення зв'язку між компонентами цифрового стресу та психологічним благополуччям: метааналіз» дослідники кількісно оцінили, як компоненти цифрового стресу, такі як стрес доступності, тривога схвалення, страх пропустити щось важливе (FoMO), перевантаження зв'язком та онлайн-пильність, корелюють з психосоціальним стресом серед підлітків та молодих дорослих. Усі компоненти мали значний середній зв'язок із дистресом [33]. Тривога тут- це не просто випадкова нервозність, а постійна заклопотаність,

часто пов'язана з когнітивними симптомами: труднощами з концентрацією уваги, нав'язливими думками та відчуттям внутрішнього тиску.

А. Грекова вказує на те, що фрустрація виникає, коли цифрові системи або платформи не відповідають очікуванням або коли користувачі відчувають перешкоди через технологічну складність або затримки [4]. Наприклад, коли ІКТ є ненадійними, коли сповіщення переривають завдання, коли зв'язок є поганим або системи виходять з ладу, фрустрація посилюється, що сприяє емоційному виснаженню та підвищує ризик вигорання. Дослідження серед норвезьких науковців «У тіні цифровізації: цифрові стресові фактори- предиктори емоційного виснаження в норвезькій науковій спільноті» показує, що цифрові стресові фактори, такі як «перевантаження» та «конфлікти», що виникають внаслідок використання ІКТ, є сильними предикторами емоційного виснаження серед персоналу [51]. Ефект постійної готовності визначений у літературі про онлайн-пильність: люди відчувають, що вони завжди повинні бути готові реагувати на повідомлення, сповіщення або потік нової інформації. Цей стан нагадує гіперпильність і погіршує періоди відпочинку, оскільки межа між активністю та відпочинком стає розмитою. Дослідження «Мандрівка розуму та усвідомленість як посередники у взаємозв'язку між онлайн-пильністю та благополуччям» Н. Йоганнеса з колегами показало, що особи з високим рівнем онлайн-пильності повідомляли про нижчий рівень усвідомленості та більшу мандрівку розуму, а нижчий рівень усвідомленості опосередковував взаємозв'язок із гіршим благополуччям [37].

Ці психоемоційні ефекти перетворюються на поведінкові прояви. Імпульсивність є одним із таких проявів: під впливом цифрового стресу люди часто реагують на повідомлення або нові подразники миттєво, навіть якщо краще було б відкласти або проігнорувати їх. Прокрастинація є іншим: коли завдання є цифровими і присутні численні цифрові відволікаючі фактори, люди можуть відкладати роботу або прийняття рішень. Дослідження «Прокрастинація та проблемне використання нових медіа: посередницька роль тривоги щодо майбутнього» виявило, що загальна прокрастинація та прокрастинація у

прийнятті рішень корелюють з проблемним використанням нових медіа, особливо коли тривога щодо майбутнього серед студентів є високою [45]. Тобто студенти, які прокрастинують, частіше надмірно використовують соціальні мережі та мобільні телефони в контекстах, не пов'язаних із завданнями. Подібним чином, пошук постійної стимуляції є поведінковою моделлю, за якої люди постійно переключаються між додатками, вкладками або пристроями, щоб підтримувати збудження або відволікання. Також виникає знижена здатність до релаксації: люди повідомляють, що не можуть «відключитись» психічно, навіть коли фізично відключені або сплять, тому що їх турбують думки або сповіщення. У професії медсестри техноінвазія (відчуття, що вимоги роботи втручаються в приватне життя через ІКТ) пов'язана з більшим емоційним виснаженням і конфліктом між роботою та особистим життям, що свідчить про те, що поведінка в одній сфері переноситься в іншу, погіршуючи відстороненість [52].

Ці психоемоційні та поведінкові навантаження мають когнітивні та соціальні наслідки. Одним з основних когнітивних ефектів є зменшення глибини мислення. Коли люди часто відволікаються на цифрові стимули, коли увага розділена, коли багатозадачність стає нормою, рефлексивне та аналітичне мислення, як правило, слабшає. Література про онлайн-пильність вказує, що часте занурення в цифрову комунікацію зменшує усвідомленість і збільшує блукання думок [37]. Блукання думок означає некероване, часто поверхнєве мислення; уважність передбачає постійну зосередженість на сьогоднішньому. Зниження уважності означає менше моментів глибоких, рефлексивних думок. Результатом є поверхнєве сприйняття інформації: користувачі схильні сканувати текст, переглядати вміст, реагувати на заголовки та сповіщення, а не читати чи глибоко думати. Цифрове навчальне середовище та цифрова комунікація часто наголошують на швидкості, стислості та миттєвому зворотньому зв'язку, що сприяє поверхневій обробці інформації, а не глибокому розумінню. Емоційна нечутливість у комунікації є ще одним соціальним наслідком: коли цифрові взаємодії є частими, але часто опосередкованими та фрагментованими, емпатія може зменшуватися. Емоційні сигнали послаблюються: тон, міміка, невербальні

сигнали можуть бути відсутніми або неправильно сприйняті. Особи, які перебувають під цифровим стресом, можуть стати більш реактивними та менш чутливими в соціальному плані, можливо через те, що механізми самозахисту або втома зменшують здатність до емоційно налаштованих реакцій у інших.

Ресурсний підхід до стресу враховує певні стабільні або треновані фактори діють для пом'якшення або зменшення негативного впливу стресу. Серед ресурсів особливе місце займає емоційний інтелект (EI). Емоційний інтелект передбачає здатність сприймати, розуміти, регулювати та використовувати власні емоції та емоції інших. У кількох дослідженнях вищий емоційний інтелект корелює з нижчим техностресом та меншим вигоранням. Наприклад, у дослідженні «Посередницька роль емоційного інтелекту у взаємозв'язку між техностресом та запобіганням вигоранню серед медсестер інтенсивної терапії» було виявлено, що технострес позитивно корелює з вигоранням і негативно- з емоційним інтелектом; крім того, емоційний інтелект значно опосередковував взаємозв'язок між техностресом і вигоранням, зменшуючи рівень вигорання [51]. Це свідчить про те, що EI допомагає людям більш адаптивно інтерпретувати технологічні вимоги, регулювати фрустрацію, підтримувати психологічну рівновагу.

Саморегуляція є ще одним ресурсом. Саморегуляція означає такі здібності: планування використання цифрових пристроїв, протистояння імпульсам перевіряти повідомлення, планування перерв, обмеження багатозадачності, управління часом використання екрану, розвиток здатності розслаблятися. В академічному середовищі цифрова грамотність і саморегуляція опосередковують академічний стрес і емоційний інтелект. У дослідженні серед студентів медичних спеціальностей, проведеному перехресно, було вивчено, що емоційний інтелект пов'язаний з академічним стресом, з цифровою грамотністю та саморегуляцією як посередниками: емоційний інтелект має сильний негативний зв'язок з академічним стресом; цифрова грамотність частково опосередковує цей зв'язок; саморегуляція мала позитивний зв'язок з емоційним інтелектом, так і зі зменшенням стресу, але не завжди опосередковувала його повністю [52]. Це

показує, що просто наявність навичок управління цифровим середовищем (цифрова грамотність) та регулювання поведінки допомагає зменшити когнітивне перевантаження та емоційне напруження.

Соціальна підтримка також має вирішальне значення. Соціальна підтримка може надходити від однолітків, сім'ї, колег, керівників. Підтримка забезпечує емоційне підтвердження, спільні ресурси для подолання труднощів, допомогу в зменшенні навантаження або цифрових вимог, заохочення до відключення або встановлення меж. У німецькому дослідженні медсестер лікарні, орієнтоване на здоров'я керівництво (форма інституційної підтримки) пом'якшувало деякі взаємозв'язки між стресовими факторами соціального середовища та конфліктом між роботою та приватним життям; керівники, які цінують здоров'я та сприяють одужанню, зменшують конфлікти та виснаження [20]. Подібним чином, підтримка допомагає пом'якшити відчуття техноінвазії; коли колеги або установи визнають тиск постійної зв'язаності, політики або соціальні норми, що дозволяють «відпочинок» від цифрових вимог, допомагають полегшити ефект постійної готовності.

У висновку, стрес у цифровому середовищі спричиняє низку психоемоційних наслідків: емоційне виснаження, тривожність, фрустрацію, труднощі з концентрацією уваги та постійний стан пильності. З поведінкової точки зору, він сприяє імпульсивності, прокрастинації, пошуку постійних стимулів та зниженню здатності до релаксації. З когнітивної та соціальної точки зору, він погіршує глибину мислення, сприяє поверхневому сприйняттю інформації та підриває емоційну чутливість у взаємодії. Однак підхід, орієнтований на ресурси- емоційний інтелект, саморегуляцію та соціальну підтримку- пропонує механізми для пом'якшення цих негативних ефектів.

1.3. Цифровий детокс як фактор впливу на подолання стресу

Варто актуалізувати, що термін «цифровий детокс» зазвичай означає добровільне та тимчасове утримання від використання цифрових пристроїв-

смартфонів, комп'ютерів, планшетів та соціальних мереж- з метою відновлення психологічної рівноваги та зменшення шкідливого впливу надмірної стимуляції та інформаційного перевантаження [46]. Хоча ця концепція стала частиною популярної культури, емпіричні дослідження прагнули дослідити її конкретні когнітивні, емоційні, фізіологічні та соціальні ефекти, пояснюючи, чому обмеження цифрового впливу сприяє зменшенню стресу. Задіяні механізми можна проаналізувати через регулювання когнітивного навантаження, відновлення емоційної рівноваги, нормалізацію фізіологічних функцій та процеси соціальної реінтеграції.

Регулювання когнітивного навантаження є основним механізмом, за допомогою якого цифровий детокс зменшує стрес. Теорія когнітивного навантаження, спочатку сформульована Дж. Свеллером, підкреслює, що робоча пам'ять має обмежену ємність, і перевантаження відбувається, коли обсяг або складність інформації перевищують можливості обробки [50]. У цифровому середовищі люди піддаються постійному потоку стимулів- повідомлень, електронних листів, повідомлень та мультимедійного контенту- що вимагає постійного когнітивного переключення. Емпіричні дослідження показують, що це призводить до фрагментації уваги та збільшення когнітивної втоми. М. Розен, Л. Керрієр та Н. Чівер проаналізували вплив частого мультизадачного використання медіа на когнітивні здібності та виявили, що постійне переключення завдань погіршує запам'ятовування та розуміння [49]. Отже, обмеження цифрового впливу безпосередньо зменшує інформаційне навантаження на префронтальну кору головного мозку, що дозволяє відновити тривалість уваги та глибшу концентрацію.

Аналогічно, С. Марк, М. Гудіт і У. Клокке продемонстрували, що переривання, спричинені цифровими пристроями, значно збільшують розумові зусилля та час, необхідний для виконання завдань [41]. Під час цифрового детоксу частота таких переривань зменшується, що забезпечує більш стабільну увагу та знижує суб'єктивну розумову втому.

З нейропсихологічної точки зору, цифровий детокс може покращити виконавчий контроль та селективну увагу завдяки відновленню нейронних зв'язків. Постійне цифрове залучення утримує мозок у стані постійної пильності, що виснажує мережі уваги. Тимчасове зменшення стимулів дозволяє мозку відновити функціонування мережі за замовчуванням, відповідальної за самореферентне мислення та інтроспекцію. К. Газзали та А. Д. Паттерсон зазначили, що часте вплив цифрових відволікаючих факторів заважає стійкій увазі та робочій пам'яті, що призводить до хронічного когнітивного перевантаження [34]. Завдяки цифровому утриманню ресурси уваги поступово перерозподіляються, що дозволяє відновити когнітивні функції та поліпшити метакогнітивну свідомість. На мій погляд, цей процес нагадує перекалібрування ментальних фільтрів, коли люди відновлюють контроль над вибором релевантної інформації, замість того щоб пасивно піддаватися впливу алгоритмічних стимулів.

Відновлення емоційної рівноваги є ще одним важливим механізмом, за допомогою якого цифровий детокс полегшує стрес. Постійний контакт з цифровими платформами посилює емоційну нестабільність через такі механізми, як соціальне порівняння, онлайн-пильність та інформаційне перенавантаження. А. Сагіоглу та Т. Грейтмейер встановили, що часте використання соціальних медіа пов'язане зі зниженням емоційного благополуччя через соціальні порівняння та нереалістичне зображення життя інших людей [50]. Відключення від цифрових платформ допомагає відновити емоційну стабільність, зменшуючи зовнішній оціночний тиск і відновлюючи внутрішній локус контролю. Крім того, обмеження доступу до емоційно зарядженого цифрового контенту- новин, онлайн-дискусій або алгоритмічно відібраних новинних стрічок- зменшує афективне збудження, яке підтримує тривожність. П. Ріва, Е. Відерхолд і Г. Мантовані підкреслили, що цифрова гіперстимуляція сприяє підвищенню емоційної реактивності, а цифрові перерви можуть допомогти відновити афективну рівновагу, зменшуючи фізіологічне збудження та сприяючи саморефлексії [48].

Емоційний контроль під час цифрового детоксу також походить від реактивації механізмів саморегуляції, що в іншому випадку ослаблюються постійним використанням технологій. Постійна цифрова зв'язність може сприяти формуванню залежностей, подібних до поведінкових, що призводить до зниження толерантності до нудьги або бездіяльності [36]. Навмисно відключаючись, люди стикаються з тимчасовим дискомфортом, за яким слідує поступове відновлення автономії над емоційними станами. Цей процес може сприяти розвитку стійкості та емоційної самодостатності. У кількох дослідженнях, заснованих на втручанні, учасники, які щодня практикували інтервали без використання пристроїв, повідомляли про нижчий рівень тривожності, покращення регулювання настрою та вищий рівень сприйняття контролю над своїми емоціями [44]. Таким чином, емоційна рівновага є не просто побічним продуктом зменшення стимуляції, а результатом відновлення внутрішніх систем регулювання, порушених постійним цифровим взаємодією.

Фізіологічний аспект цифрового детоксу є не менш важливим для розуміння зменшення стресу. Хронічне цифрове взаємодія впливає на гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникову (ГГН) вісь через постійну низькорівневу активацію стресових реакцій. Тривалий час перед екраном, особливо перед сном, порушує циркадні ритми, пригнічуючи секрецію мелатоніну, підвищуючи рівень кортизолу та погіршуючи якість сну. Дослідження С. Сейн і Дж. Градібас підтвердило, що вечірнє опромінення синім світлом екранів затримує засинання і зменшує фазу швидкого сну (REM) [26]. Під час періодів цифрового детоксу, особливо коли вони супроводжуються вечорами без екранів, патерни секреції кортизолу поступово нормалізуються, що призводить до поліпшення якості сну і зменшення втоми. А. Томмі описав, що постійний вплив ІКТ корелює з м'язово-скелетним напруженням, головними болями та симптомами хронічного стресу, припускаючи, що цифровий детокс може сприяти фізіологічному відновленню як через нейроендокринні, так і соматичні механізми [56].

Інший фізіологічний механізм передбачає зменшення сенсорного перевантаження. Сенсорна система людини, особливо зорові та слухові шляхи,

постійно стимулюється яскравістю, інтенсивністю кольорів та звуками сповіщень цифрових пристроїв. Згодом це призводить до перцептивної втоми та дратівливості. Відсутність цифрових подразників дає змогу сенсорним органам відпочити, що може опосередковано посилити активність парасимпатичної нервової системи. Відновлювальні фізіологічні процеси підтримуються підвищеною варіабельністю серцевого ритму (BCP), біомаркером стресостійкості. Дослідження, проведені в природному середовищі, де учасники практикували цифровий детокс у поєднанні з контактом з природою, показали вищу HRV та нижчий артеріальний тиск [36]. Механізм може бути пов'язаний не стільки з фізичним середовищем, скільки з припиненням надмірної стимуляції, що дозволяє вегетативній нервовій системі відновити рівновагу.

Соціальна реінтеграція після цифрового детоксу завершує механізм зниження стресу. А. Коброслі вказує на те, що надмірна цифрова комунікація часто замінює або знижує якість особистих взаємодій, що призводить до поверхневих соціальних зв'язків та емоційної відстороненості [6]. Повернення до безпосередньої міжособистісної комунікації після детоксикації відновлює відчуття присутності та приналежності. Дослідження Л. Туркл підкреслило, що постійний зв'язок парадоксально призводить до ізоляції, оскільки опосередкована комунікація не має емоційної глибини [57]. Коли люди тимчасово відключаються від цифрової комунікації, вони стають більш уважними, емпатичними та емоційно доступними для інших. За моїми спостереженнями, соціальна реінтеграція функціонує як психологічний і соціальний процес відновлення: вона відновлює автентичні моделі взаємодії, забезпечуючи емоційну опору та взаємну підтримку, що пом'якшують стрес.

Крім того, соціальна реінтеграція посилює сприйняття соціальної підтримки, яка має добре відомий ефект пом'якшення стресу. Згідно з моделлю С. Коена і Т. Вілса, соціальна підтримка пом'якшує фізіологічні та емоційні реакції на стресові фактори, пропонуючи інформаційні, емоційні та інструментальні ресурси. Після цифрового детоксу люди часто відкривають для себе ці мережі підтримки в нецифровому середовищі, відновлюючи звичні

спільні переживання. Заміна опосередкованої валідації (лайки, коментарі) справжніми міжособистісними відгуками допомагає зменшити тривогу, пов'язану з самопрезентацією та підтриманням цифрової ідентичності. Цей перехід сприяє більш автентичним стосункам, що підтримують довгострокову емоційну стабільність [47].

Кумулятивні ефекти цифрового детоксу в когнітивній, емоційній, фізіологічній та соціальній сферах є синергетичними, а не ізольованими. Наприклад, поліпшення сну та зниження рівня кортизолу покращують емоційну регуляцію; відновлення уваги сприяє значущій соціальній взаємодії; емоційна рівновага, в свою чергу, сприяє здоровішому когнітивному функціонуванню. Кожен механізм підсилює інші, сприяючи цілісному зниженню стресу. Метааналітичний синтез Д. Валлі та Л. Д'Суза продемонстрував, що цифрові детокс-втручання дають невеликий або середній ефект у зниженні сприйманого стресу та тривоги, одночасно покращуючи якість сну та самопочуття [59]. Різниця в результатах відображає відмінності в тривалості втручання та ступені цифрової абстиненції, але підтверджує висновок, що цифровий детокс сприяє системному відновленню.

Аналізуючи ці результати, стає очевидним, що цифровий детокс- це не просто утримання, а структурований процес когнітивної та емоційної переорієнтації. Він передбачає відновлення контролю над увагою, емоційним станом та соціальною присутністю. У повсякденному житті впровадження практик цифрового детоксу- визначені періоди без використання пристроїв, перерви для усвідомлення або вихідні без технологій, слугує профілактичною стратегією проти хронічного цифрового стресу. Ці практики особливо важливі для осіб, які працюють у професіях, що вимагають високих когнітивних здібностей, або в освітніх середовищах, де постійний вплив цифрових технологій є неминучим.

На ефективність цифрового детоксу впливає складне взаємодія психологічних факторів, які визначають, як люди переживають, інтерпретують і витримують тимчасове відключення від цифрових технологій. Однак не всі люди

отримують однакову користь від цифрового детоксу. Його успіх значною мірою залежить від внутрішніх психологічних механізмів- усвідомленості, мотивації, структури особистості та контекстуальних впливів, що або сприяють адаптації до цифрової абстиненції, або, навпаки, викликають дискомфорт і опір [54].

Усвідомленість, є основою для усвідомлення своїх цифрових звичок і є основним визначальним фактором того, наскільки ефективно людина може брати участь у цифровому детоксі. Усвідомленість означає здатність підтримувати неупереджену увагу до поточного моменту, що дозволяє свідомо спостерігати за своїми думками, емоціями та поведінкою [47]. Стосовно цифрової поведінки це означає усвідомлення автоматичного використання пристроїв та емоційних тригерів, що призводять до звичного перевіряння або прокручування. Дж. Кабат-Зінн визначив усвідомленість як культивування усвідомленості через навмисну увагу до досвіду, що розгортається, мить за миттю [38]. У цифровому контексті уважність дозволяє людям перервати автоматичні моделі взаємодії з екранами та приймати свідомі рішення щодо тривалості та мети використання. Дослідження М. Чітгаранджана та колег підкреслили, що уважність корелює з меншим компульсивним використанням смартфонів та зменшенням сприйнятого стресу, що свідчить про те, що люди, які володіють вищою уважністю, краще здатні регулювати цифрову експозицію [27].

Більше того, усвідомленість сприяє когнітивним механізмам контролю, що підтримують цифрову детоксикацію. Завдяки усвідомленню внутрішніх станів люди можуть виявляти ранні ознаки втоми, надмірної стимуляції або відволікання, спричинених надмірним цифровим навантаженням. Т. Хьольцель та колеги продемонстрували, що тренування уважності підвищує концентрацію сірої речовини в ділянках мозку, відповідальних за навчання, пам'ять та емоційну регуляцію, тим самим покращуючи когнітивну гнучкість [35]. Під час цифрового детоксу така гнучкість дозволяє людям терпіти початковий дискомфорт від відключення та перенаправляти увагу на офлайн-активності, що поповнюють когнітивні та емоційні ресурси.

Мотиваційні детермінанти формують другий основний психологічний вимір, що впливає на результати цифрового детоксу. Мотивація визначає, чому людина починає детокс і чи це рішення впливає з внутрішніх прагнень чи зовнішнього тиску. Теорія самовизначення, сформульована Е. Десі та Р. Райаном, розрізняє внутрішню та зовнішню мотивацію: внутрішня мотивація впливає з внутрішнього задоволення та цінностей, зовнішня мотивація зумовлена соціальним схваленням або зовнішніми винагородами. Застосовуючи це до цифрового детоксу, люди, які прагнуть детоксу з особистих причин, таких як бажання спокою, ясності або самоконтролю, зазвичай досягають більшого довгострокового успіху. І навпаки, ті, хто намагається пройти детокс через суспільні очікування або тимчасові тенденції, часто повертаються до звичної цифрової поведінки, коли зовнішній тиск зменшується [30].

Емпіричні дані підтверджують важливість внутрішньої мотивації. К. Сивертсен дослідив мотивацію, що стоїть за «цифровим відключенням», і виявив, що учасники, мотивовані внутрішніми цілями (психічний відпочинок, концентрація або благополуччя), досягли глибшого задоволення та стійкості змін у поведінці порівняно з тими, хто був мотивований моральними або соціальними імперативами [55]. Цінності та самооцінка також формують мотиваційну стійкість. Особи, що цінують автономію та самодисципліну, сприймають цифровий детокс як форму самоствердження. Навпаки, низька самооцінка може підірвати цей процес: відсутність цифрових механізмів зворотного зв'язку, таких як лайки, коментарі або повідомлення, може викликати почуття незначності або ізоляції, що призводить до контрпродуктивного стресу. З суб'єктивної точки зору, здається, що ефективний детокс вимагає чіткого усвідомлення мети та узгодженості між цінностями та діями людини. Без цієї узгодженості практика відключення може стати лише механічним обмеженням, а не значущим актом саморегуляції [24].

Індивідуальні відмінності представляють ще один рівень психологічної складності, що впливає на успіх цифрового детоксу. Такі риси особистості, як невротизм, самоконтроль та емоційна стабільність, формують реакцію людей на

відсутність цифрової взаємодії. Люди з високим рівнем невротизму- відчують підвищену тривожність і негативні емоції, коли позбавлені цифрової стимуляції. Для них відключення спочатку може посилити дистрес, оскільки цифрові пристрої часто слугують інструментами регулювання настрою або уникнення дискомфорту. Навпаки, особи з високим рівнем самоконтролю та емоційної стабільності демонструють кращу адаптивність, оскільки вони можуть терпіти тимчасову невизначеність і зосередитися на довгострокових перевагах. Дослідження Б. Брукса та Дж. Лонгстріта показало, що самоконтроль передбачає здоровіші моделі використання соціальних медіа та меншу цифрову залежність [25].

Риса сумлінності також сприяє успішним результатам детоксикації, оскільки сумлінні люди, планують, контролюють і дотримуються самостійно встановлених обмежень. Вони можуть розглядати цифрову детоксикацію як завдання або мету, яку потрібно систематично виконувати, використовуючи такі стратегії: заплановані періоди відключення або заміна цифрового часу структурованими офлайн-активностями. Екстраверсія, з іншого боку, має неоднозначний вплив. Хоча екстраверти можуть відчувати сильніший страх пропустити щось важливе (FoMO) і тому спочатку боротися з детоксикацією, вони можуть отримати соціальну користь, якщо детоксикація заохочує особисте спілкування. Тим часом інтроверти можуть вважати цифрове утримання менш стресовим, оскільки вони менше покладаються на соціальне визнання в Інтернеті. Ці відмінності підкреслюють, що цифрова детоксикація не є універсально корисною або однорідною; вона динамічно взаємодіє з особистими схильностями [31].

Емоційна стабільність відіграє особливо важливу роль у визначенні того, як людина адаптується до детоксикації. Ті, хто має вищу емоційну стабільність, відчують менше розчарування під час утримання і сприймають тимчасове відключення як відновлююче, а не загрозливе. Дослідження, проведені А. Елхаї та колегами щодо проблемного використання смартфонів, продемонстрували, що висока емоційна нестабільність (ключовий аспект невротизму) пов'язана з

вищою тривожністю та труднощами впоратися з обмеженням використання пристроїв [33]. Це свідчить про те, що здатність до емоційної регуляції впливає на ефективність детоксикації. Втручання, що включають практики емоційної обізнаності, такі як тренування уважності або техніки релаксації, можуть таким чином посилити результати детоксикації для осіб з нижчою базовою стабільністю.

Контекстуальні фактори є останньою основною категорією впливів, що визначають ефективність цифрової детоксикації. До них належать тривалість цифрового впливу до детоксикації, інтенсивність робочого навантаження, соціальна підтримка та культурні очікування щодо доступності та підключення. Сучасне робоче середовище часто підсилює норму постійної присутності в Інтернеті, що ускладнює відключення і, в деяких випадках, створює професійні ризики. С. Деркс і А. Баккер дослідили феномен «телепресу»- відчуття обов'язку негайно відповідати на цифрові повідомлення- і виявили, що він тісно пов'язаний зі стресом і виснаженням [31]. У таких контекстах цифровий детокс може, парадоксально, викликати тривогу, а не полегшення, особливо коли люди бояться пропустити важливу інформацію або бути оціненими як непродуктивні.

Наявність соціальної підтримки значно змінює досвід детоксу. Коли друзі, родина або колеги визнають і поважають межі людини щодо відключення, вона відчуває, що їй вибір утриматися від використання цифрових технологій є виправданим. І навпаки, коли соціальне середовище вимагає постійної доступності, процес детоксикації стає джерелом міжособистісної напруги. Дослідження С. Пшибильські та Н. Вейнстейн показало, що соціальний контекст впливає на емоційні наслідки відключення від цифрових технологій: люди, які відчували соціальне розуміння під час детоксикації, повідомляли про краще самопочуття та зменшення тривоги [46]. Культурні очікування також відіграють певну роль. У колективістських культурах, де комунікація та доступність розглядаються у форматі соціального зобов'язання, відключення може трактуватися як ухилення або відмова. У більш індивідуалістичних культурах це може розглядатися як акт самодогляду або автономії.

Тривалість і структура періодів детоксикації визначають фізіологічні та психологічні реакції. Короткострокова детоксикація, що триває кілька годин або день, може принести миттєве полегшення, але є недостатньою для глибших поведінкових змін. Довгострокові детоксикації, хоча і дають стійкі переваги, вимагають сильної мотивації та емоційного самоконтролю. А. Дуаєр та Е. Фрейзер стверджують, що цифрові детоксикаційні втручання є найефективнішими в поєднанні з рефлексивними практиками, такими як ведення щоденника або вправи на усвідомленість, які допомагають людям свідомо обробляти свої переживання [32]. На мою думку, таке поєднання поведінкових обмежень та когнітивного рефлексування перетворює детоксикацію з тимчасової перерви на процес навчання, який змінює ставлення людини до технологій.

Також необхідно розуміти, що цифрова детоксикація може викликати тимчасовий дискомфорт- наприклад, нудьгу, дратівливість або відчуття соціальної ізоляції- особливо в осіб, що покладаються на цифрову комунікацію для підтвердження своєї цінності або приналежності. Однак ці короткочасні незручності часто є попередниками довгострокової адаптації. Поступове зменшення впливу, а не різке відключення, може полегшити цей перехід і дозволити розуму переналаштуватися на офлайн-ритми. На практиці процес пристосування до відсутності постійних подразників можна порівняти з відновленням чутливості органів чуття після тривалого впливу шуму: спочатку тиша здається дивною, але з часом вона стає відновлюючою.

Висновки до розділу 1

Цифровий детокс постає не лише у вигляді тимчасової відмови від технологій, а як особлива форма психологічного відновлення, що має потенціал впливати на внутрішній стан людини, її сприйняття світу та рівень стресостійкості. Теоретичний аналіз показує, що це явище слід розглядати у форматі процесу, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові механізми саморегуляції. Цифровий детокс виявляється не просто технічним актом

відключення від гаджетів, а глибшим внутрішнім досвідом, у якому особистість переосмислює свої цифрові звички, відновлює контакт із власними почуттями та тілесністю, що своєю чергою сприяє зниженню рівня психоемоційного напруження.

Поняття стресу, яке розглядається у психологічному контексті, набуває нових змістових акцентів у добу цифровізації. Надмірна інформаційна насиченість, постійна соціальна взаємодія у віртуальному середовищі та відсутність чітких меж між робочим і особистим простором призводять до підвищеної тривожності, емоційного виснаження та втрати концентрації. Водночас стрес не завжди є виключно деструктивним явищем- у помірних межах він може стимулювати адаптивність і внутрішні ресурси людини. Саме тому важливо не лише розуміти природу стресу, але й знаходити способи ефективного регулювання цього стану через відновлення психофізичного балансу.

У такому контексті цифровий детокс набуває ролі своєрідного каталізатора відновлення внутрішньої рівноваги. Тимчасова відмова від цифрових пристроїв сприяє розвантаженню когнітивної системи, зменшує сенсорну перевантаженість, допомагає стабілізувати емоційний фон і повернути здатність зосереджуватися. Цей процес не завжди є простим, адже людина часто психологічно залежна від технологічних стимулів, але саме через подолання цього опору формується нова якість усвідомленості.

Таким чином, аналіз понять «цифровий детокс» і «стрес» у науковому дискурсі дозволяє зробити висновок, що між ними існує тісний взаємозв'язок, заснований на механізмах саморегуляції, рефлексії та психологічного відновлення. Цифровий детокс не є універсальним рецептом, але виступає як дієвий психопрофілактичний інструмент, що допомагає людині уповільнити темп життя, переосмислити власні потреби та навчитися керувати власними емоціями. Його ефективність залежить від рівня усвідомленості, особистісної зрілості та здатності встановлювати внутрішні межі. Зрештою, у світі, де інформація безперервно вривається у простір нашої уваги, вміння тимчасово

вийти з цифрового потоку стає проявом не відмови від прогресу, а нового рівня психологічної культури й турботи про себе.

РОЗДІЛ 2. ПРОГРАМА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЦИФРОВОГО ДЕТОКСУ ЯК ЗАСОБУ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ

2.1. Опис дизайну і процедури проведення дослідження

Стрес є однією з найважливіших проблем сучасної психології, медицини та соціальних наук. Його поширення досягло рівня глобальної епідемії, яка серйозно вплинула на якість життя, продуктивність, особисті стосунки та здоров'я населення. Український досвід робить це питання ще більш актуальним. Об'єктивні умови- війна, панівна невизначеність, вимушене переміщення та турбулентність, доповнюються суб'єктивними умовами повсякденного життя. Зокрема, надмірна залежність від цифрових технологій - гаджетів, смартфонів, комп'ютерів і, перш за все, соціальних мереж - стала невід'ємною складовою сучасного життя, яка, підтримує спілкування настільки ж, наскільки посилює загострення стресу. Регулярне використання гаджетів, цифрових мереж не тільки спричиняє перевантаження інформацією, але також веде до фрагментарності уваги, порушення сну, зниження реальних контактів, підвищену психологічну вразливість.

Психологічна наука десятиліттями вивчала різні методи подолання стресу. Такі методи, як контрольоване дихання, прогресуюче розслаблення м'язів, аутогенне тренування, медитація та втручання на основі уважності, добре досліджені та перевірені емпірично. Вони виявляють рівномірний ефект у зниженні фізіологічних і психологічних аспектів стресу. Однак одна поведінка, яка нещодавно стала модною, але далеко не добре досліджена науковою спільнотою, - це цифровий детокс. Це стосується свідомої та короткочасної відмови від використання цифрових інструментів та віртуальних мереж з метою відновлення особистих ресурсів, зменшення емоційного перевантаження та відновлення природної соціальної взаємодії та втіленого досвіду.

Вибір цифрового детоксу у форматі емпіричного дослідження обумовлений декількома факторами. Позитивним моментом є те, що це відносно

проста і доступна практика, яка не потребує спеціальної підготовки, матеріальних ресурсів або передового обладнання. З іншого боку, цифровий детокс націлений на причину, що створює стрес, типову для сучасного життя, а не на роботу лише з його наслідками. Нарешті, цифровий детокс звертається до більш загальних психологічних і соціально-культурних потреб: відновлення уваги, контроль над споживанням інформації та баланс віртуально-реального спілкування. Хоча на сьогоднішній день у цій галузі проведено небагато емпіричних досліджень, їх результати свідчать про те, що навіть короткочасна цифрова абстиненція може зменшити тривогу, покращити якість сну, підвищити суб'єктивне благополуччя. Це дає підстави для систематизованого дослідження ефективності цього методу в українському контексті, де стресові умови значно посилюються.

Відповідно до цього, нашою основною метою нашого емпіричного аналізу є вивчення величини показників стресу серед осіб, які використовують цифровий детокс, і тих, хто її не виконує. Зокрема, під ним розуміється добровільна відмова у використанні пристроїв протягом певного періоду часу (від кількох годин до кількох днів) з метою відновлення психологічного благополуччя. Окремою ціллю визначити, чи є дана практика корисною, оскільки теоретично вона спрямована на зменшення стресу та покращення показників психічного здоров'я та задоволеності життям.

Для досягнення цієї мети дослідження визначено такі завдання:

1. Визначити час і особливості використання гаджетів. Використовуючи спеціально створену авторську анкету, зібрати інформацію про середньодобовий час використання гаджетів, розподіл часу між різними цифровими видами діяльності (соціальні мережі, відпочинок, робота, споживання інформації) та суб'єктивні оцінки цифрової залежності. Це визначатиме загальний фон вибірки та розрізнятиме учасників із високим і низьким цифровим залученням.

2. Визначити особливості застосування практики цифрового детоксу - чи мають учасники знання про цифровий детокс, і якщо так, то які. Визначити

частоту практики, тривалість цифрового утримання та мотиви її проведення (наприклад, втома, необхідність добре спати, пошук чесного спілкування).

3. Виміряти ступінь і рівень стресу у вибірці. Вимірювання загальної та особистої інтенсивності стресу в учасників. Будуть використані стандартизовані опитувальники, що дасть можливість порівняти учасників, що використовують регулярний цифровий детокс, і тих, хто цього не робить. Це буде емпіричним підґрунтям для порівняння відмінностей у психологічному функціонуванні між групами.

4. Виміряти відмінності в психічному здоров'ї та задоволеності життям. Окрім стресу, дослідити більш загальні аспекти позитивного функціонування. Позитивні показники психічного здоров'я, задоволеності життям відображають не лише відсутність дистресу, але й наявність психологічних ресурсів, стійкості та суб'єктивного благополуччя. Очікується, що цифровий детокс призведе до вищих балів за цими змінними.

5. Визначити кореляцію між частотою цифрового детоксу та стресом. Це дозволить побачити, чи частота та регулярність практики цифрового детоксу обернено корелюють із показниками стресу, що допоможе визначити чи може цифровий детокс бути надійним джерелом боротьби зі стресом, а не лише випадковим чи ситуаційним інструментом.

Емпіричне дослідження є констатуючим експериментом із порівняльним дизайном. Власне констатувальний експеримент у психологічних дослідженнях використовується для виявлення, опису, а також порівняння поточного стану досліджуваного явища без втручання незалежної змінної дослідником. Це не передбачає запровадження корекційної програми чи втручання в середині дослідження, як-от формувальні чи навчальні експерименти. Його головна мета - виявити та зафіксувати фактичний характер досліджуваної психологічної конструкції. Порівняльний дизайн у цьому випадку передбачає, що вибірка поділена на дві групи: ті, хто практикує цифровий детокс, і ті, хто цього не робить. Таким чином, можна безпосередньо порівнювати стрес, задоволеність життям і результати психічного здоров'я між двома групами, встановлюючи

статистично значущі зв'язки та відмінності. Порівняльний дизайн особливо підходить для ранніх етапів дослідження нового явища, такого як цифровий детокс, оскільки дозволяє створити емпіричні основи для майбутніх причинно-наслідкових або інтервенційних досліджень. Таким чином, обраний дизайн є описовим, кореляційним і порівняльним одночасно з включеними елементами групового порівняння та аналізу зв'язків. Це забезпечує широту та глибину вловлювання явища.

На основі мети та завдань було сформульовано чотири гіпотези:

Гіпотеза 1: Особи, що практикують цифровий детокс регулярно, мають значно нижчий рівень стресу порівняно з особами, що цього не роблять. Адже надмірне використання гаджетів може бути саме по собі хронічним стресором, а тимчасове утримання від пристроїв може мати зворотній ефект.

Гіпотеза 2: Особи, що часто або регулярно беруть участь у цифровому детоксі, відчувають вищу задоволеність життям і більш позитивні результати психічного здоров'я порівняно з особами, які цього не роблять. Цифровий детокс дозволяє більше спілкуватися в реальному житті, покращити якість сну та зменшити перевантаження інформацією, що разом покращує самопочуття.

Гіпотеза 3: Частота цифрової детокс-практики негативно пов'язана з показниками стресу. Очікується, що частіша практика цифрового детоксу супроводжуватиметься меншим показником стресом.

Гіпотеза 4: Частота практики цифрового детоксу позитивно корелює із задоволеністю життям і позитивними наслідками для психічного здоров'я. Цифровий детокс є не лише стратегією подолання стресу, але й профілактичною звичкою, яка створює більше психологічних ресурсів.

Емпіричне дослідження проводилося в три послідовні етапи:

Етап 1 – Підготовча та діагностична фаза.

На першому етапі відбулося формулювання дослідницької програми, вибір методичних засобів, підготовка опитувальників. Вони включали власноруч розроблену анкету для визначення особливостей використання гаджетів і

практики цифрового детоксу, а також стандартизовані методики для стресу, задоволеності життям і позитивного психічного здоров'я.

Етап 2 – Фаза збору даних. На цьому етапі було запущено гугл-форму та зібрано респондентів дослідження, а також згруповано на основі їх заявленої практики цифрового детоксу. Категоризація уможливила порівняльний дизайн: група А (практикують цифровий детокс) і група В (не практикують). Було дотримано стандартизованих процедур, щоб забезпечити валідність і надійність даних. Учасники самостійно заповнювали форму в умовах, які мінімізували зовнішні відволікання. Зібрано кількісні дані про моделі та частоту використання гаджетів, частоту та особливості цифрового детоксу, сприйнятий стрес, а також показники психічного здоров'я та задоволеності життям. Важливо, що дані, зібрані на цьому етапі, уможливили загальний та міжгруповий аналіз.

Етап 3 – Аналітичний та інтерпретаційний етап.

Останній етап включав статистичний аналіз даних. На порівняльному рівні було використано непараметричний критерій U-Манна-Уїтні для перевірки відмінностей у рівні стресу, психічному здоров'ї та задоволеності життям між групами. Також були розраховані коефіцієнти кореляції Спірмена для перевірки зв'язків між частотою цифрової детокс-практики і психологічними показниками, що досліджуються. Потім результати інтерпретовані на основі сформульованих гіпотез та існуючих теоретичних положень. Етап завершився систематизацією результатів і розробкою рекомендацій для майбутніх досліджень і практичної реалізації.

2.2. Методики та вибірка емпіричного дослідження

Для досягнення мети дослідження використані методики, що визначають показники стресу, задоволеності життям і позитивного психічного благополуччя серед осіб, що беруть або не беруть участь у цифровому детоксі. Їх застосування надало дослідженню всебічності, дозволяючи вимірювати усталені психологічні

конструкції, а також зібрати конкретні дані щодо цифрової поведінки та практики цифрового детоксу. Зокрема, у дослідженні використовувалися:

1. Шкала сприйнятого стресу (pss-10) (адаптація О.О. Вельдбрехт, Н.І. Тавровецька)
2. Шкала депресії, тривожності та стресу DASS-21
3. Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)
4. Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (J. Lukat) (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко)
5. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (P. Pontin) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)
6. Шкала задоволеності життям Е. Дінера
7. Авторська анкета

Ці інструменти дозволили об'єктивно виміряти основні залежні змінні дослідження. Однак конкретна незалежна змінна, а саме цифрова детокс все ж відносно недостатньо досліджена в психологічній літературі. Це вимагало розробки спеціалізованої авторської анкети для визначення особливостей використання гаджетів, використання медіа та практики цифрового детоксу в досліджуваній вибірці.

Авторська анкета поєднала в собі соціально-демографічні елементи з питаннями про поведінкові аспекти та аспекти ставлення до використання цифрових технологій. Її метою було: (1) представити загальний профіль респондентів з точки зору віку, статі, освіти та статусу зайнятості та (2) отримати детальні відповіді щодо частоти, використання та суб'єктивного досвіду використання гаджетів, а також про частоту, тривалість і мотивацію практики цифрового детоксу.

Анкета містила наступні блоки:

1. Соціально-демографічний блок. Цей блок включав питання про роботу, рівень освіти, стать і вік.
2. Блок загального використання гаджетів. У цьому випадку респонденти вказали середню кількість годин на добу, витрачених на пристрої (смартфон,

комп'ютер, планшет). Варіанти коливалися від «менше 2 годин» до «більше 8 годин». Цей блок зафіксував базовий рівень цифрової активності, ключову контекстну змінну для вимірювання важливості звичок детоксу. Респонденти вказали основні мотиви використання гаджетів - навчання чи робота, соціальні мережі, розваги, ігри тощо. Вони також вказали кількість облікових записів соціальних мереж, які вони використовували, і кількість щоденного часу, витраченого на використання соціальних мереж.

3. Блок цифрових звичок. У цьому блоці розглядалася щоденна цифрова поведінка, включаючи вечірнє використання смартфонів і те, як респонденти зазвичай починають свій день (перевірка телефону, спорт або медитація, сніданок тощо). Це ключові показники, оскільки використання гаджетів вночі та «ранкові телефонні перевірки» дуже часто пов'язані в психологічній літературі з підвищеним рівнем стресу.

4. Блок цифрових детокс-практик. Центральна частина анкети зосереджена на цифровому детоксі. Учасників запитували, чи практикували вони коли-небудь навмисне обмеження чи відмову у використанні гаджетів. Відповіді показали різний ступінь участі: «так, регулярно», «так, іноді», «ні, але я хотів би спробувати» і «ні, зовсім ні». Тих, хто коли-небудь пробував цифровий детокс, запитували, як довго він зазвичай триває (кілька годин, один день, два-три дні, більше трьох днів). Це також уможливило введення в дію незалежної змінної дослідження в диференціації груп, які не практикують це, що дозволило провести більш тонкий аналіз частоти та інтенсивності практики.

1. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10). С. Коен та колеги розробили шкалу сприйнятого стресу (PSS-10) у 1983 році. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) - це широко використовуваний інструмент самооцінки для оцінки суб'єктивного досвіду стресу, зосереджуючись на тому, наскільки життєві ситуації вважаються непередбачуваними, неконтрольованими, приголомшливими. Складається з 10 пунктів за 5-бальною шкалою Лайкерта від 0 ("ніколи") до 4 ("дуже часто"). Шість пунктів мають позитивне формулювання, а чотири – зворотне.

Загальна кількість балів може коливатися від 0 до 40, причому збільшення балів вказує на збільшення сприйнятого стресу. Психометричні дослідження вказують на задовільну внутрішню узгодженість (альфа Кронбаха зазвичай дає між 0,78 і 0,91) і високу валідність конструкції в різних групах.

2. Шкала депресії, тривожності та стресу DASS-21 є короткою формою оригінального 42-пунктового опитувальника, який розроблений у 1995. Дана шкала використовується для оцінки трьох корельованих негативних станів настрою: депресії, тривоги та стресу. Версія з 21 пункту складається з 7 пунктів у кожній із підшкал, що оцінюється за 4-бальною шкалою Лайкерта в діапазоні від 0 ("зовсім не стосувався мене") до 3 ("застосовувався до мене дуже або більшу частину часу"). Оцінки з кожної підшкали підсумовуються та подвоюються, щоб отримати остаточні бали, еквівалентні всій формі з 42 пунктів. Підшкала стресу вимірює хронічну напругу, дратівливість і неспокій, і тому надзвичайно добре підходить для застосування в онлайн-дослідженнях щодо стресу. Внутрішня узгодженість для DASS-21 дуже висока ($\alpha = 0,81-0,97$), а валідність конструкції сильна. Це дозволяє тонко розрізняти типи емоційного стресу, що виявляється корисним при дослідженні психологічних особливостей застосування практик цифрового детоксу.

3. Тест визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) - психодіагностична методика, яка використовується для оцінки загального рівня напруги та стресу, зокрема різних його ознак. Тест складається з 48 пунктів із двома варіантами відповідей для вимірювання наявності чи відсутності ознак стресу. Зокрема у тесті наявні чотири шкали: Інтелектуальні ознаки стресу, поведінкові ознаки стресу, емоційні ознаки стресу, фізіологічні ознаки стресу. Чим вища оцінка на шкалу, тим більше стресу у даній області.

Також можна визначити загальний індекс стресу. Інструмент вимірює когнітивні, так і соматичні прояви стресу- дратівливість, втома та труднощі з концентрацією. Це робить його придатним для визначення особливостей стресу, а не лише його загального рівня.

4. Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (J. Lukat) (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко). Розроблена J. Lukat у 2016 вимірює наявність позитивного психологічного функціонування, а не відсутність дистресу. Інструмент із 9 пунктів розглядає такі параметри, як емоційне благополуччя, стійкість та сприйнята компетентність. Респонденти оцінюють пункти за 4-бальною шкалою Лайкерта від 0 ("зовсім не згоден") до 3 ("згоден"). Сума балів відображає ступінь позитивного психічного здоров'я людини, причому вищі бали представляють більшість психологічних ресурсів. Шкала має високу внутрішню консистентність ($\alpha = 0,91$) і була перевірена в гетерогенних вибірках дорослих. Його теоретична основа також узгоджується з дослідницьким фокусом на цифровому детоксі, адже шкала вимірює емоційне благополуччя та підвищення стійкості, яке може бути спричинене скороченням цифрового використання.

5. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (P. Pontin) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) є методикою самооцінки суб'єктивного благополуччя. Вона вимірює афективні, стосункові та психологічні аспекти благополуччя. Методика містить 24 пункти, що оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта від 1 ("зовсім ні") до 5 ("надзвичайно"), оцінюючи позитивний, так і негативний досвід за останні кілька тижнів. Оцінки підсумовуються, щоб отримати загальні та субшкальні бали. Методика продемонструвала дуже хорошу внутрішню узгодженість ($\alpha = 0,89-0,95$) і валідність у крос-культурних дослідженнях. Її багатовимірність дозволяє ретельно досліджувати вплив цифрових звичок і практики детоксу на емоційне задоволення та загальне психологічне функціонування.

6. Шкала задоволеності життям Е. Дінера. Розроблена 1985 році є широко використовуваним інструментом для вимірювання глобальних когнітивних суджень про задоволеність життям. Шкала складається з 5 пунктів за 7-бальною шкалою Лайкерта від 1 ("повністю не згоден") до 7 ("повністю згоден"). Оцінка коливається від 5 до 35, а високі бали вказують на вищу задоволеність життям. Шкала продемонструвала високу надійність ($\alpha = 0,87-0,90$) і конвергентну

валідність з пов'язаними конструктами позитивного афекту, оптимізму та суб'єктивного благополуччя. Стислість і психометрична точність роблять її ідеальним вибором для використання в більших дослідницьких батареях тестів, доповнюючи показники стресу та психічного здоров'я.

Зібрана за допомогою цих методик інформація дозволила порівняти тих, хто практикує, і тих хто не практикує цифровий детокс, оцінити зв'язок між частотою практик і психологічними змінними, зробити емпірично обґрунтовані висновки щодо цифрового детоксу як ефективного механізму пом'якшення стресу.

Загальна кількість респондентів становила 70 осіб ($N = 70$). За віком переважали молоді учасники віком 18–25 років – 36 осіб (51,4%), що свідчить про домінування більш молодіжного сегмента, який найактивніше користується цифровими технологіями (табл. 2.1.)

Таблиця 2.1.

Розподіл респондентів за віком

	К-сть	%
18–25 років	36	51,40%
26–35 років	18	27,70%
36+	16	22,90%

Особи віком 26–35 років склали 27,7% (18 осіб), респонденти 36 років і старші – 22,9% (16 осіб). Отже, вибірка загалом охоплювала осіб молодого та середнього віку, для яких цифрове середовище є звичним і функціонально необхідним елементом повсякденного життя.

За статтю більшість учасників становили жінки (47 осіб, 67,1%), чоловіків було 23 особи (32,9%) (табл. 2.2.)

Таблиця 2.2.

Розподіл респондентів за статтю

	К-сть	%
Чоловіки	23	32,9

Жінки	47	67,1
-------	----	------

Щодо рівня освіти, переважна більшість учасників мали вищу освіту – 49 осіб (70,0%), що забезпечує високий рівень рефлексії та усвідомленості під час відповіді на запитання анкети та опитувальників (табл. 2.3.)

Таблиця 2.3.

Розподіл респондентів за рівнем освіти

	К-сть	%
Загальна середня	8	11,4
Професійно-технічна	8	11,4
Неповна вища	5	7,1
Вища	49	70,0

Особи з неповною вищою освітою становили 7,1% (5 осіб), а з загальною середньою та професійно-технічною освітою – по 11,4% (8 осіб) відповідно.

За статусом зайнятості більшість респондентів були працевлаштованими повний робочий день – 42 особи (60,0%), що вказує на стабільну соціально-професійну інтеграцію (табл. 2.4.)

Таблиця 2.4.

Розподіл респондентів за статусом зайнятості

	К-сть	%
Студент	4	5,7
Працюю повний день	42	60,0
Працюю частково	24	34,3

Часткова зайнятість характерна для 24 осіб (34,3%), студенти склали лише 5,7% (4 особи). Таким чином, вибірка характеризується переважно активними, соціально включеними особами, які ведуть професійну діяльність.

Аналіз отриманих результатів дозволив описати особливості цифрової поведінки респондентів згідно авторської анкети. За тривалістю використання

гаджетів протягом дня встановлено, що більшість учасників користуються ними 2–4 години на добу (40 осіб, 57,1%), що є відносно помірним показником. 18 осіб (25,7%) повідомили про тривалість 5–7 годин, 8 осіб (11,4%) використовують гаджети менше 2 годин, а 4 респонденти (5,7%) – понад 8 годин на день (табл. 2.5.)

Таблиця 2.5.

Розподіл респондентів за часом використання гаджетів протягом дня

	К-сть	%
Менше 2	8	11,4
2-4 години	40	57,1
5-7 годин	18	25,7
Понад 8 годин	4	5,7

Отже, більше ніж половина учасників продемонстрували помірну цифрову активність, проте чверть перебувають у зоні підвищеного ризику надмірного використання.

Щодо мети використання гаджетів, більшість респондентів (38 осіб, 54,3%) зазначили, що основною метою є соціальні мережі. Також 18 осіб (25,7%) використовують гаджети переважно для роботи або навчання, 14 осіб (20,0%) – для перегляду відео та розваг (табл. 2.6.)

Таблиця 2.6.

Розподіл респондентів за метою використання гаджетів

	К-сть	%
Соціальні мережі	38	54,3
Перегляд відео / розваги	14	20,0
Робота / навчання	18	25,7

Це свідчить про те, що соціальні мережі залишаються домінантним каналом цифрової взаємодії, що має значення для розуміння особливостей

інформаційного навантаження, а також потенційного емоційного виснаження користувачів.

За кількістю акаунтів у соціальних мережах респонденти розподілилися рівномірно: по 35 осіб (50,0%) мають 1–2 акаунти та 3–4 акаунти (табл. 2.7.)

Таблиця 2.7.

Розподіл респондентів за кількістю акаунтів у соціальних мережах

	К-сть	%
1-2 акаунти	35	50,0
3-4 акаунти	35	50,0

Такий результат демонструє, що половина опитаних активно представлена у кількох соціальних платформах.

Рівень залученості до соціальних мереж також підтверджується даними про час їх використання протягом дня. Понад половину учасників (36 осіб, 51,4%) користуються соціальними мережами 3–4 години щодня, що може свідчити про їх вагомий роль у структурі вільного часу (табл. 2.8.)

Таблиця 2.8.

Розподіл респондентів за часом використання соціальних мереж протягом дня

	К-сть	%
Менше 1 години	4	5,7
1-2 години	20	28,6
3-4 години	36	51,4
5-6 годин	10	14,3

20 осіб (28,6%) зазначили 1–2 години, 10 осіб (14,3%) проводять у мережах 5–6 годин, а лише 4 особи (5,7%) – менше 1 години. Цей розподіл демонструє загальну тенденцію до більш тривалої присутності у цифровому середовищі, яка може мати як комунікативно-підтримувальний, так само і деструктивний вплив на психологічний стан.

Цікаві дані отримано щодо частоти використання телефону перед сном. Абсолютна більшість респондентів (56 осіб, 80,0%) вказали, що завжди користуються телефоном перед сном, 12 осіб (17,1%) роблять це іноді, і лише 2 особи (2,9%) – рідко (табл. 2.9.)

Таблиця 2.9.

Розподіл респондентів за частотою використання телефону перед сном

	К-сть	%
Рідко	2	2,9
Іноді	12	17,1
Завжди	56	80,0

Така закономірність свідчить про наявність стійкої звички споживання інформації, що може негативно впливати на якість сну, концентрацію та рівень психоемоційної регуляції.

Аналіз ранкових практик показав, що більшість учасників (52 особи, 74,3%) починають день із перевірки телефону (повідомлень, соціальних мереж тощо) (табл. 2.10)

Таблиця 2.10.

Розподіл респондентів за типом того, як вони починають ранок

	К-сть	%
Перевіряю телефон (повідомлення, соцмережі тощо)	52	74,3
Збираюсь, ранок	4	5,7
Сніданок / підготовка до роботи чи навчання	7	10,0
Медитація / спорт / інша рутинна без телефону	7	10,0

Лише 7 осіб (10,0%) розпочинають день із сніданку або підготовки до роботи, стільки ж (7 осіб, 10,0%) - із медитації, спорту або інших рутин без

телефону, і лише 4 особи (5,7%) - із звичайних ранкових справ без цифрового впливу. Ці результати демонструють високий рівень цифрової інтегрованості у щоденний ритм життя та певну залежність від онлайн-активності з ранку, що може бути маркером інформаційного перенавантаження.

Щодо практик цифрового детоксу, половина респондентів (34 особи, 48,6%) вказали, що іноді практикують відмову від гаджетів, 18 осіб (25,7%) висловили бажання спробувати, але також не використовували, 12 осіб (17,1%) не цікавляться цим взагалі, і лише 6 осіб (8,6%) роблять це регулярно (табл. 2.11.)

Таблиця 2.11.

Розподіл респондентів за тим, чи практикували вони цифровий детокс

	К-сть	%
Ні, не цікавить	12	17,1
Ні, але хочу спробувати	18	25,7
Так, іноді	34	48,6
Так, регулярно	6	8,6

Таким чином, хоча інтерес до цифрової гігієни простежується, лише незначна частина реально впроваджує її систематично.

Більш детальний аналіз показав, що 42,9% респондентів (30 осіб) взагалі не практикують цифровий детокс, 11,4% (8 осіб) утримуються від гаджетів лише кілька годин, 21,4% (15 осіб) - на 1 день, 8,6% (6 осіб) - на 2–3 дні, і лише 15,7% (11 осіб) можуть обходитися понад 3 дні без цифрових пристроїв (табл. 2.12.)

Таблиця 2.12.

Розподіл респондентів за тим, як часто вони практикували цифровий детокс

	К-сть	%
Не практикую	30	42,9
Кілька годин	8	11,4
1 день	15	21,4

2-3 дні	6	8,6
Понад 3 дні	11	15,7

Такий розподіл демонструє низький рівень цифрової саморегуляції та залежність від постійного онлайн-контакту.

Отримані дані дають змогу зробити висновок, вибірка характеризується активною цифровою поведінкою, яка дуже інтегрована в повсякденне життя учасників. Соціальні мережі виступають основною мотивацією використання гаджетів, займаючи провідне місце як у структурі дозвілля, так і в емоційно-комунікативній сфері. Значна частина респондентів проводить у цифровому середовищі понад три години на день, що може розглядатися як маркер потенційного ризику формування інформаційної залежності.

Показники вечірнього та ранкового використання гаджетів свідчать про ритуалізацію цифрових практик та зниження здатності до саморегуляції в інформаційному просторі. Водночас дані щодо цифрового детоксу засвідчують певний рівень усвідомлення проблеми, але брак сформованих навичок цифрової гігієни.

У цілому, результати дослідження демонструють, що сучасні користувачі, навіть за наявності високої освіти та соціальної активності, схильні до надмірного використання гаджетів і соціальних мереж. Це створює підґрунтя для подальшого досліджень взаємозв'язку між цифровою поведінкою, емоційним станом і психологічним благополуччям.

Висновки до розділу 2

У межах другого розділу «Програма емпіричного дослідження цифрового детоксу як засобу боротьби зі стресом» було представлено комплексну структуру емпіричної роботи, спрямованої на вивчення особливостей цифрової поведінки, рівня стресу та впливу практик цифрового детоксу на психологічний стан.

Мета дослідження полягала у визначенні взаємозв'язку між інтенсивністю використання цифрових пристроїв, частотою застосування практик цифрового детоксу та рівнем стресу, а також у виявленні потенціалу цифрового детоксу як засобу психологічного відновлення.

Було висунуто чотири гіпотези: 1. Особи, що практикують цифровий детокс регулярно, мають значно нижчий рівень стресу порівняно з особами, які цього не роблять. 2. Особи, що часто або регулярно беруть участь у цифровому детоксі, відчувають вищу задоволеність життям і більш позитивні результати психічного здоров'я порівняно з особами, які цього не роблять. 3. Частота цифрової детокс-практики негативно пов'язана з показниками стресу. 4. Частота практики цифрового детоксу позитивно корелює із задоволеністю життям і позитивними наслідками для психічного здоров'я

Процедура емпіричного дослідження передбачала поетапне проведення збору даних за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик і авторської анкети. Програма складалася з трьох етапів: підготовчого (визначення вибірки, адаптація інструментарію, пілотування анкети), основного (збір даних, проведення тестування) та аналітико-інтерпретаційного (обробка результатів, формулювання висновків).

Для реалізації поставленої мети було використано комплекс методик, зокрема: 1. Шкала сприйнятого стресу (pss-10) (адаптація О.О. Вельдбрехт, Н.І. Тавровецька). 2. Шкала депресії, тривожності та стресу DASS-21. 3. Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих). 4. Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (J. Lukat) (адаптація Л. Карамушки, О. Креденцер, К. Терещенко). 5. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (P. Pontin) (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер). 6. Шкала задоволеності життям Е. Дінера. 7. Авторська анкета

Вибірка дослідження включала 70 осіб, серед яких 67,1% - жінки, 32,9% - чоловіки, переважно віком 18–25 років (51,4%), з вищою освітою (70,0%) та повною зайнятістю (60,0%). Результати авторської анкети показали, що більшість респондентів використовують гаджети 2–4 години на день, переважно для

соціальних мереж (54,3%), а 80% користуються телефоном перед сном. Лише 8,6% практикують регулярний цифровий детокс, 42,9% узагалі його не застосовують.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЦИФРОВОГО ДЕТОКСУ ЯК ЗАСОБУ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ

3.1. Аналіз вираженості рівня стресу та його зв'язку із особливостями використання гаджетів

Спочатку проаналізовано результати за першими трьома використаними методиками дослідження, що вимірюють особливості стресу. На основі отриманих результатів трьох психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання різних аспектів стресу - Шкали сприйнятого стресу (PSS-10), Шкали депресії, тривожності та стресу (DASS-21) і Тесту на визначення рівня стресу за В. Ю. Щербатих було здійснено узагальнений аналіз вираженості стресових проявів у вибірці та виявлено певні закономірності, які відображають як загальний емоційно-психологічний стан респондентів, так і специфіку їхнього сприйняття та переживання стресу у контексті цифрової активності.

За Шкалою сприйнятого стресу (PSS-10) середнє значення показника склало ($M=19,57$; $SD=5,51$; $Md=19,00$; $Min=9,00$; $Max=31,00$), що свідчить про переважання у вибірці середнього рівня суб'єктивного сприйняття стресу (табл. 3.1.)

Таблиця 3.1.

**Описова статистика за результатами Шкали сприйнятого стресу (pss-10)
(адаптація О.О. Вельдбрехт, Н.І. Тавровецька)**

	M	SD	Md	Min	Max
Сприйнятий стрес	19,57	5,51	19,00	9,00	31,00

Такий результат є типовим для умов підвищеної соціальної напруги та інтенсивної інформаційної взаємодії, коли людина систематично стикається зі стресогенними подразниками в цифровому середовищі. Більшість респондентів (80%) мали середній рівень стресу, що вказує на адаптивне, але напружене функціонування психіки, 11,4% продемонстрували високий рівень, що може

свідчити про емоційне виснаження та наявність ризику розвитку психосоматичних проявів (рис. 3.1.)

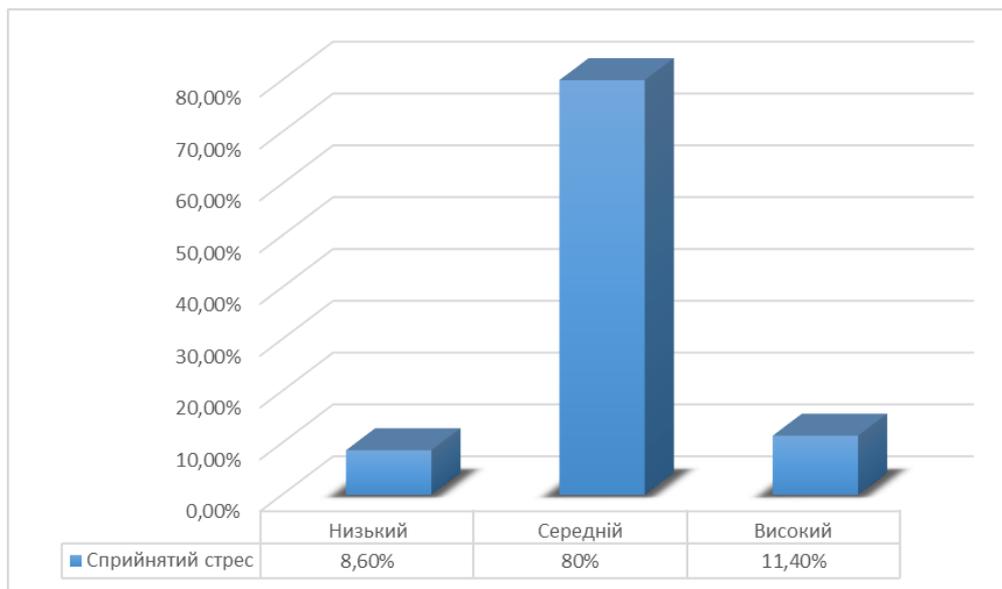


Рис. 3.1. Рівень сприйманого стресу у вибірці (N=70)

Лише 8,6% учасників продемонстрували низький рівень стресу, що є показником відносно стабільного емоційного стану й ефективних механізмів саморегуляції. Отже, більшість респондентів перебували перебувають у стані помірного емоційного напруження, що, ймовірно, зумовлено як зовнішніми факторами (соціальною нестабільністю, інформаційним перевантаженням), так і індивідуальними особливостями використання цифрових технологій.

Аналіз результатів за шкалою DASS-21, що дозволяє оцінити рівень тривожності, депресії та стресу, показав помірну вираженість усіх трьох компонентів (табл. 3.2.)

Таблиця 3.2.

Описова статистика за результатами Шкала депресії, тривожності та стресу DASS-21

	M	SD	Md	Min	Max
Тривога	6,03	5,45	4,00	0,00	20,00
Депресія	6,04	4,51	5,00	0,00	17,00
Стрес	8,99	4,81	9,00	1,00	21,00

Середні значення склали: тривога ($M=6,03$; $SD=5,45$; $Md=4,00$; $Min=0,00$; $Max=20,00$), депресія ($M=6,04$; $SD=4,51$; $Md=5,00$; $Min=0,00$; $Max=17,00$), стрес ($M=8,99$; $SD=4,81$; $Md=9,00$; $Min=1,00$; $Max=21,00$). Найбільш вираженим серед компонентів виявився стрес, рівень тривожності та депресивності мали близькі, але нижчі показники.

За розподілом рівнів можна побачити, що для стресу найбільша частка респондентів - 40% перебувала у нормальному діапазоні, 31,4% мали помірний рівень, а 8,6% - важкий або дуже важкий (рис. 3.2.)

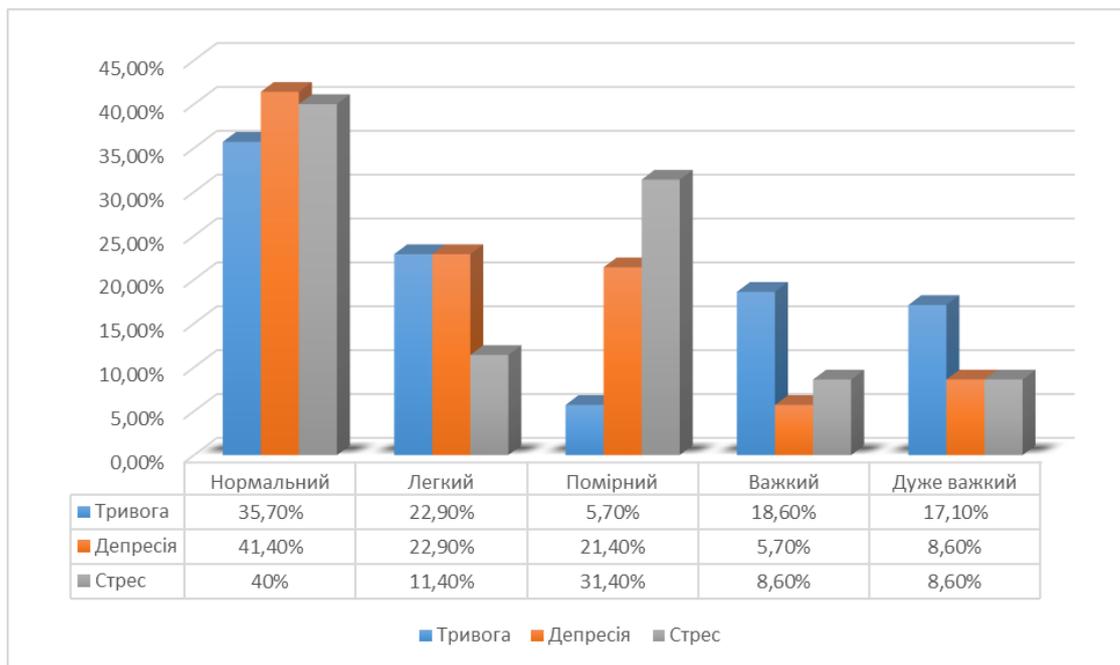


Рис. 3.2. Рівень тривоги, депресії та стресу за методикою DASS-21 у вибірці (N=70)

Таким чином, майже кожен третій учасник демонстрував схильність до підвищеної напруженості, що свідчить про виснаження ресурсів адаптації. Для депресії показники були дещо нижчими: 41,4% перебували у нормі, 22,9% - на легкому рівні, 21,4% - на помірному, 5,7% і 8,6% - на важкому та дуже важкому рівнях відповідно.

Подібна картина спостерігалась і для тривожності, де 35,7% респондентів мали нормальні значення, а 22,9% - легкий рівень, 5,7% - помірний, і майже 35,7% - важкий або дуже важкий рівень тривожності (разом 18,6% + 17,1%). Це

може свідчити про значну частку осіб, що переживають високий рівень емоційної нестабільності, пов'язаної з невизначеністю, інформаційним тиском і цифровим перевантаженням.

Таким чином, за шкалою DASS-21 було встановлено, що емоційний стан респондентів є помірно напруженим, а прояви тривожності й депресивності переважно носять субклінічний характер, однак для частини спостерігається тенденція до хронічного стресу. Найвищі значення стосуються саме субшкали стресу, що узгоджується з даними шкали PSS-10 і підтверджує загальну картину середнього, але стійкого психоемоційного навантаження у вибірці.

Більш детальну структуру стресових проявів дозволив проаналізувати тест В. Ю. Щербатих, який охоплює інтелектуальні, поведінкові, емоційні, а також фізіологічні симптоми стресу. Загальний показник стресу становив ($M=23,28$; $SD=15,20$; $Md=22,50$; $Min=0,00$; $Max=58,50$), що відповідає середньо-високому рівню напруження (табл. 3.3.)

Таблиця 3.3.

Описова статистика за результатами Тесту на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)

	M	SD	Md	Min	Max
Інтелектуальні ознаки стресу	5,03	3,27	5,00	0,00	12,00
Поведінкові ознаки стресу	4,24	2,97	4,50	0,00	11,00
Емоційні симптоми	6,32	4,99	6,00	0,00	16,50
Фізіологічні симптоми	7,69	6,33	8,00	0,00	20,00
Рівень стресу	23,28	15,20	22,50	0,00	58,50

Аналіз за окремими шкалами тесту показав, що найбільш вираженими є саме фізіологічні симптоми стресу ($M=7,69$; $SD=6,33$; $Md=8,00$; $Min=0,00$; $Max=20,00$), які включають порушення сну, серцево-судинні реакції та соматичну напругу. На другому місці йдуть емоційні прояви ($M=6,32$; $SD=4,99$; $Md=6,00$; $Min=0,00$; $Max=16,50$), що відображають емоційну збудливість, дратівливість, пригніченість і втому.

Інтелектуальні ($M=5,03$; $SD=3,27$; $Md=5,00$; $Min=0,00$; $Max=12,00$) та поведінкові ознаки ($M=4,24$; $SD=2,97$; $Md=4,50$; $Min=0,00$; $Max=11,00$) виявилися менш інтенсивними, однак також помітно представленими. Такий профіль свідчить про переважання соматичного та емоційного компонентів стресу над когнітивними, що може бути пов'язано з тривалим інформаційним навантаженням, а також недостатнім відновленням організму через постійне використання гаджетів.

Розподіл результатів показав, що 35,7% респондентів мали сильний рівень стресу, 22,9% - виражений, а ще 8,5% - дуже сильний, що в сумі становить понад 67% вибірки з підвищеними стресовими показниками. Лише 14,3% мали відсутність стресу, що є незначним відсотком у загальному контексті (рис. 3.3.)

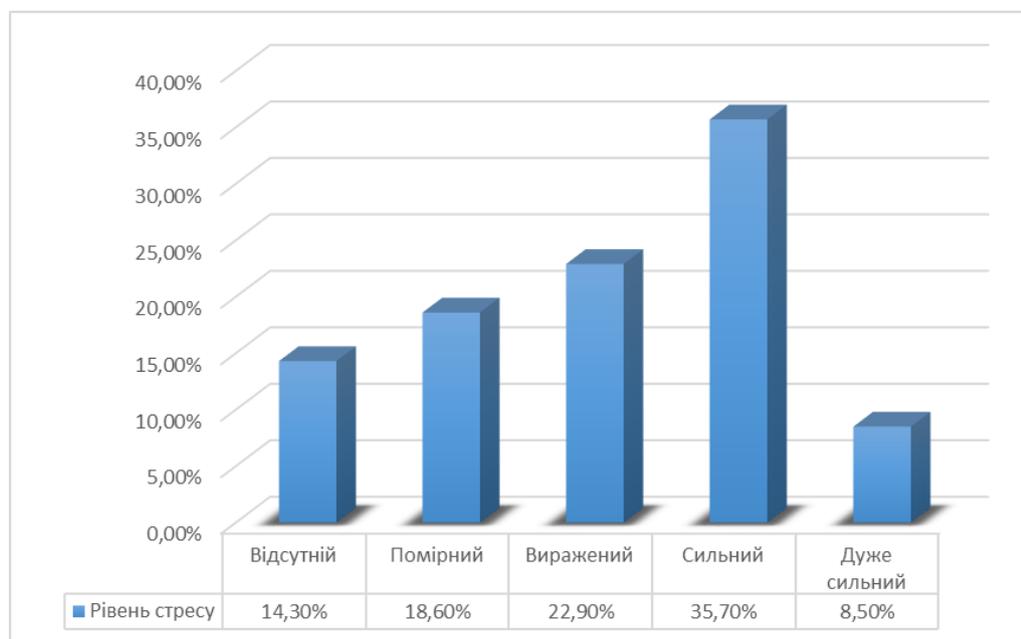


Рис. 3.3. Рівень стресу у вибірці (N=70)

Якщо узагальнити результати трьох методик, можна зробити висновок, що вибірка характеризується стійким середнім або підвищеним рівнем стресу, який має переважно емоційно-фізіологічну природу. Середні значення за шкалами демонструють відносну збалансованість показників, однак спостерігається тенденція накопичення емоційного напруження, що не завжди усвідомлюється респондентами як стрес, але проявляється у втомі, дратівливості та труднощах у саморегуляції.

Водночас, дані авторської анкети засвідчили, що більшість респондентів мають інтенсивний режим використання гаджетів (2–4 години на день – 57,1%), активно користуються соціальними мережами (54,3%) і завжди беруть телефон перед сном (80%). Ці чинники можуть слугувати додатковими джерелами психоемоційного перевантаження, що підтримують стан хронічного стресу.

Таким чином, можна констатувати, для більшості учасників дослідження характерним є помірний або ж підвищений рівень стресу з домінуванням фізіологічних і емоційних симптомів, який може мати прямий зв'язок з високою частотою та тривалістю використання цифрових пристроїв. Отримані результати підтверджують актуальність подальшого аналізу ролі цифрового детоксу як потенційного засобу зниження стресових навантажень, а також відновлення психологічного балансу.

На основі отриманих результатів за іншими трьома методиками, що були спрямовані на дослідження різних аспектів благополуччя та задоволеності життям, можна зробити узагальнені висновки про психологічний стан учасників дослідження та особливості їхнього суб'єктивного сприйняття життєвого благополуччя.

За результатами «Шкали позитивного ментального здоров'я» (J. Lukat) ($M=26,56$; $SD=6,25$; $Md=26,00$; $Min=14,00$; $Max=36,00$) встановлено, що показники вибірки загалом перебувають на межі середнього рівня (табл. 3.4.)

Таблиця 3.4.

Описова статистика за результатами «Шкала позитивного ментального здоров'я» (J. Lukat) (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко)

	M	SD	Md	Min	Max
Позитивне ментальне здоров'я	26,56	6,25	26,00	14,00	36,00

Середній показник $M=26,56$ відображає стан певної помірної внутрішньої гармонії, але водночас вказує на відсутність виражених ознак емоційного підйому або стійкого почуття життєвого оптимізму. Діапазон значень засвідчив

наявність значної варіативності у вибірці, тобто у частини респондентів позитивне ментальне здоров'я перебуває на високому рівні, інші відчувають емоційну нестабільність, втому чи зниження мотивації.

Розподіл учасників за рівнями показав, що 35,70% мають низьке позитивне ментальне здоров'я, ще 35,70% – середнє, а 28,60% – високе. Таким чином, більшість досліджуваних продемонстрували або помірний, або знижений рівень позитивного психічного функціонування (рис. 3.4.)

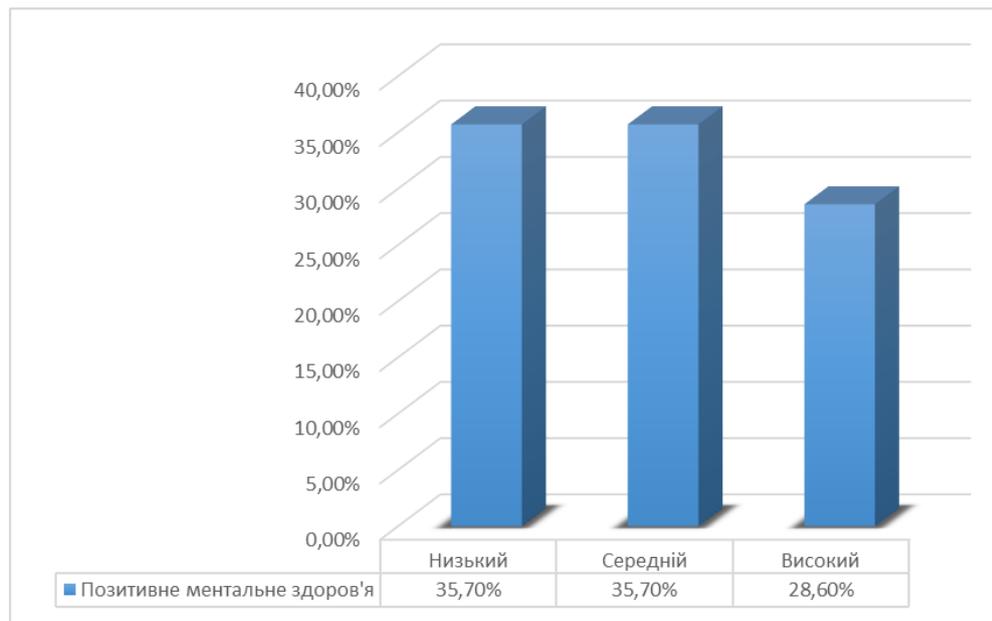


Рис. 3.4. Рівень позитивного ментального здоров'я у вибірці (N=70)

Це свідчить про наявність певної вразливості емоційної сфери, можливо, пов'язаної з перевантаженням інформацією, високим рівнем цифрової взаємодії чи недостатнім рівнем психологічної саморегуляції.

За результатами опитувальника Р. Pontin ($M=79,49$; $SD=20,12$; $Md=80,50$; $Min=46,00$; $Max=113,00$) встановлено, що інтегральний показник суб'єктивного благополуччя у більшості респондентів коливався в межах середніх значень, однак із помітними коливаннями між підшкалами (табл. 3.5.)

Психологічне благополуччя становило ($M=40,99$; $SD=10,05$; $Md=42,00$; $Min=22,00$; $Max=57,00$), фізичне здоров'я та самопочуття – ($M=21,81$; $SD=6,28$; $Md=21,00$; $Min=10,00$; $Max=32,00$), а показник стосунків – ($M=16,69$; $SD=5,04$;

Md=18,00; Min=8,00; Max=25,00). Таким чином, найвищим виявився показник психологічного благополуччя, найнижчим – сфера міжособистісних стосунків.

Таблиця 3.5.

Описова статистика за результатами Методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (P. Pontin) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

	M	SD	Md	Min	Max
Психологічне благополуччя	40,99	10,05	42,00	22,00	57,00
Фізичне здоров'я	21,81	6,28	21,00	10,00	32,00
Стосунки	16,69	5,04	18,00	8,00	25,00
Суб'єктивне благополуччя	79,49	20,12	80,50	46,00	113,00

Аналіз розподілу респондентів за рівнями підтвердив, що за всіма субшкалами переважають середні та низькі рівні благополуччя: низький рівень мають 38,60% за шкалою психологічного благополуччя, 44,30% – за фізичним здоров'ям, 44,20% – за стосунками та 44,30% – за інтегральним суб'єктивним благополуччям. Високий рівень благополуччя виявлено лише у 30%–35,70% опитаних, що свідчить про переважання у вибірці помірного або частково зниженого суб'єктивного самовідчуття гармонії (рис. 3.5.)

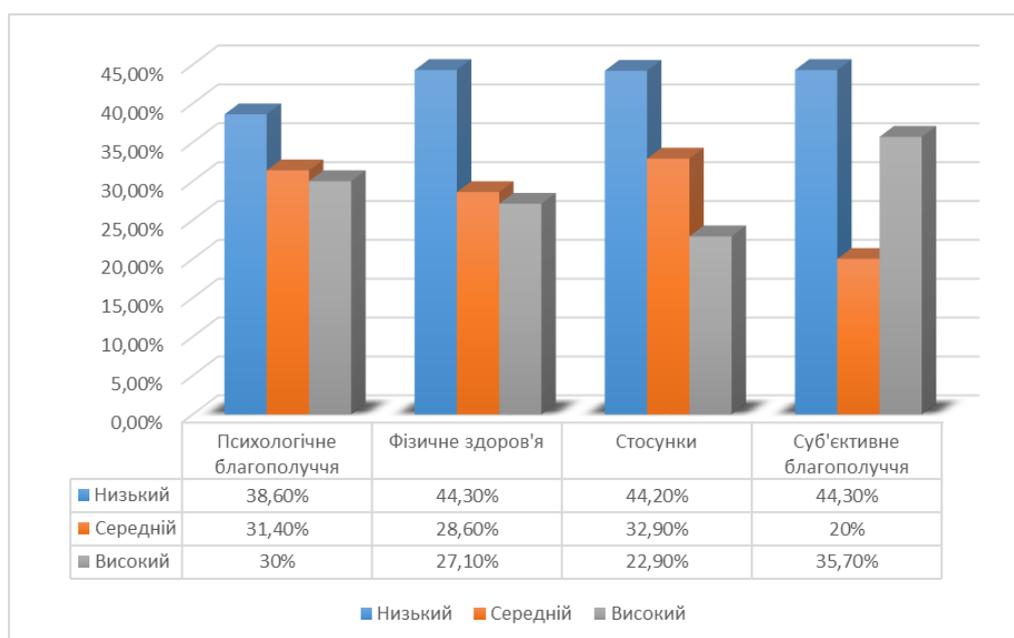


Рис. 3.5. Рівень психологічного благополуччя у вибірці (N=70)

Отримані результати демонструють розбалансованість між емоційним, фізичним та соціальним аспектами благополуччя. Психологічне благополуччя, яке включає елементи життєвого задоволення, внутрішньої стабільності та відчуття контролю над життєвими подіями, є порівняно вищим, ніж фізичне чи соціальне.

Це може вказувати на тенденцію до компенсаторних механізмів - коли внутрішній ресурс зберігається попри фізичну втому або складнощі у взаєминах. Водночас нижчі показники за шкалою стосунків свідчать про дещо обмежену соціальну підтримку, ізолюваність, а також дефіцит емоційного контакту, що характерно для людей, які проводять значну частину часу в цифровому середовищі.

За шкалою задоволеності життям Е. Дінера ($M=22,41$; $SD=4,94$; $Md=22,50$; $Min=10,00$; $Max=31,00$) встановлено, що середній рівень задоволеності життям у вибірці є помірним, із незначною перевагою позитивних оцінок (табл. 3.6.)

Таблиця 3.6.

Описова статистика за результатами Шкали задоволеності життям Е.

Дінера

	M	SD	Md	Min	Max
Задоволеність життям	22,41	4,94	22,50	10,00	31,00

Середній показник $M=22,41$ свідчить про те, що більшість учасників оцінюють своє життя як «скоріше задовільне», але без вираженого почуття реалізованості чи щастя.

Діапазон коливань від 10 до 31 вказує на помірну варіативність даних і наявність різних ступенів життєвої задоволеності, що, ймовірно, пов'язано з індивідуальними відмінностями у стратегіях подолання стресу, рівнем саморефлексії та соціальної залученості.

Розподіл учасників показав, що 35,70% мають деяку задоволеність життям, 34,30% – задоволені, 21,40% – відчувають деяку незадоволеність, 5,70% – не задоволені, а лише 2,90% демонструють високий рівень задоволеності. Жоден з

учасників не потрапив до категорії крайньої незадоволеності, що підтверджує загалом адаптивний стан вибірки (рис. 3.6.)

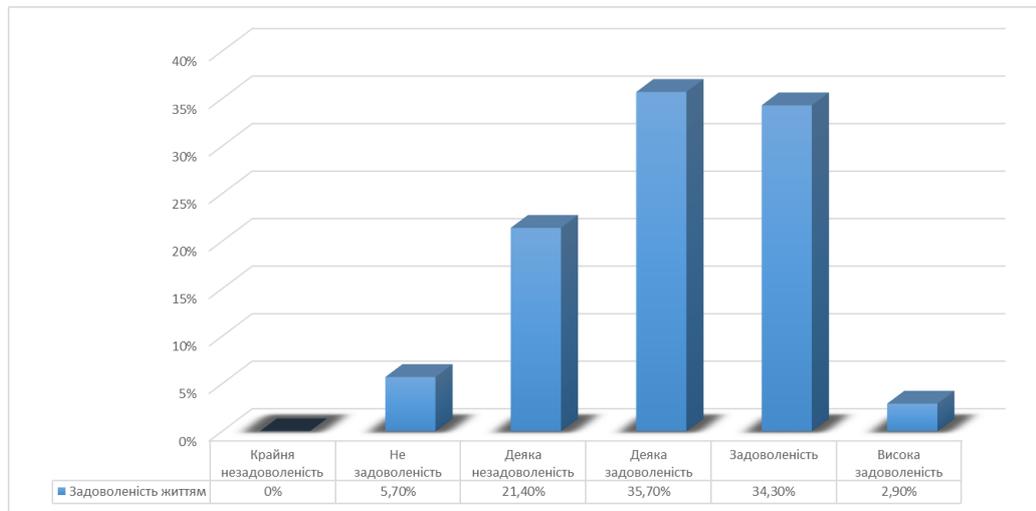


Рис. 3.6. Рівень задоволеності життям у вибірці (N=70)

Порівняння трьох методик дозволило визначити певну закономірність: більшість учасників мають середній або ж знижений рівень як позитивного ментального здоров'я, так і суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям. При цьому лише близько третини респондентів демонструють високі показники за окремими шкалами, що свідчить про помірний рівень емоційної стійкості, здатності до саморегуляції та оптимізму.

З огляду на отримані результати, найвищі показники спостерігалися за шкалою психологічного благополуччя ($M=40,99$), найнижчі – за шкалою стосунків ($M=16,69$) та позитивного ментального здоров'я ($M=26,56$). Це дозволяє припустити, що цифрове перевантаження може впливати насамперед на соціальну та емоційну сфери, знижуючи рівень міжособистісної взаємодії, емпатії та психологічної залученості.

Водночас середній рівень задоволеності життям ($M=22,41$) свідчить про відносну стабільність самооцінки життєвої якості та здатність підтримувати внутрішню рівновагу навіть за умов підвищених стресових навантажень. Це може бути свідченням компенсаторної дії когнітивних механізмів, зокрема переоцінки, дистанціювання або раціоналізації власного досвіду.

Узагальнюючи, можна зазначити, що у вибірці простежується тенденція до помірного рівня благополуччя з вираженими індивідуальними відмінностями. Встановлено, що емоційний комфорт та відчуття життєвої задоволеності підтримуються на середньому рівні, хоча значна частина респондентів демонструє ознаки емоційного виснаження, зниження соціальної активності та часткову втрату відчуття гармонії. Така картина може бути наслідком надмірної включеності у цифрові практики, недостатнього часу для відновлення психічних ресурсів і зменшення глибини реальних міжособистісних контактів. Отже, результати підтверджують доцільність порівняння результатів серед груп та розгляду цифрового детоксу як ефективного засобу відновлення психологічного благополуччя та підвищення загальної задоволеності життям.

На основі проведеного кореляційного аналізу методом Спірмена (зважаючи на те, що було констатовано ненормальний розподіл даних – див. додаток Б) було встановлено наявність як прямих, так і обернених зв'язків між показниками частоти використання гаджетів, соціальних мереж та практик цифрового детоксу з різними психоемоційними характеристиками, визначеними за застосованими методиками. Отримані результати дають змогу комплексно оцінити взаємозв'язок між рівнем цифрової залученості та показниками стресу, емоційного стану й суб'єктивного благополуччя.

Зв'язок між кількістю годин, проведених із використанням гаджетів, та шкалами дослідження:

Встановлено, що зі збільшенням кількості годин, проведених за використанням гаджетів, зростає рівень сприйнятого стресу ($r=0,300$, $p<0,05$), стресу за шкалою DASS-21 ($r=0,274$, $p<0,05$), а також поведінкових ($r=0,324$, $p<0,01$), емоційних ($r=0,409$, $p<0,01$) і фізіологічних ($r=0,398$, $p<0,01$) симптомів стресу. Найвищий коефіцієнт кореляції спостерігався саме між кількістю годин користування гаджетами та загальним рівнем стресу ($r=0,444$, $p<0,01$), що свідчить про помітну тенденцію: чим більше часу особа проводить у цифровому середовищі, тим інтенсивніше проявляються стресові реакції на когнітивному, емоційному й тілесному рівнях (табл. 3.7.)

Таблиця 3.7.

**Зв'язок між кількістю годин, проведених за використанням гаджетів та
шкалами використаних методик**

	Скільки годин на день ви зазвичай проводите з використанням гаджетів?
Сприйнятий стрес	0,300*
Тривога	0,164
Депресія	0,205
Стрес	0,274*
Інтелектуальні ознаки стресу	0,233
Поведінкові ознаки стресу	0,324**
Емоційні симптоми	0,409**
Фізіологічні симптоми	0,398**
Рівень стресу	0,444**
Позитивне ментальне здоров'я	-0,002
Психологічне благополуччя	-0,110
Фізичне здоров'я	-0,183
Стосунки	-0,173
Суб'єктивне благополуччя	-0,140
Задоволеність життям	-0,295*

Примітка: * - рівень значущості <0,05, ** - рівень значущості <0,01.

Водночас встановлено, що збільшення часу користування гаджетами супроводжується незначним, але статистично значущим зниженням рівня задоволеності життям ($r=-0,295$, $p<0,05$). Це означає, що чим більша цифрова залученість, тим нижчою є суб'єктивна оцінка якості життя, що, ймовірно, пов'язано з виснаженням емоційних ресурсів, зменшенням реального соціального контакту та дефіцитом відпочинку.

При цьому показники позитивного ментального здоров'я ($r=-0,002$), психологічного благополуччя ($r=-0,110$) та суб'єктивного благополуччя ($r=-$

0,140) не мали статистично значущих зв'язків, що свідчить про відносну стабільність базового емоційного стану попри збільшення навантаження, спричиненого гаджетами.

Отже, встановлено, що підвищення тривалості використання гаджетів пов'язане передусім із фізичним та психоемоційним виснаженням, показники глибинних компонентів благополуччя (позитивного ментального стану, загальної життєвої задоволеності) залишаються відносно стабільними, але демонструють тенденцію до зниження.

Зв'язок між часом, проведеним у соціальних мережах, та психоемоційними показниками:

Кореляційний аналіз засвідчив, що кількість годин, проведених у соціальних мережах, має більш виражений зв'язок із психічними показниками порівняно з загальним користуванням гаджетами. Виявлено прямий значущий зв'язок між тривалістю перебування в соціальних мережах і сприйнятим стресом ($r=0,458$, $p<0,01$), депресією ($r=0,355$, $p<0,01$), стресом за шкалою DASS-21 ($r=0,427$, $p<0,01$), а також інтелектуальними ($r=0,367$, $p<0,01$) та емоційними симптомами стресу ($r=0,353$, $p<0,01$). Це означає, що зі збільшенням часу в соціальних мережах зростає ризик формування хронічного психологічного напруження, емоційного виснаження і депресивних тенденцій (табл. 3.8.)

Особливо показовим є те, що зростання залученості в соціальні мережі супроводжувалося зниженням якості міжособистісних стосунків ($r=-0,351$, $p<0,01$) та рівня задоволеності життям ($r=-0,390$, $p<0,01$). Такий обернений зв'язок свідчить, що активне користування соціальними мережами може створювати ілюзію соціальної взаємодії, водночас зменшуючи емоційну глибину реальних стосунків. Люди, що проводять багато часу онлайн, частіше відчувають дефіцит справжньої близькості, що негативно позначається на відчутті щастя та життєвої реалізованості.

Водночас інші показники – позитивне ментальне здоров'я ($r=-0,046$), психологічне благополуччя ($r=-0,093$), фізичне здоров'я ($r=-0,216$) і суб'єктивне благополуччя ($r=-0,182$) – не мали статистично значущих зв'язків. Це свідчить,

що надмірна активність у соціальних мережах посилює стрес і депресивність, вона не призводить до тотального зниження всіх аспектів благополуччя, але створює ризик емоційного дисбалансу та соціальної ізоляції.

Таблиця 3.8.

Зв'язок між кількістю годин, проведених за використанням соціальних мереж та шкалами використаних методик

	Скільки годин на день ви зазвичай проводите у соціальних мережах?
Сприйнятий стрес	0,458**
Тривога	0,216
Депресія	0,355**
Стрес	0,427**
Інтелектуальні ознаки стресу	0,367**
Поведінкові ознаки стресу	0,111
Емоційні симптоми	0,353**
Фізіологічні симптоми	0,226
Рівень стресу	0,277*
Позитивне ментальне здоров'я	-0,046
Психологічне благополуччя	-0,093
Фізичне здоров'я	-0,216
Стосунки	-0,351**
Суб'єктивне благополуччя	-0,182
Задоволеність життям	-0,390**

Примітка: * - рівень значущості <0,05, ** - рівень значущості <0,01.

Узагальнюючи, можна сказати, що використання соціальних мереж має більш руйнівний вплив на емоційний стан і задоволеність життям, ніж загальна цифрова активність. Це пояснюється специфікою соціальних мереж – постійним порівнянням себе з іншими, надлишком інформаційних стимулів і відсутністю

психологічної паузи, що підсилює стрес та формує негативні тенденції до порівняння себе з іншими.

Зв'язок між частотою використання практик цифрового детоксу та психоемоційним станом:

Результати аналізу показали, що частота використання практик цифрового детоксу має переважно позитивні, хоча й помірні зв'язки з показниками психологічного функціонування (табл. 3.9.)

Таблиця 3.9.

Зв'язок між частотою використання практик цифрового детоксу

	Частота використання практик цифрового детоксу
Сприйнятий стрес	-0,120
Тривога	-0,067
Депресія	-0,206
Стрес	-0,124
Інтелектуальні ознаки стресу	-0,046
Поведінкові ознаки стресу	-0,091
Емоційні симптоми	-0,163
Фізіологічні симптоми	-0,078
Рівень стресу	-0,136
Позитивне ментальне здоров'я	0,199
Психологічне благополуччя	0,270*
Фізичне здоров'я	0,190
Стосунки	0,151
Суб'єктивне благополуччя	0,277*
Задоволеність життям	0,031

Примітка: * - рівень значущості <0,05, ** - рівень значущості <0,01.

Було встановлено прямий зв'язок між частотою детокс-практик та психологічним благополуччям ($r=0,270$, $p<0,05$) та суб'єктивним благополуччям

($r=0,277$, $p<0,05$). Це означає, що чим частіше людина практикує свідоме обмеження користування гаджетами, тим вищим є її рівень внутрішньої гармонії, емоційної врівноваженості та позитивного сприйняття життя.

Незначний, але позитивний зв'язок спостерігався також між практиками цифрового детоксу та позитивним ментальним здоров'ям ($r=0,199$) і фізичним здоров'ям ($r=0,190$), що вказує на тенденцію покращення психофізичного стану завдяки періодичному відмовленню від цифрових стимулів. Учасники, які регулярно впроваджували детокс-практики, продемонстрували нижчі рівні депресії ($r=-0,206$) та стресу ($r=-0,124$), однак кореляції не досягли статистичної значущості. Незважаючи на це, напрям зв'язку дозволяє припустити, що цифровий детокс може мати профілактичний ефект щодо розвитку стресових реакцій.

Водночас відсутність значущих кореляцій із показниками тривожності, емоційних і поведінкових симптомів стресу свідчить про те, що позитивний вплив цифрового детоксу не є миттєвим чи безпосереднім, а накопичується поступово через формування нових звичок і балансування життєвого ритму.

Таким чином, результати підтвердили, що цифровий детокс позитивно корелює з благополуччям і внутрішньою задоволеністю, хоча ці зв'язки поки що мають помірну силу. Це дає підстави стверджувати, що практика свідомого обмеження цифрових контактів може бути ефективним інструментом для профілактики емоційного виснаження та підтримання психологічного здоров'я.

Порівняльний аналіз отриманих зв'язків дозволяє узагальнити, що цифрова залученість має амбівалентний вплив на психічне благополуччя. З одного боку, збільшення часу використання гаджетів і соціальних мереж прямо пов'язане зі зростанням рівня стресу, емоційного напруження та депресивних симптомів; з іншого – активне впровадження практик цифрового детоксу має зворотний ефект, підвищуючи психологічне благополуччя і суб'єктивне відчуття задоволеності.

Особливо важливим є той факт, що саме активність у соціальних мережах продемонструвала найсильніші кореляції зі стресом ($r=0,458$, $p<0,01$) і депресією

($r=0,355$, $p<0,01$), загальна тривалість користування гаджетами сильніше впливає на фізіологічні ($r=0,398$, $p<0,01$) та поведінкові прояви стресу ($r=0,324$, $p<0,01$). Це свідчить, що вплив соціальних мереж більшою мірою зачіпає емоційно-когнітивний рівень, тривале користування гаджетами викликає соматичне та поведінкове виснаження.

Отже, наші 3 (Частота цифрової детокс-практики негативно пов'язана з показниками стресу) та 4 гіпотези (Частота практики цифрового детоксу позитивно корелює із задоволеністю життям і позитивними наслідками для психічного здоров'я) частково підтверджені

3.2. Аналіз вираженості рівня стресу у людей які практикують і не практикують цифровий детокс

Для аналізу першої та другої гіпотез спочатку був проведений ієрархічний кластерний аналіз. На основі результатів ієрархічного кластерного аналізу було виділено дві чітко окреслені групи респондентів, що відрізнялися за частотою та особливостями практикування цифрового детоксу (табл. 3.10.)

Таблиця 3.10.

Результати ієрархічної кластеризації

	К-сть	%
Кластер 1	40	57,1%
Кластер 2	30	42,9%

Кластеризація здійснювалася за двома змінними: «Чи практикували ви коли-небудь цифровий детокс (усвідомлене обмеження або відмова від використання гаджетів чи соціальних мереж)?» та «Яка тривалість вашого цифрового детоксу, якщо ви його практикуєте?». Отримані результати дали змогу не лише кількісно розмежувати групи, а й якісно описати їх відмінності у поведінкових та психологічних характеристиках.

Перший кластер об'єднав 40 осіб, що становить 57,1% від загальної вибірки. Ця група включала респондентів, які практикують цифровий детокс, причому як у помірній, так і в регулярній формі. У середині кластера переважали учасники, що зазначили, що «іноді» вдаються до практик цифрового детоксу (34 особи), а також 6 осіб, які роблять це «регулярно» (табл. 3.11.)

Таблиця

Показники за запитанням: Чи практикували ви коли небудь цифровий детокс?

		Кластер 1	Кластер 2
Чи практикували ви коли небудь цифровий детокс	Ні, не цікавить	0	12
	Ні, але хочу спробувати	0	18
	Так, іноді	34	0
	Так, регулярно	6	0

За показником тривалості цифрового детоксу більшість респондентів цього кластера повідомили про період детоксу, що триває «1 день» (15 осіб), «понад 3 дні» (11 осіб) або «2–3 дні» (6 осіб). Лише 8 респондентів обмежували користування гаджетами на «кілька годин». Такий розподіл свідчить про сформовану тенденцію свідомого контролю власного цифрового навантаження серед учасників цього кластеру. Ми можемо сказати, що представники цієї групи є більш саморефлексивними, схильними до підтримання балансу між онлайн та офлайн активністю, а також демонструють вищу готовність до використання адаптивних стратегій саморегуляції.

Другий кластер включив 30 осіб, що становить 42,9% вибірки. Його представники характеризуються відсутністю практики цифрового детоксу. Зокрема, 12 осіб зазначили, що цифровий детокс їх «не цікавить», 18 осіб висловили намір «спробувати», проте ще не мають такого досвіду (табл. 3.12.)

Усі 30 учасників цього кластеру відповіли «не практикую» на запитання про тривалість цифрового детоксу, що свідчить про їх повну або часткову цифрову залежність і низький рівень усвідомленості у сфері медіагігієни. Таким

чином, цей кластер можна охарактеризувати як групу осіб із високою залученістю у цифрове середовище, для яких інформаційне споживання є звичною частиною повсякдення без помітних спроб регулювання.

Таблиця 3.12.

Показники за запитанням: Яка тривалість вашого цифрового детоксу, якщо ви його практикуєте?

		Кластер 1	Кластер 2
Яка тривалість вашого цифрового детоксу, якщо ви його практикуєте	Не практикую	0	30
	Кілька годин	8	0
	1 день	15	0
	2-3 дні	6	0
	Понад 3 дні	11	0

Таким чином, отримані результати кластерного аналізу дозволяють констатувати існування двох поведінкових типів користувачів - умовно «ті які практикують цифровий детокс» і ті «які, не практикують цифровий детокс». Перший кластер (57,1%) об'єднує респондентів, які вдаються до усвідомлених форм цифрової гігієни та обмеження інформаційних потоків. Другий кластер (42,9%) включає осіб, що не мають сформованої практики цифрового детоксу і залишаються постійно залученими у цифрову взаємодію.

На основі отриманих емпіричних даних було здійснено порівняльний аналіз двох кластерів респондентів, виокремлених за ознакою практикування цифрового детоксу. До першого кластеру увійшли учасники, які періодично або систематично обмежували користування цифровими пристроями, другий кластер об'єднав осіб, що не практикували цифрову абстиненцію.

Для визначення статистично значущих відмінностей між кластерами застосовано непараметричний критерій U-Манна–Уїтні. Отримані результати дозволили зробити висновки про специфіку психологічного стану респондентів у різних групах і проаналізувати взаємозв'язок між практиками цифрового

детоксу та рівнем стресу, тривожності, депресії, ментального здоров'я і суб'єктивного благополуччя.

За показниками шкали сприйнятого стресу (PSS-10), середнє значення у першому кластері становило $M=19,60$, у другому - $M=19,53$ ($U=535,00$; $p>0,05$) (табл. 3.13.)

Таблиця 3.13

Статистично значущі відмінності за показниками Шкала сприйнятого стресу (pss-10) у виділених кластерах за результатами застосування непараметричного критерію U-Манна-Уїтні

Показник	Кластер 1 (M)	Кластер 2 (M)	Параметри U, p
ПСС	19,60	19,53	535,00, $p>0,05$

Примітка: ПСС – сприйнятий стрес. Кластер 1 – практикували цифровий детокс; Кластер 2 – не практикували цифровий детокс.

Зважаючи на такі близькі середні показники, статистично значущих відмінностей між групами не виявлено. Це може свідчити про те, що суб'єктивне відчуття стресу не завжди прямо залежить від наявності або ж відсутності цифрового детоксу, а визначається радше індивідуальними механізмами саморегуляції та особистісною чутливістю до стресових чинників. Однак тенденційно сприйнятий рівень стресу в обох групах перебував у межах помірних значень, що підтверджує загальну напруженість сучасного цифрового середовища.

За шкалою DASS-21, відмінності між кластерами виявилися більш помітними. Показники тривожності (DASS1) були дещо нижчими у першому кластері ($M=5,65$) порівняно з другим ($M=6,53$), хоча різниця не досягла статистичної значущості ($U=563,00$; $p>0,05$) (табл. 3.14.)

За показником депресії (DASS2) було встановлено статистично значущі відмінності: $M=5,18$ у першому кластері проти $M=7,20$ у другому ($U=460,00$; $p<0,05$). Це свідчить про те, що особи, які не практикували цифровий детокс, демонстрували вищий рівень депресивних симптомів, що може бути наслідком

хронічного емоційного виснаження, зниження мотивації, а також відчуття перенасичення інформацією.

Таблиця 3.14.

Статистично значущі відмінності за показниками Шкали депресії, тривожності та стресу DASS-21 у виділених кластерах за результатами застосування непараметричного критерію U-Манна-Уїтні

Показник	Кластер 1 (М)	Кластер 2 (М)	Параметри U, p
DASS1	5,65	6,53	563,00, p>0,05
DASS2	5,18	7,20	460,00, p<0,05
DASS3	8,38	9,80	552,00, p>0,05

Примітка: DASS1 – тривога; DASS2 – депресія; DASS3 – стрес; Кластер 1 – практикували цифровий детокс; Кластер 2 – не практикували цифровий детокс.

Показники стресу (DASS3) були також вищими у другому кластері (М=9,80) порівняно з першим (М=8,38), однак різниця не була статистично значущою (U=552,00; p>0,05). Загалом дані за шкалою DASS-21 вказують на певну стабілізуючу роль практик цифрового детоксу у зниженні депресивних тенденцій.

Результати тесту на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) також продемонстрували диференціацію між кластерами (табл. 3.15.)

За інтелектуальними ознаками стресу (С1) показники в обох групах були майже ідентичними: М=5,05 у першому кластері та М=5,00 у другому (U=582,00; p>0,05). Поведінкові ознаки (С2) мали трохи нижчі значення у першій групі (М=3,73) порівняно з другою (М=4,93), проте різниця також не була статистично значущою (U=533,00; p>0,05). Натомість за емоційними симптомами (С3) виявлено статистично значущі відмінності: М=5,36 у першому кластері та М=7,60 у другому (U=485,00; p<0,05).

Це свідчить, що учасники, які не практикували цифровий детокс, значно частіше відчували емоційні прояви стресу - дратівливість, тривожність, відчуття втоми та внутрішньої напруги. Показники фізіологічних симптомів (С4) та

загального рівня стресу (C5) були також вищими у другому кластері (M=9,07 і M=26,60 відповідно) порівняно з першим (M=6,65 і M=20,79), однак без статистичної значущості ($p>0,05$).

Таблиця 3.15.

Статистично значущі відмінності за показниками Тесту на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) у виділених кластерах за результатами застосування непараметричного критерію U-Манна-Уїтні

Показник	Кластер 1 (M)	Кластер 2 (M)	Параметри U, p
C1	5,05	5,00	582,00, $p>0,05$
C2	3,73	4,93	533,00, $p>0,05$
C3	5,36	7,60	485,00, $p<0,05$
C4	6,65	9,07	502,00, $p>0,05$
C5	20,79	26,60	503,00, $p>0,05$

Примітка: C1 - Інтелектуальні ознаки стресу; C2 - Поведінкові ознаки стресу; C3 - Емоційні симптоми; C4 - Фізіологічні симптоми; C5 - Рівень стресу; Кластер 1 – практикували цифровий детокс; Кластер 2 – не практикували цифровий детокс.

Таким чином, саме емоційна сфера виявилася найбільш чутливою до впливу цифрового перевантаження, когнітивні та поведінкові реакції залишалися відносно стабільними.

Значущі розбіжності спостерігалися і за шкалою позитивного ментального здоров'я (PMH-scale, J. Lukat) (табл. 3.16.)

Таблиця 3.16.

Статистично значущі відмінності за показниками Шкали позитивного ментального здоров'я» (J. Lukat) у виділених кластерах за результатами застосування непараметричного критерію U-Манна-Уїтні

Показник	Кластер 1 (M)	Кластер 2 (M)	Параметри U, p
ПМЗ	27,58	25,20	476,00, $p<0,05$

Примітка: ПМЗ – позитивне ментальне здоров'я; Кластер 1 – практикували цифровий детокс; Кластер 2 – не практикували цифровий детокс.

Середнє значення у першому кластері склало $M=27,58$, у другому – $M=25,20$ ($U=476,00$; $p<0,05$). Це вказує, що респонденти, що практикували цифровий детокс, характеризувалися більш вираженим відчуттям внутрішньої гармонії, задоволеності життям і загального психологічного добробуту. Можна зробити висновок, періодичне обмеження взаємодії з цифровими технологіями сприяє відновленню емоційного ресурсу та підвищенню відчуття психологічної стабільності.

За модифікованою шкалою психологічного благополуччя БІБІСІ, яка оцінює компоненти суб'єктивного благополуччя, встановлено, що показники психологічного благополуччя (ББС1) є значно вищими у першому кластері ($M=42,83$) порівняно з другим ($M=38,53$), причому різниця є статистично значущою ($U=451,00$; $p<0,05$) (табл. 3.17.)

Таблиця 3.17.

Статистично значущі відмінності за показниками модифікованої шкали психологічного благополуччя БІБІСІ у виділених кластерах за результатами застосування непараметричного критерію U-Манна-Уїтні

Показник	Кластер 1 (M)	Кластер 2 (M)	Параметри U, p
ББС1	42,83	38,53	451,00, $p<0,05$
ББС2	22,63	20,73	486,00, $p>0,05$
ББС3	17,45	15,67	473,00, $p>0,05$
ББС4	82,90	74,93	464,00, $p>0,05$

Примітка: ББС1 – психологічне благополуччя; ББС2 – фізичне здоров'я та самопочуття; ББС3 - стосунки; ББС4 – суб'єктивне благополуччя; Кластер 1 – практикували цифровий детокс; Кластер 2 – не практикували цифровий детокс.

За іншими підшкалами - фізичне здоров'я та самопочуття (ББС2), стосунки (ББС3) і загальне суб'єктивне благополуччя (ББС4) відмінності між кластерами були менш вираженими ($p>0,05$). Ці результати дозволяють припустити, що цифровий детокс передусім пов'язаний із підвищенням психологічного, а не

фізіологічного чи соціального благополуччя, тобто має переважно емоційно-когнітивний ефект.

За шкалою задоволеності життям Е. Дінера було встановлено статистично значущі відмінності між кластерами: у першій групі середній показник склав $M=23,38$, у другій - $M=21,13$ ($U=479,00$; $p<0,05$) (табл. 3.18.)

Таблиця 3.18.

Статистично значущі відмінності за показниками шкали задоволеності життям Е. Дінера у виділених кластерах за результатами застосування непараметричного критерію U-Манна-Уїтні

Показник	Кластер 1 (М)	Кластер 2 (М)	Параметри U, p
ЗД	23,38	21,13	479,00, p<0,05

Примітка: ЗД – задоволеність життям; Кластер 1 – практикували цифровий детокс; Кластер 2 – не практикували цифровий детокс.

Це свідчить про те, що учасники, які впроваджували практики цифрового детоксу, загалом демонстрували вищу оцінку власного життєвого досвіду, почуття досягнення та змістовності повсякденного життя.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що респонденти, що практикували цифровий детокс, мали стабільніші показники психологічного благополуччя, нижчі прояви депресії та емоційного стресу, а також вищі оцінки задоволеності життям і позитивного ментального здоров'я, що підтверджує нашу 1 та 2 гіпотези.

Водночас у кластері, де цифровий детокс не практикувався, виявлено тенденцію до підвищених емоційних симптомів стресу, нижчого рівня психологічного комфорту й вищої уразливості до депресивних станів. Отримані результати дозволяють зробити висновок, що систематичне або хоча б періодичне обмеження цифрової активності може виступати дієвим ресурсом психологічної саморегуляції, сприяючи зниженню емоційного виснаження та зміцненню загального суб'єктивного добробуту.

3.3. Рекомендації щодо впровадження цифрового детоксу у практику щоденного користування

Висновки з висновків емпіричного дослідження, було встановлено, що цілеспрямоване зменшення використання соціальних мереж, а також тимчасове утримання від соціальних мереж (цифровий детокс) дає статистично значимий (хоч і помірний) ефект на зниження депресивних симптомів, стресу та покращення психологічного благополуччя.

Відповідно до цього створено систему рекомендацій щодо впровадження цифрового детоксу у практику щоденного користування. Метою є зниження психоемоційного навантаження, підвищення якості сну та суб'єктивного благополуччя шляхом планованого обмеження використання гаджетів та соціальних мереж протягом двох тижнів з поступовою адаптацією до стійких цифрових звичок. Очікувані результати: зниження показників сприйнятого стресу та депресії, покращення сну та підвищення позитивного ментального здоров'я і задоволеності життям.

Програма поєднує два підходи, зокрема такі як: (1) поступове зниження загального екранного часу і (2) створення чітких «цифрових меж» - особливо вечірніх і ранкових рутин. Зокрема виходимо із теоретичного аналізу проблеми, який був викладений у розділі 1 і показав негативний вплив нічного використання смартфона на сон та міцність зв'язку між активністю в соціальних мережах і підвищеним рівнем депресії й стресу.

Програма триває 14 днів і складається з двох фаз: налагоджувальна (тиждень 1 - адаптація, створення правил, поступове скорочення часу) та стабілізаційна (тиждень 2 - підвищення тривалості відмови, закріплення звичок, рефлексія).

Спочатку опишемо Перший тиждень (дні 1–7). Кожен день містить чіткі дії, технічні налаштування, психологічні вправи і очікувані ефекти. Перший тиждень - детальний покроковий план:

День 1 - це діагностика та планування. Завдання: провести короткий самооблік (лог використання гаджетів за добу), визначити «чутливі» зони (коли найчастіше перевіряється телефон: перед сном, зранку, під час перерви) і поставити реалістичну ціль на тиждень (наприклад, таке як знизити щоденне користування гаджетом до 4 годин або не користуватися телефоном за 90 хв до сну). Тут йде ефект підвищення усвідомленості, зниження автоматичних реакцій; результати перевірки стають базою для оцінювання змін. Приклад завдання, що можна застосовувати: вести журнал «використаних екранних хвилин» та відзначати емоційний стан після кожного сеансу.

День 2 - технічна гігієна та обмеження. Завдання: налаштувати обмеження екранного часу (вбудовані функції Android/iOS або інші сторонні додатки), відключити push-повідомлення для не вкрай важливих додатків, встановити «нічний режим» блокування за 60–90 хв до сну. Технічні бар'єри зменшують імпульсивні перегляди й переривають цикли інформаційного збудження. Це може сприяти зниженню частоти переривань, покращення концентрації.

День 3 - ранкова рутина без гаджетів. Завдання: перші 30–60 хв щодня проводити без телефону: прості ритуали (вмивання, розтяжка, планування дня, коротка медитація). Таке ранкове обмеження зменшує «споживання» інформації і встановлює тон дня. Це може знижувати ранкову тривоги, підвищувати фокус уваги на інші важливі справи.

День 4 - обідня пауза та «заміна рутини». Завдання: впровадити одну або дві 20–30-хвилинні перерви без телефону впродовж дня (прогулянка, вихід на природу, розмови з друзями чи родиною офлайн). Тут рекомендація замінити прокручування стрічки на рух, фізичну активність або ж коротку соціальну взаємодію.

День 5 - вечірній ритуал без гаджета. Завдання: запровадити правило «без екранів за 90 хв до сну»: читання книги, тепла ванна, коротка релаксація дихання (4–6 хвилин). Адже зменшення впливу блакитного світла та когнітивної стимуляції поліпшує якість сну. Емпірично встановлено, що скорочення нічного часу використання пристроїв покращує індикатори сну та добробуту.

День 6 - соціальний «детокс» на обраний період. Завдання: впродовж 6–8 годин повністю відмовитися від соціальних мереж (вибрати частину дня або вечір). Альтернатива: фізично залишити пристрій в іншій кімнаті або будинку. Власне короткострокова абстиненція знижує емоційну перевантаженість і дає можливість помітити зміни в настрої. Очікується зниження самозвинувачення, зменшення порівняння з іншими, поліпшення настрою.

День 7 - підсумок першого тижня і рефлексія. Завдання: провести коротку оцінку змін (порівняти журнал використання гаджета, екранний час, самооцінку стресу/сну, відмітки про свій настрій). Підготувати план корекції: якщо ціль досягнута - підвищити рівень (наприклад, додати ще одну перерву без гаджета); якщо ні - скорегувати мету в бік реалістичності. Це дає відчуття контролю, підсилення самоефективності, мотивація до подальшої практики.

Практичні поради щодо впровадження та підтримки першого тижня. 1) Починати з малих, конкретних кроків та фіксувати результати; 2) поєднувати технічні інструменти (блокувальники, нічні режими) з певними поведінковими діями (ранкові/вечірні ритуали); 3) заохочувати заміну пасивного споживання на активні форми взаємодії (прогулянки, зустрічі), 4) залучати партнера або групу для взаємної підтримки (соціальна верифікація підвищує дотримання правил).

Очікувані ефекти першого тижня. Він забезпечує формування базової інтервенційної структури: підвищення усвідомленості, зниження імпульсивності в користуванні, зменшення нічної стимуляції, збільшення часу без гаджетів. Психологічно це дає: (а) зниження емоційної лабільності; (б) перші покращення сну; (в) зростання відчуття контролю та самоефективності; (г) зниження частоти короткотривалих стрес-реакцій, що в сумі сприяє зростанню показників позитивного ментального здоров'я, як це виявлено в нашому дослідженні.

Другий етап двотижневої програми цифрового детоксу орієнтований на закріплення вже набутого досвіду самоконтролю, підвищення внутрішньої усвідомленості, стабілізацію емоційного стану, інтеграцію адаптивних моделей цифрової поведінки у повсякденне життя. Якщо перший тиждень мав на меті створити усвідомлення проблеми надмірної цифрової залученості, активізувати

механізми самоспостереження та ініціювати процес обмеження стимулів, то другий - спрямований на перехід від ситуативних дій до сталої системи цифрової гігієни. Основна мета цього тижня сформувати психологічно стійкий баланс між цифровою активністю та офлайн-життям, закріпивши здатність особистості свідомо управляти власними цифровими межами.

День 8 - Рефлексія першого тижня та усвідомлення власних змін. Перший день другого тижня доцільно розпочати з аналітики. Людина має проаналізувати свої відчуття, поведінкові зміни, труднощі, що виникали протягом попередніх семи днів. Рекомендується фіксувати власні спостереження у цифровому або паперовому щоденнику, відповідаючи на запитання: Що я помітив у собі? Які моменти були найскладнішими? Як змінилася моя концентрація, настрій, рівень стресу? Це сприяє інтеграції набутих усвідомлень у структуру «Я-концепції», знижує внутрішню тривогу через осмислення досвіду, формує метапозицію спостерігача. Психологічно це дає ефект самопідкріплення, коли позитивні зміни (зниження роздратованості, покращення сну, збільшення часу на реальні стосунки) фіксуються як власне досягнення.

День 9 - Управління контентом. На цьому етапі учасники впроваджують принцип цифрового розмежування - розмежування простору та часу для роботи, спілкування, відпочинку й офлайн-активності. Рекомендується створити «чисті зони» без гаджетів: спальня, кухня або обідній стіл, а також запровадити правило - не користуватися телефонами протягом перших 30 хвилин після пробудження та останніх 30 хвилин перед сном.

Важливим компонентом є: відписка від неактуальних або ж токсичних інформаційних джерел, скорочення новинних сповіщень, встановлення фільтрів на соцмережах. Цей день допомагає стабілізувати інформаційне середовище та підвищує почуття суб'єктного контролю. Ефект тут полягає у зниженні рівня тривоги, відновленні здатності до вибіркової уваги й формуванні відчуття когнітивної чистоти.

День 10 - це Відновлення міжособистісної присутності. Десятий день спрямований на зміцнення реальних соціальних зв'язків. Замість цифрової

комунікації учасники свідомо ініціюють безпосереднє спілкування: зустріч з другом, прогулянку з родиною, участь у спільному дозвіллі. Мета - перевести міжособистісну взаємодію з віртуального у фізичний формат, відчутти якість емоційної взаємності, невербальної підтримки та «живого» контакту.

День 11 - Практика усвідомленої паузи та цифрового мінімалізму. Цей день передбачає тренування навички усвідомленої цифрової паузи - коротких, але регулярних проміжків часу без гаджетів протягом дня. Рекомендується встановити правило: після кожних 60 хвилин роботи - 10 хвилин без екранів (дивитися у вікно, виконати дихальну вправу, зробити легку розминку).

Крім того, запровадити принцип цифрового мінімалізму: користування тими застосунками, що мають чітку функціональну цінність. Психологічний ефект - відновлення відчуття внутрішнього простору, зниження когнітивного навантаження, формування здатності до саморегуляції без зовнішніх стимулів.

День 12 - Повернення до природного ритму життя. Дванадцятий день присвячений біопсихологічній гармонізації: відновленню природного циклу «сон–активність». Рекомендується скоротити використання екранів після 21:00, застосувати режим «нічного світла», зменшити експозицію до синього спектра. Паралельно - виконати вечірні практики релаксації: читання, йогу, аудіо-медитацію. Це сприяє стабілізації психоемоційного стану та підвищенню загального відчуття добробуту.

День 13 - офлайн-день без гаджетів. Передостанній день другого тижня є своєрідним випробуванням на здатність до повного цифрового відключення. Пропонується провести офлайн-день - 12–24 години без смартфонів, ноутбуків, телебачення. Людина може присвятити час творчим або ж фізичним видам діяльності: малюванню, кулінарії, рукоділлю, спорту, природним прогулянкам.

Метою є усвідомлення, що задоволення, натхнення і сенс не обмежуються цифровим простором. Цей досвід можна описати як «повернення до себе».

День 14 - Підбиття підсумків і формування індивідуального плану цифрової гігієни. Заключний день програми передбачає осмислення пройденого

двотижневого шляху, узагальнення висновків і створення персональної системи цифрової саморегуляції. Рекомендується письмово відповісти на запитання:

1. Які зміни я спостерігаю у собі після двох тижнів?
2. Які звички я хочу залишити?
3. Які цифрові практики мені варто обмежити надалі?

На основі цього складається індивідуальна карта цифрового балансу - опис із зазначенням власних правил (наприклад, «неділя без соціальних мереж», «перевірка пошти двічі на день», «вечір без телефону»). Це інтегрує результати програми в особистісну систему цінностей, сприяє закріпленню довготривалої зміни поведінкових патернів. З психологічної точки зору, це формує нову ідентичність користувача як суб'єкта, що контролює технології, а не суто підкорюється їм.

Другий тиждень програми має функцію консолідації. Після початкового етапу обмеження цифрових стимулів учасники переходять до інтеграції нових форм поведінки, що характеризуються автономністю, усвідомленістю та стійкістю.

Таким чином, дворівнева система цифрового детоксу (перший тиждень - усвідомлення та обмеження, другий - інтеграція та стабілізація) формує адаптивну структуру саморегуляції, що відповідає сучасним викликам інформаційного суспільства. Результатом цього може стати не просто тимчасове зниження цифрового навантаження, а формування культури цифрової зрілості - здатності підтримувати баланс між технологічними ресурсами та людською психікою. У підсумку, людина здобуває внутрішню автономію, відновлює емоційний гомеостаз та перетворює цифровий простір із джерела стресу на інструмент свідомого розвитку.

Висновки до розділу 3

Отже, узагальнюючи результати третього розділу, можна констатувати, що емпіричне дослідження виявило комплексний взаємозв'язок між рівнем стресу, особливостями цифрової поведінки та практиками цифрового детоксу.

У межах першого напрямку аналізу (3.1) встановлено, що більшість респондентів характеризуються середнім рівнем суб'єктивно переживаного стресу, при цьому найбільш значущими його чинниками виступають надмірна тривалість користування гаджетами, частота перевірки соціальних мереж та схильність до нічного онлайн-споживання контенту.

Результати кореляційного аналізу підтвердили наявність прямого зв'язку між рівнем стресу (за шкалами PSS-10, DASS-21, тестом Ю. Щербатих) та інтенсивністю цифрової активності (r у межах 0,32–0,46, $p < 0,05$), а також оберненого зв'язку між стресом і показниками суб'єктивного та психологічного благополуччя (r у межах -0,27–-0,39, $p < 0,05$). Це свідчить про те, що цифрове перевантаження є не лише поведінковою звичкою, але й чинником емоційного виснаження та когнітивної дестабілізації.

У межах другого напрямку (3.2) кластерний аналіз дозволив виокремити дві групи учасників, що принципово відрізняються за ставленням до цифрового детоксу. Представники першого кластеру (57,1%) системно або частково практикують цифровий детокс, виявляючи більшу усвідомленість власних психоемоційних потреб, нижчий рівень стресу та вищі показники суб'єктивного і психологічного благополуччя. Другий кластер (42,9%) характеризується відсутністю практик цифрового детоксу. Виявлені міжкластерні відмінності підтверджують, що цифровий детокс функціонує як ефективна стратегія саморегуляції, що знижує депресивні тенденції, підвищує рівень ментального здоров'я та показники психологічного благополуччя і задоволеності життям.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації (3.3) - двотижневу програму поступового впровадження цифрового детоксу у повсякденне життя. Її мета полягає у відновленні контролю над власною увагою,

нормалізації емоційного стану та формуванні стійких навичок цифрової гігієни. Програма передбачає послідовний перехід від усвідомлення проблеми та спостереження за цифровими звичками - до практики обмеження, контентної селекції, встановлення «чистих зон» без гаджетів, розвитку офлайн-комунікацій і формування персональної системи цифрового балансу.

Таким чином, результати дослідження засвідчують, що цифровий детокс є дієвим інструментом профілактики стресу та емоційного виснаження, сприяє зростанню позитивного психічного здоров'я та суб'єктивного благополуччя, водночас формуючи культуру відповідального використання цифрових технологій у сучасному інформаційному середовищі.

ВИСНОВКИ

Підведення підсумків дозволяє сформулювати цілісне бачення феномену цифрового детоксу як ефективного засобу регуляції психоемоційного стану та профілактики стресу в умовах інформаційного перевантаження сучасного суспільства. Проведена робота показала, що цифровий детокс варто розглядати не як короточасну відмову від технологій, а як усвідомлений процес внутрішньої перебудови, спрямований на відновлення когнітивного, емоційного й поведінкового балансу людини. Його сутність полягає у переході від пасивного споживання цифрового контенту до активного управління власною увагою, часом і психічними ресурсами.

Відповідно до висунутих завдань:

1. На теоретичному рівні було обґрунтовано, що взаємозв'язок між цифровим детоксом і стресом ґрунтується на механізмах саморегуляції, рефлексії та психологічного відновлення. Стрес у цифрову епоху набуває особливих характеристик- він тісно пов'язаний із постійною інформаційною стимуляцією, надмірною соціальною взаємодією в онлайн-середовищі та розмиттям меж між особистим і професійним життям. Ці фактори зумовлюють підвищене навантаження на когнітивну систему та зниження здатності до концентрації. Саме тому цифровий детокс можна розглядати як своєрідну психогігієнічну практику, яка сприяє усвідомленому відновленню власних ресурсів.

2. Емпірична частина роботи надала змогу перевірити теоретичні припущення на практиці. Отримані результати підтвердили існування статистично значущого зв'язку між інтенсивністю цифрової активності, рівнем стресу та показниками психологічного благополуччя. Особи, що регулярно впроваджують елементи цифрового детоксу, демонструють нижчі показники стресу та вищий рівень задоволеності життям, що свідчить про його реальний психопрофілактичний потенціал. Кореляційний аналіз виявив прямий зв'язок між частотою використання гаджетів і зростанням емоційного виснаження, а також обернений зв'язок між практиками цифрового детоксу й рівнем стресу. Це

означає, що навіть часткове зниження цифрового навантаження вже має позитивний ефект для психоемоційного стану.

3. Змістовним є й виявлений кластерний поділ учасників дослідження: ті, хто практикує цифровий детокс, відзначаються більшою емоційною стабільністю та здатністю до самоконтролю. Натомість відсутність подібних практик супроводжується вищим рівнем тривожності й внутрішнього напруження. Така закономірність доводить, що цифровий детокс може виконувати функцію не лише профілактичного, а й корекційного інструменту, який допомагає гармонізувати психічні процеси та підвищити адаптивність у середовищі постійних інформаційних подразників.

Практична частина дослідження, зокрема розроблена двотижнева програма цифрового детоксу, показала, що навіть короткотривалі, але систематичні спроби обмежити цифрову активність сприяють покращенню концентрації, нормалізації сну, зниженню відчуття перевантаженості та появі відчуття внутрішнього спокою. Цей результат підтверджує, що цифровий детокс доцільно інтегрувати в систему щоденних психологічних практик поряд із фізичною активністю, релаксаційними техніками та усвідомленим відпочинком.

Загалом проведене дослідження дозволяє розглядати цифровий детокс як інструмент формування нового типу психологічної культури- культури усвідомленого користування технологіями, де головним стає не відмова від цифрових ресурсів, а здатність керувати ними без шкоди для психічного здоров'я. Його значення виходить за межі індивідуальної саморегуляції, адже воно відображає потребу суспільства у збереженні людського виміру в умовах цифрової інтенсифікації. У цьому контексті цифровий детокс можна вважати не просто реакцією на технологічні перевантаження, а проявом зрілості сучасної особистості, яка усвідомлює власні межі та відповідальність за внутрішній баланс.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Басараба, Н. Вплив цифрових технологій на ментальне здоров'я. цифровий детокс: що це і як його організувати. *«Університет менеджменту освіти»* 2024. С.30.
2. Берегова Г.Д., Фролова М.Е., Момоток О. М. Психологія віртуального простору: навчально-методичний посібник для магістрантів спеціальності 053 «Психологія». Херсон: Книжкове вид-во ФОП Више-мирський В. С., 2024. 220 с.
3. Гребенюк, О. О. Теоретичні аспекти вивчення особливостей поняття стресу в житті та діяльності людини. *Проблеми сучасної психології*, 2016. (2), С.30-36.
4. Грекова, А. В., Литвиненко, О. Д., Рудінська, О. В., Князькова, В. Я. Вплив цифрового стилю життя на соціально-психологічну адаптацію молоді. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*, 2024.1, С. 6-11.
5. Кайманова, Я. В., Рябоконт, Н. С. Цифрова детоксикація: вплив на психологічне благополуччя та стратегії впровадження. *Наукові записки. Серія: Психологія*, 2024. (2), С. 71-76.
6. Коброслі А. Х. Взаємозв'язок використання соціальних мереж з психологічним благополуччям підлітків. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія*. 2018. Т. 23, Вип. 2. С. 58-65.
7. Кононова, М., Кучма, Т. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*, 2021. (1 (89)), С. 28-32.
8. Кравцов, Д. Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. *Габітус*. 2020. - Вип. 18, т. 1. С. 112-116.
9. Кущенко, І. В., Власенко, О. О. Особливості залежності в освітньому середовищі: вплив гаджетів на психічний стан студентів та роль самоменеджменту в подоланні викликів навчання. *Ментальне здоров'я*, 2025. (2), С. 52-56.
10. Леженіна, Л. М. Проблема стресу в психологічній науці. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені ГС Сковороди. Психологія*, 2012. (42 (1)), С.135-142.

11. Ломачінська І. Волинець І., Крипко Соціально-психологічні аспекти цифрового здоров'я студентів в умовах викликів цифрової доби. *Educological discourse*, 2025. 50(3), С.94-106.
12. Мельник, Н., Басараба, Н. Цифровий детокс: баланс між цифровим світом та ментальним здоров'ям. *New pedagogical thought*, 2024. 119(3), С.33-38.
13. Мельничук, С. К. Психологічне здоров'я в умовах невизначеності криптоіндустрії: довіра до себе як запорука досягнення успіху. *Наукові записки. Серія: Психологія*, 2025. (1), С.88-93.
14. Панченко, О. А., Кабанцева, А. В. Забезпечення інформаційного здоров'я особистості у ракурсі нових практик кіберпсихології. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 2024. (6), С.112-116.
15. Петрунько, О., Сілаєва, О. Інтернет-залежність як адикція сучасної людини. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2023. (3 (71)), С.115-124.
16. Рубінський, В. Поняття стресу та стресової ситуації у психологічній науці. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка*, 2020. С.146-149.
17. Стасюк, В., Українець, В. Історико-психологічний аналіз феномену стресу. *Вісник Національного університету оборони України*, 2023. С.126-133.
18. Стельмашук, Х. Р. Психологічні фактори подолання стресу. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, 2015. (29). С. 671- 684.
19. Тютюнник, Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. *Вісник Національного університету оборони України*, 2020. С.106-115.
20. Федорова, Я. В. Стрес та його роль в навчальній діяльності студента. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія*, 2013. (39 (4)), С.290-294.
21. Argyriadi, A., Katsarou, D., Patelarou, A., Megari, K., Patelarou, E., Kotrotsiou, S., Giakoumidakis, K., Abdoola, S., Mantsos, E., Efthymiou, E., Argyriadis, A. (2025). Digital Stress Scale (DSC): Development and Psychometric Validation of a Measure of Stress in the Digital Age. *International journal of environmental research and public health*, 22(7), P.1080.

22. Berg-Beckhoff, G., Nielsen, G., Ladekjær Larsen, E. Use of information communication technology and stress, burnout, and mental health in older, middle-aged, and younger workers - results from a systematic review. *International journal of occupational and environmental health*, 2017. 23(2), P.160–171.
23. Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., Griffiths, M. D. *Internet Addiction in Psychotherapy*. London: Palgrave Macmillan. 2015.
24. Brivio, E., Gaudio, F., Vergine, I., Mirizzi, C. R., Reina, C., Stellari, A. Preventing Technostress Through Positive Technology. *Frontiers in Psychology*, 2018 .9, P.2569.
25. Brooks, B. A., Longstreet, J. Social media use and self-control: The mediating role of positive affect. *Computers in Human Behavior*, 2015. 52, P.684–689.
26. Cain, C., Gradisar, J. Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine*, 2010. 11(8), P.735–742.
27. Chittaranjan, M. D., Blom, J., Gatica-Perez, D. Mining large-scale smartphone data for personality studies. *Personal and Ubiquitous Computing*, 2013.17(3), P.433–450.
28. Danese, A., McEwen, B. S. Allostatic Load and Biological Anthropology: A Systematic Review of how stress responses evolve and affect health. *American Journal of Physical Anthropology*, 2017. 162(S63), P.107-129.
29. de Hessel, L. C., Montag, C. Effects of a 14-day social media abstinence on mental health and well-being: Results from an experimental study. *Journal of Adolescence*, 2024. 89, P.102-115.
30. Deci, E. L., Ryan, R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 2010. 11(4), P.227–268.
31. Derks, S. P., Bakker, A. Smartphone use, work-home interference, and burnout: The moderating role of social norms. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2014. 19(1), P.74–84.
32. Dwyer, A. H., Fraser, E. Digital detox: The effect of unplugging on stress and well-being. *Psychology and Behavioral Sciences*, 2016. 5(2), P.12–19.

33. Elhai, A. B., Levine, J. C., Dvorak, R. D., Hall, B. J. Non-social features of smartphone use are most related to depression, anxiety, and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 2019. 93, P.210–218.
34. Gazzaley, K., Patterson, A. *The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-Tech World*. MIT Press, 2018. P.45–63.
35. Hölzel, T., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., Ott, U. How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 2011. 6(6), P.537–559.
36. Hunter, M. R., Gillespie, B. W., Chen, S. Y. Urban nature experiences reduce stress in the context of daily life. *Frontiers in Psychology*, 2019. 10, P.722–734.
37. Johannes, N., Veling, H., Dora, J., Meier, A., Reinecke, L., Buijzen, M. Mind-Wandering and Mindfulness as Mediators of the Relationship Between Online Vigilance and Well-Being. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 2018. 21(12), P.761–767.
38. Kabat-Zinn, J. *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. Hyperion, 2005. P.41–83.
39. Kräft, J., Wirth, T., Harth, V., Mache, S. Digital stress perception among German hospital nurses and associations with health-oriented leadership, emotional exhaustion and work-privacy conflict: a cross-sectional study. *BMC nursing*, 2024. 23(1), P.213.
40. Kuss, D. J., Griffiths, M. D. *Internet Addiction in Psychotherapy*. London: Palgrave Macmillan. 2014.
41. Mark, S., Gudith, M., Klocke, U. The cost of interrupted work: More speed and stress. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 2008. P.107–110.
42. McEwen, B. S. Physiology and Neurobiology of Stress and Adaptation: Central Role of the Brain. *Physiological Reviews*, 2007. 87, P.873-904.
43. Montag, C., Marciano, L., Schulz, P. J., Becker, B. Unlocking the brain secrets of social media through neuroscience. *Trends in Cognitive Sciences*, 2023. 12, P.1102-1104.

44. Moshe, I., Terhorst, Y., Philippi, P., Domhardt, M., Cuijpers, P., Baumeister, H. Digital interventions for the treatment of depression: Systematic meta-analytic review. *Psychological Medicine*, 2021. 51(6), P.920–934.
45. Przepiorka, A. Procrastination and problematic new media use: the mediating role of future anxiety. *Current Psychology*, 2021. 42, P.5169-5177.
46. Przybylski, C., Weinstein, N. Digital abstinence and social well-being: The moderating role of social context. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2017. 20(11), P. 689–695.
47. Ferdous R., Osmani V., Mayora O. Smartphone apps usage patterns as a predictor of perceived stress levels at workplace. *arXiv preprint*, 2018.
48. Riva, P., Wiederhold, E., Mantovani, G. Interactions through virtual reality: Impact on users' emotional processes and stress regulation. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2016. 19(10), P.697–703.
49. Rosen, M., Carrier, L., Cheever, N. Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 2013. 29(3), P.948–958.
50. Sagioglou, A., Greitemeyer, T. Facebook's emotional consequences: Why Facebook causes a decrease in mood and why people still use it. *Computers in Human Behavior*, 2014. 35, P.359–363.
51. Sevica, A., Lunguc, D. A., Brønnick, K. K. In the Shadows of Digitalisation: Digital Stressors as Predictors of Emotional Exhaustion in Norwegian Academia. *Behaviour Information Technology*, 2025.
52. Shaban, M., Ezzelregal Abdelgawad, M., Mohamed Elsayed, S. *et al.* The mediating role of emotional intelligence in the relationship between technostress and burnout prevention among critical care nurses a structural equation modelling approach. 2024. *BMC Nurs* **24**, P.255
53. Stanovsek, S. K. *Cultivating Digital Mindfulness in an Era of Constant Connection: A Phenomenological Exploration of College Students' Digital Detox* (Master's thesis). University of Oregon, Eugene, OR, United States. 2018.

54. Syvertsen, K. E. Digital detox: Disconnecting from social media for mental health. *New Media Society*, 2020. 22(3), P.493–509.
55. Syvertsen, T., Enli, G. Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*, 2019. 26(5-6), P.1269-1283.
56. Thomee, A. Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults. *BMC Public Health*, 2018. 18(1), P. 124.
57. Turkle, L. *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*. Penguin Press, 2015. P.102–145.
58. Twenge, J. M., Martin, G., Campbell, W. K. Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone prevalence. *Clinical Psychological Science*, 2018. 6(1), P.3-17.
59. Vally, D., D’Souza, L. Effectiveness of digital detox interventions on stress, anxiety, and well-being: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Addictions*, 2023. 12(2), P.233–247.
60. Wilcockson, T. D. W., Osborne, A. M., Ellis, D. A. Digital detox: The effect of smartphone abstinence on mood, anxiety, and craving. *Addictive Behaviors*, 2019. 99, 106013.

ДОДАТКИ

Додаток А.1.

Шкала сприйнятого стресу (pss-10) (адаптація О.О. Вельдбрехт, Н.І. Тавровецька)

Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом **ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ**. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує **ЯК ЧАСТО** ви відчували або міркували в певний спосіб: 0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?
9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?
10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?

Шкала депресії, тривожності та стресу DASS-21

Будь ласка, прочитайте кожне твердження і обведіть цифру 0, 1, 2 або 3, яка вказує на те, наскільки це твердження стосувалося вас протягом останніх трьох місяців. Шкала оцінювання виглядає наступним чином: 0 Зовсім не стосувалося мене 1 Стосувалося мене певною мірою або час від часу 2 Стосувалося мене значною мірою або більшу частину часу 3 Стосувалося мене дуже сильно або більшу частину часу

1. Мені було важко заспокоїтися
2. Я відчував сухість у роті
3. Я взагалі не відчував жодних позитивних відчуттів
4. Я відчував труднощі з диханням (наприклад, надмірно прискорене дихання, задишка за відсутності фізичного навантаження)
5. Мені було важко проявити ініціативу, щоб щось зробити
6. Я був схильний надмірно реагувати на ситуації
7. Я відчував тремтіння (наприклад, у руках)
8. Я відчував, що витрачаю багато нервової енергії
9. Я хвилювався через ситуації, в яких я міг би запанікувати і виставити себе на посміховисько
10. Я відчував, що мені нема чого чекати в майбутньому
11. Я відчував, що починаю хвилюватися
12. Мені було важко розслабитися
13. Я відчував себе пригніченим і засмученим
14. Я був нетерпимим до всього, що заважало мені продовжувати робити те, що я робив
15. Я відчував, що близький до паніки
16. Я не міг нічим захопитися
17. Я відчував, що я мало чого вартий як особистість
18. Я відчував, що був досить вразливим
19. Я усвідомлював роботу свого серця за відсутності фізичного навантаження (наприклад, відчуття почастішання серцебиття, перебоїв у роботі серця)
20. Я відчував страх без будь-якої вагомої причини
21. Я відчував, що життя не має сенсу

Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)

Перед вами ознаки стресу - інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні. Виберіть ті пункти, що вам присутні (ті, які траплялись чи трапляються останнім часом).

Інтелектуальні

1. Переважання негативних думок
2. Труднощі зосередження
3. Погіршення показників пам'яті
4. Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми
5. Підвищена відволікання
6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі
7. Погані сни, кошмари
8. Часті помилки, збої в обчисленнях
9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого
10. Порушення логіки, сплутане мислення
11. Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення
12. Звуження «поля зору», коли «бачиться» менше можливих варіантів дії

Поведінкові ознаки стресу

1. Втрата апетиту або переїдання
2. Зростання помилок при виконанні звичних дій
3. Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова
4. Тремтіння голосу
5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї
6. Хронічна нестача часу
7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями
8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неухоженість
9. Антисоціальна, конфліктна поведінка
10. Низька продуктивність діяльності
11. Порушення сну або безсоння
12. Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю

Емоційні симптоми

1. Занепокоєння, підвищена тривожність
2. Підозрілість
3. Похмурий настрій
4. Відчуття постійної туги, депресія
5. Дратівливість, напади гніву
6. Емоційна «тупість», байдужість
7. Цинічний, недоречний гумор
8. Зменшення почуття впевненості в собі
9. Зменшення задоволеності життям
10. Почуття відчуженості, самотності
11. Втрата інтересу до життя
12. Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою

Фізіологічні симптоми

1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі
2. Підвищення або зниження артеріального тиску
3. Прискорений або неритмічний пульс
4. Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)
5. Порушення свободи дихання
6. Відчуття напруги в м'язах
7. Підвищена стомлюваність
8. Тремтіння в руках, судоми
9. Поява алергії чи інших шкірних висипань
10. Підвищена пітливість
11. Швидке збільшення або втрата ваги тіла
12. Зниження імунітету, часті нездужання

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (J. Lukat)
(адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко)

Оцініть свій стан за 4-ох бальною шкалою (поставте «+» у відповідній комірці).
Варіанти відповіді: 1 – невірно. 2 – скоріше невірно. 3 – скоріше вірно. 4 – вірно

1. Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої
2. Я насолоджуюся життям
3. Загалом я відчуваю задоволення від життя
4. Загалом я відчуваю впевненість
5. Я справляюся із задоволенням своїх потреб
6. Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані
7. Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами
8. Багато з того, що я роблю, приносить мені радість
9. Я – спокійна і врівноважена людина

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (Р. Pontin) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

Оцініть свій стан за 4-ох бальною шкалою (поставте «+» у відповідній комірці).
Варіанти відповіді: 1 – зовсім ні. 2 – трохи. 3 – середньо. 4 – сильно. 5 – дуже сильно

1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?
18. Чи комфортно Ви відчуваєтесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтесь з іншими?
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?

Шкала задоволеності життям Е. Дінера

Анкета містить питання про те, як Ви відчували себе протягом останнього місяця. За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-7), який записати у бланку відповідей під номером питання. Відповіді мають бути на всі питання. Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1 – повністю не згоден. 7 – повністю згоден

1. В основному моє життя близько до ідеалу.
2. Обставини мого життя виключно сприятливі.
3. Я повністю задоволений своїм життям.
4. У мене є в житті те, що мені по-справжньому потрібно.
5. Якщо я почав життя з початку - залишив би як є.

Авторська анкета

1. Скільки вам років?

2. Ваша стать:

Чоловіча

Жіноча

3. Ваш рівень освіти:

Загальна середня

Професійно-технічна

Неповна вища

Вища

Інше

4. Ваша зайнятість:

Студент

Працюю повний день

Працюю частково

Не працюю

Інше

5. Скільки годин на день ви зазвичай проводите з використанням гаджетів (смартфон, комп'ютер, планшет тощо)?

Менше 2 годин

2–4 години

5–7 годин

Понад 8 годин

6. З якою метою ви найчастіше використовуєте гаджети?

Робота / навчання

Соціальні мережі

Перегляд відео / розваги

Онлайн-ігри

Інше (вказати)

7. Скільки акаунтів у соціальних мережах ви маєте?

0

1–2

3–4

5 і більше

8. Скільки часу на день ви проводите в соціальних мережах?

Менше 1 години

1–2 години

3–4 години

5-6 годин

Понад 7 годин

9. Чи користуєтеся ви смартфоном перед сном (за 30 хвилин до сну)?

Завжди

Іноді

Рідко

Ніколи

10. Як ви зазвичай починаєте свій день?

Перевіряю телефон (повідомлення, соцмережі тощо)

Медитація / спорт / інша рутина без телефону

Сніданок / підготовка до роботи чи навчання

Інше (вказати)

11. Чи практикували ви коли-небудь цифровий детокс (усвідомлене обмеження або відмова від використання гаджетів)?

Так, регулярно

Так, іноді

Ні, але хочу спробувати

Ні, не цікавить

12. Яка тривалість вашого цифрового детоксу, якщо ви його практикуєте?

Кілька годин

1 день

2–3 дні

Понад 3 дні

Не практикую

Перевірка даних на нормальність розподілу (критерії Колмогорова-Смірнова та Шапіро-Уїлка)

Звіт						
	Респонденти					
	Допустимо		Пропущені		Всього	
	N	%	N	%	N	%
Сприйнятий стрес	70	100,0%	0	0,0%	70	100,0%
Тривога	70	100,0%	0	0,0%	70	100,0%
Депресія	70	100,0%	0	0,0%	70	100,0%
Стрес	70	100,0%	0	0,0%	70	100,0%
Інтелектуальні ознаки стресу	70	100,0%	0	0,0%	70	100,0%
Поведінкові ознаки стресу	70	100,0%	0	0,0%	70	100,0%
Емоційні симптоми	70	100,0%	0	0,0%	70	100,0%
Фізіологічні симптоми	70	100,0%	0	0,0%	70	100,0%
Рівень стресу	70	100,0%	0	0,0%	70	100,0%
Позитивне ментальне здоров'я	70	100,0%	0	0,0%	70	100,0%
Психологічне благополуччя	70	100,0%	0	0,0%	70	100,0%
Фізичне здоров'я	70	100,0%	0	0,0%	70	100,0%
Стосунки	70	100,0%	0	0,0%	70	100,0%
Суб'єктивне благополуччя	70	100,0%	0	0,0%	70	100,0%
Задоволеність життям	70	100,0%	0	0,0%	70	100,0%

Критерії нормального розподілу						
	Колмогорова-Смірнова ^a			Критерій Шапіро-Уїлка		
	Статистика	ст.св.	Значимість	Статистика	ст.св.	Значимість
Сприйнятий стрес	,117	70	,018	,952	70	,010
Тривога	,202	70	,000	,880	70	,000
Депресія	,177	70	,000	,885	70	,000
Стрес	,109	70	,038	,937	70	,002
Інтелектуальні ознаки стресу	,176	70	,000	,943	70	,003
Поведінкові ознаки стресу	,161	70	,000	,909	70	,000
Емоційні симптоми	,114	70	,025	,916	70	,000
Фізіологічні симптоми	,191	70	,000	,896	70	,000
Рівень стресу	,108	70	,043	,942	70	,003
Позитивне ментальне здоров'я	,134	70	,003	,943	70	,003
Психологічне благополуччя	,097	70	,097	,951	70	,009
Фізичне здоров'я	,162	70	,000	,947	70	,005
Стосунки	,131	70	,004	,950	70	,008
Суб'єктивне благополуччя	,136	70	,003	,930	70	,001
Задоволеність життям	,100	70	,081	,946	70	,004

a. Корекція значимості Лільєфорса

Результати кореляційного аналізу Спірмена

Кореляції			Скільки годин на день ви зазвичай проводите з використанням гаджетів?
Ро Спірмана	Сприятий стрес	Коефіцієнт кореляції	,300*
		Знач. (2-х стороння)	,012
		N	70
	Тривога	Коефіцієнт кореляції	,164
		Знач. (2-х стороння)	,175
		N	70
	Депресія	Коефіцієнт кореляції	,205
		Знач. (2-х стороння)	,089
		N	70
	Стрес	Коефіцієнт кореляції	,274*
		Знач. (2-х стороння)	,022
		N	70
	Інтелектуальні ознаки стресу	Коефіцієнт кореляції	,233
		Знач. (2-х стороння)	,053
		N	70
	Поведінкові ознаки стресу	Коефіцієнт кореляції	,324**
		Знач. (2-х стороння)	,006
		N	70
	Емоційні симптоми	Коефіцієнт кореляції	,409**
		Знач. (2-х стороння)	,000
		N	70
	Фізіологічні симптоми	Коефіцієнт кореляції	,398**
		Знач. (2-х стороння)	,001
		N	70
	Рівень стресу	Коефіцієнт кореляції	,444**
		Знач. (2-х стороння)	,000
		N	70
Позитивне ментальне здоров'я	Коефіцієнт кореляції	-,002	
	Знач. (2-х стороння)	,987	
	N	70	
Психологічне благополуччя	Коефіцієнт кореляції	-,110	
	Знач. (2-х стороння)	,364	
	N	70	
Фізичне здоров'я	Коефіцієнт кореляції	-,183	
	Знач. (2-х стороння)	,130	
	N	70	
Стосунки	Коефіцієнт кореляції	-,173	
	Знач. (2-х стороння)	,152	
	N	70	
Суб'єктивне благополуччя	Коефіцієнт кореляції	-,140	
	Знач. (2-х стороння)	,249	
	N	70	
Задоволеність життям	Коефіцієнт кореляції	-,295*	
	Знач. (2-х стороння)	,013	
	N	70	

*. Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

** . Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

Додаток В (продовження)

Кореляції			Скільки часу на день ви проводите в соціальних мережах?
Ро Спірмана	Сприятий стрес	Коефіцієнт кореляції	,458**
		Знач. (2-х стороння)	,000
		N	70
	Тривога	Коефіцієнт кореляції	,216
		Знач. (2-х стороння)	,073
		N	70
	Депресія	Коефіцієнт кореляції	,355**
		Знач. (2-х стороння)	,003
		N	70
	Стрес	Коефіцієнт кореляції	,427**
		Знач. (2-х стороння)	,000
		N	70
	Інтелектуальні ознаки стресу	Коефіцієнт кореляції	,367**
		Знач. (2-х стороння)	,002
		N	70
	Поведінкові ознаки стресу	Коефіцієнт кореляції	,111
		Знач. (2-х стороння)	,361
		N	70
	Емоційні симптоми	Коефіцієнт кореляції	,353**
		Знач. (2-х стороння)	,003
		N	70
	Фізіологічні симптоми	Коефіцієнт кореляції	,226
		Знач. (2-х стороння)	,060
		N	70
	Рівень стресу	Коефіцієнт кореляції	,277*
		Знач. (2-х стороння)	,020
		N	70
	Позитивне ментальне здоров'я	Коефіцієнт кореляції	-,046
Знач. (2-х стороння)		,706	
N		70	
Психологічне благополуччя	Коефіцієнт кореляції	-,093	
	Знач. (2-х стороння)	,446	
	N	70	
Фізичне здоров'я	Коефіцієнт кореляції	-,216	
	Знач. (2-х стороння)	,073	
	N	70	
Стосунки	Коефіцієнт кореляції	-,351**	
	Знач. (2-х стороння)	,003	
	N	70	
Суб'єктивне благополуччя	Коефіцієнт кореляції	-,182	
	Знач. (2-х стороння)	,132	
	N	70	
Задоволеність життям	Коефіцієнт кореляції	-,390**	
	Знач. (2-х стороння)	,001	
	N	70	

*. Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

** . Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

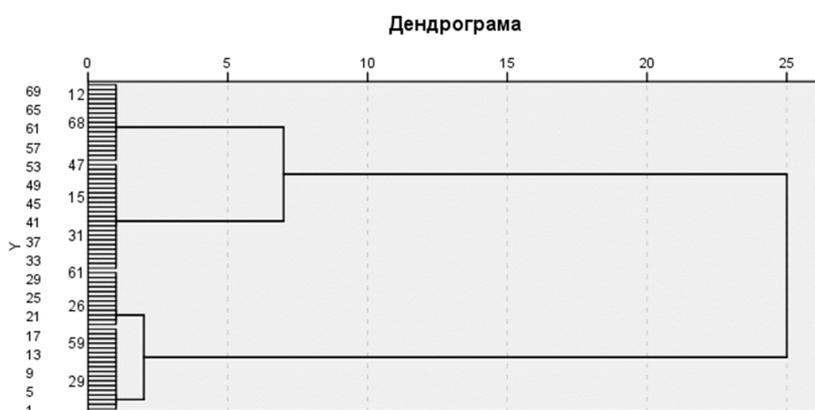
Додаток В (продовження)

Кореляції			Яка тривалість вашого цифрового детоксу, якщо ви його практикуєте?
Ро Спірмана	Сприятий стрес	Коефіцієнт кореляції	-,120
		Знач. (2-х стороння)	,321
		N	70
	Тривога	Коефіцієнт кореляції	-,067
		Знач. (2-х стороння)	,580
		N	70
	Депресія	Коефіцієнт кореляції	-,206
		Знач. (2-х стороння)	,088
		N	70
	Стрес	Коефіцієнт кореляції	-,124
		Знач. (2-х стороння)	,308
		N	70
	Інтелектуальні ознаки стресу	Коефіцієнт кореляції	-,046
		Знач. (2-х стороння)	,707
		N	70
	Поведінкові ознаки стресу	Коефіцієнт кореляції	-,091
		Знач. (2-х стороння)	,456
		N	70
	Емоційні симптоми	Коефіцієнт кореляції	-,163
		Знач. (2-х стороння)	,176
		N	70
	Фізіологічні симптоми	Коефіцієнт кореляції	-,078
		Знач. (2-х стороння)	,523
		N	70
	Рівень стресу	Коефіцієнт кореляції	-,136
		Знач. (2-х стороння)	,261
		N	70
Позитивне ментальне здоров'я	Коефіцієнт кореляції	,199	
	Знач. (2-х стороння)	,098	
	N	70	
Психологічне благополуччя	Коефіцієнт кореляції	,270	
	Знач. (2-х стороння)	,024	
	N	70	
Фізичне здоров'я	Коефіцієнт кореляції	,190	
	Знач. (2-х стороння)	,115	
	N	70	
Стосунки	Коефіцієнт кореляції	,151	
	Знач. (2-х стороння)	,212	
	N	70	
Суб'єктивне благополуччя	Коефіцієнт кореляції	,277*	
	Знач. (2-х стороння)	,020	
	N	70	
Задоволеність життям	Коефіцієнт кореляції	,031	
	Знач. (2-х стороння)	,800	
	N	70	

*. Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

** . Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

Результати ієрархічної кластеризації



Ієрархічна кластеризація					
		Частота	%	% допустимих	% накопичений
Допустимо	1	40	57,1	57,1	57,1
	2	30	42,9	42,9	100,0
	Всього	70	100,0	100,0	

Таблиця Чи практикували ви коли-небудь цифровий детокс? * Ієрархічна кластеризація				
Кількість		Кластери		Всього
		1	2	
Чи практикували ви коли-небудь цифровий детокс?	Ні, не цікавить	0	12	12
	Ні, але хочу спробувати	0	18	18
	Так, іноді	34	0	34
	Так, регулярно	6	0	6
Всього		40	30	70

Таблиця Яка тривалість вашого цифрового детоксу, якщо ви його практикуєте? * Ієрархічна кластеризація				
Кількість		Кластери		Всього
		1	2	
Яка тривалість вашого цифрового детоксу, якщо ви його практикуєте?	Не практикую	0	30	30
	Кілька годин	8	0	8
	1 день	15	0	15
	2-3 дні	6	0	6
	Понад 3 дні	11	0	11
Всього		40	30	70

Результати порівняльного аналізу за непараметричним критерієм Манна-Уїтні

Статистичні критерії ^а	
	Сприйнятий стрес
U Манна-Уїтні	535,000
W Вілкоксона	1355,000
Z	-,775
Асимптотична значимість (2-стороння)	,438

а. Групуєча змінна: Ієрархічна кластеризація

Статистичні критерії ^а			
	Тривога	Депресія	Стрес
U Манна-Уїтні	563,000	460,000	552,000
W Вілкоксона	1383,000	1280,000	1372,000
Z	-,442	-1,671	-,573
Асимптотична значимість (2-стороння)	,658	,045	,567

а. Групуєча змінна: Ієрархічна кластеризація

Статистичні критерії ^а					
	Інтелектуальні ознаки стресу	Поведінкові ознаки стресу	Емоційні симптоми	Фізіологічні симптоми	Рівень стресу
U Манна-Уїтні	582,000	533,000	485,000	502,000	503,000
W Вілкоксона	1047,000	1353,000	1305,000	1322,000	1323,000
Z	-,215	-,804	-1,373	-1,177	-1,152
Асимптотична значимість (2-стороння)	,830	,421	,050	,239	,249

а. Групуєча змінна: Ієрархічна кластеризація

Статистичні критерії ^а	
	Позитивне ментальне здоров'я
U Манна-Уїтні	476,000
W Вілкоксона	941,000
Z	-1,477
Асимптотична значимість (2-стороння)	,040

а. Групуєча змінна: Ієрархічна кластеризація

Статистичні критерії ^а				
	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
U Манна-Уїтні	451,000	486,000	473,000	464,000
W Вілкоксона	916,000	951,000	938,000	929,000
Z	-1,771	-1,359	-1,512	-1,617
Асимптотична значимість (2-стороння)	,047	,174	,130	,106

а. Групуєча змінна: Ієрархічна кластеризація

Статистичні критерії ^а	
	Задоволеність життям
U Манна-Уїтні	479,000
W Вілкоксона	944,000
Z	-1,440
Асимптотична значимість (2-стороння)	,050

а. Групуєча змінна: Ієрархічна кластеризація