

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного
управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Парфенюк Тетяна Миколаївна

УДК 159.922.7-057.875:004:355.48

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Цифровий детокс як ресурс психологічного благополуччя особистості в умовах
війни

053 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ Тетяна ПАРФЕНЮК

Керівник роботи
Данкевич Віталій Євгенович,
доктор економічних наук,
професор

Висновок кафедри _____
за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри
№ _____ від «___» _____ 2025 року

Завідувач кафедри психології _____ к.психол.н., доцент Алла ЛИТВИНЧУК
(підпис)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти Парфенюк Тетяна Миколаївна захистила
кваліфікаційну роботу з оцінкою:
сума балів за 100-бальною шкалою _____
за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Парфенюк Т. М. Цифровий детокс як ресурс психологічного благополуччя особистості в умовах війни. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – Психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

Магістерська кваліфікаційна робота присвячена дослідженню феномену цифрового детоксу як ресурсу психологічного благополуччя особистості в умовах війни. Актуальність теми зумовлена зростаючим інформаційним перевантаженням, цифровою залежністю та впливом воєнного контексту на психоемоційний стан молоді. У роботі здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя, резильєнтності, стресостійкості, цифрової поведінки та стратегій цифрового детоксу у вітчизняних і зарубіжних дослідженнях.

Метою дослідження було визначення особливостей впливу цифрового детоксу на рівень психологічного благополуччя, резильєнтності та суб'єктивного стресу студентської молоді. Для досягнення поставленої мети використано комплекс методів: теоретичні (аналіз і систематизація наукової літератури), емпіричні (анкетування, психодіагностичні методики – Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), Perceived Stress Scale (PSS-10), авторська анкета цифрової активності та практик цифрового детоксу), а також методи математичної статистики (описова статистика, кореляційний аналіз, t-критерій Стьюдента).

Емпірична база склала 68 студентів віком 18-25 років (42 жінки та 26 чоловіків), які проживають в Україні та зазнають впливу інформаційного перевантаження в умовах війни. Дослідження мало чотири етапи: підготовчий, констатувальний, формувальний та контрольний. На формувальному етапі було впроваджено тритижневу програму цифрового детоксу, що включала обмеження

часу у соцмережах, практику «цифрових пауз» та заміну частини онлайн-активностей офлайн-взаємодіями.

Отримані результати засвідчили, що застосування цифрового детоксу сприяє зростанню рівня психологічного благополуччя, підвищенню резильєнтності та зниженню суб'єктивного рівня стресу у студентів. Було виявлено, що надмірна цифрова активність асоціюється з підвищеним рівнем стресу та зниженням життєстійкості, тоді як усвідомлене застосування цифрового детоксу позитивно корелює з психологічним благополуччям. Також зафіксовано гендерні відмінності: жінки виявили більшу цифрову активність і вищий рівень стресу, тоді як чоловіки продемонстрували відносно вищу резильєнтність.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання програми цифрового детоксу як психопрофілактичного інструменту у роботі психологів, закладів освіти та молодіжних центрів. Розроблені рекомендації можуть стати основою для впровадження освітніх та психогігієнічних програм, спрямованих на формування здорових цифрових звичок та підвищення психологічної стійкості студентської молоді в умовах війни та глобальної нестабільності.

Ключові слова: психологічне благополуччя, цифровий детокс, інформаційне перевантаження, резильєнтність, стресостійкість, студентська молодь, війна.

ABSTRACT

Parfenyuk T. M. Digital detox as a resource for psychological well-being of an individual in war conditions. – Qualification Thesis (Manuscript Form).

Qualification work for obtaining a master's degree in specialty 053 - psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

This Master's thesis is devoted to the study of digital detox as a resource for psychological well-being in wartime conditions. The relevance of the research is determined by the rapid growth of digital overload, the prevalence of digital dependence, and the negative impact of war-related information flow on the mental health of young people in Ukraine. The paper provides a theoretical overview of psychological well-being, resilience, stress resistance, digital behavior, and digital detox strategies in contemporary national and international psychological research.

The aim of the empirical study was to determine the impact of digital detox on the psychological well-being, resilience, and perceived stress levels of student youth. The research sample consisted of 68 university students aged 18-25 (42 women and 26 men) living in Ukraine and directly experiencing the effects of wartime digital overload. The methodological basis of the study included theoretical methods (literature analysis and synthesis), empirical methods (questionnaires, psychodiagnostic tools such as Ryff's Scales of Psychological Well-Being, the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), the Perceived Stress Scale (PSS-10), and an original questionnaire on digital activity and detox practices), as well as statistical methods (descriptive statistics, correlation analysis, Student's t-test).

The experimental part of the research was organized in four stages: preparatory, diagnostic, formative, and control. At the formative stage, a three-week digital detox program was implemented, which included limiting social media usage, practicing "digital pauses" (avoiding gadgets in the evening and before bedtime), and replacing online activities with offline alternatives such as sports, reading, and face-to-face communication.

The findings confirmed that the implementation of digital detox leads to a significant increase in psychological well-being, an improvement in resilience, and a reduction in perceived stress. Higher levels of digital activity were associated with greater stress and lower resilience, while conscious use of digital detox practices positively correlated with higher well-being. Gender differences were also observed: women demonstrated higher stress levels and greater digital activity, while men showed relatively stronger resilience.

The practical significance of the study lies in the possibility of applying digital detox programs as a preventive and psychohygienic tool in the practice of psychologists, educators, and youth centers. The research results may be used for the development of targeted interventions aimed at fostering digital hygiene, reducing stress, and strengthening resilience among students in conditions of war and global instability.

Keywords: psychological well-being, digital detox, information overload, resilience, stress resistance, student youth, war.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЦИФРОВОГО ДЕТОКСУ	15
1.1. Феномен психологічного благополуччя у сучасній психології	15
1.2. Резильєнтність і стресостійкість як ресурси адаптації особистості в кризових умовах	17
1.3. Цифровий детокс як інноваційна стратегія підтримки психологічного благополуччя.....	19
1.4. Концептуальна модель взаємозв'язку між цифровим детоксом, резильєнтністю, стресом та психологічним благополуччям	20
Висновки до розділу 1	22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦИФРОВОГО ДЕТОКСУ НА РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	24
2.1. Методологія дослідження цифрового детоксу на розвиток психологічного благополуччя особистості в умовах війни	24
2.2. Методи та організація дослідження цифрового детоксу на розвиток психологічного благополуччя особистості в умовах війни.....	29
Висновки до розділу 2	40
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦИФРОВОГО ДЕТОКСУ ЯК РЕСУРСУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	42
3.1. Емпіричне дослідження цифрового детоксу як ресурсу психологічного благополуччя молоді в умовах війни.....	42
3.2. Результати формувального експерименту.....	50
4.3. Рекомендації для підвищення психологічного благополуччя молоді в умовах війни.....	60
Висновки до розділу 3	61

ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	65

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасні умови воєнного стану в Україні супроводжуються масовим інформаційним перевантаженням, спричиненим постійним потоком новин про бойові дії, соціальні й економічні зміни. Це зумовлює високий рівень стресу, тривожності та емоційного виснаження у молоді, особливо студентської, яка водночас потребує високої мобільності та здатності до адаптації. Психологічне благополуччя у таких умовах стає одним із ключових чинників збереження внутрішньої рівноваги, життєстійкості та успішного функціонування особистості.

Одним із сучасних викликів є цифрова залежність та надмірна цифрова активність, що проявляється у збільшенні часу перебування в інтернеті, постійному використанні соціальних мереж і труднощах у контролі цифрової поведінки. У контексті війни ці явища загострюються через прагнення бути в курсі подій, потребу у швидкому доступі до інформації та пошук соціальної підтримки онлайн. Водночас, це призводить до підвищення рівня інформаційного стресу, зниження концентрації уваги, погіршення сну та загального психологічного благополуччя.

У світовій психології активно розвивається підхід, пов'язаний із поняттям «цифровий детокс» – свідомого обмеження цифрової активності задля відновлення внутрішніх ресурсів і підтримки психічного здоров'я. В умовах війни цифровий детокс набуває особливої актуальності як інноваційна психопрофілактична стратегія, що може зменшити інформаційне перевантаження, підвищити рівень стресостійкості та резильєнтності, а також сприяти гармонізації психологічного стану студентської молоді.

Таким чином, актуальність дослідження визначається потребою у збереженні психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни та глобальної нестабільності; поширеністю цифрової залежності й інформаційного стресу серед молодого покоління; необхідністю наукового обґрунтування та впровадження практик цифрового детоксу як ресурсу психологічної стабільності та адаптивності; значущістю результатів для розробки практичних рекомендацій

у діяльності психологів, освітніх закладів та центрів психосоціальної підтримки молоді.

Недостатня новизна та актуальність проблеми зумовили вибір теми дослідження «Цифровий детокс як ресурс психологічного благополуччя особистості в умовах війни».

Мета дослідження полягає у виявленні та науковому обґрунтуванні впливу цифрового детоксу на розвиток психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни, а також оцінка його ефективності як психопрофілактичного ресурсу зниження інформаційного стресу та підвищення стресостійкості й резильєнтності.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя особистості в умовах воєнного стану та інформаційного перевантаження.

Предмет дослідження – цифровий детокс як ресурс психологічного благополуччя особистості в умовах війни.

З огляду на мету та предмет дослідження визначено **завдання** дослідження:

1. Проаналізувати науково-теоретичні підходи до вивчення феномену психологічного благополуччя, резильєнтності, стресостійкості та цифрової залежності у сучасній психології.
2. Дослідити взаємозв'язок між інтенсивністю використання цифрових технологій, суб'єктивним відчуттям стресу та рівнем психологічного благополуччя молоді.
3. Розробити та впровадити програму цифрового детоксу як психопрофілактичний ресурс підвищення благополуччя й стресостійкості студентів в умовах війни.
4. Сформулювати практичні рекомендації щодо застосування цифрового детоксу як інструменту психологічної гігієни.

Гіпотеза дослідження. Припускається, що цілеспрямоване обмеження використання цифрових технологій та впровадження практик цифрового детоксу сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя студентської молоді в

умовах війни; зниженню рівня інформаційного та емоційного стресу; зміцненню резильєнтності та стресостійкості як ресурсів адаптації в кризових обставинах; формуванню більш усвідомленого та збалансованого ставлення до цифрових технологій.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Теоретико-методологічна основа дослідження ґрунтується на інтеграції сучасних підходах позитивної психології, концепцій психологічного благополуччя, моделей стресостійкості та резильєнтності, а також досліджень у сфері цифрової поведінки та інформаційного перевантаження.

В основу покладено багатовимірну модель психологічного благополуччя К. Ріфф, яка розглядає його як комплексний конструкт, що включає позитивні стосунки, автономію, управління середовищем, особистісне зростання, цілеспрямованість і самоприйняття. Також використано положення М. Селігмана про благополуччя у рамках моделі PERMA (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment).

Методологічною основою виступають когнітивно-оцінювальна теорія стресу Р. Лазаруса і С. Фолькман (1984), яка пояснює взаємодію особистості зі стресовими факторами через механізми оцінки та копінг-стратегії. Поняття резильєнтності розглядається відповідно до моделі К. Коннора та Д. Девідсона (CD-RISC), а також концепції «ordinary magic» А. Мастен (2014), де резильєнтність визначається як здатність до ефективного відновлення після криз і адаптації в несприятливих умовах.

У роботі враховано сучасні дослідження, які описують феномен цифрової залежності, FOMO (fear of missing out), цифрової втоми та їх вплив на психічне здоров'я. Актуальним у контексті війни є також вплив інформаційного перевантаження на рівень тривожності, стресу та психічного благополуччя молоді.

Методологічною новизною є включення до теоретичної основи підходів, що розглядають цифровий детокс як стратегію психологічної гігієни та профілактики інформаційного стресу. Цифровий детокс розглядається не лише

як тимчасове обмеження використання гаджетів, але й як ресурс розвитку усвідомленості, емоційної стабільності та гармонізації внутрішнього стану.

Дослідження ґрунтується на принципах системності (розгляд психологічного благополуччя як інтегративного утворення, що залежить від внутрішніх і зовнішніх чинників); детермінізму (зв'язок цифрової поведінки з психоемоційним станом особистості); розвитку (психологічне благополуччя і резильєнтність розглядаються як динамічні утворення, здатні змінюватися під впливом цифрового детоксу); єдності теорії та практики (використання експериментальної програми цифрового детоксу для перевірки гіпотези).

Методи дослідження. Методологічна основа дослідження передбачає використання комплексу методів, що дозволяють всебічно вивчити феномен цифрового детоксу та його вплив на психологічне благополуччя студентської молоді в умовах війни. Зокрема:

Теоретичні методи: аналіз, синтез і узагальнення наукової літератури з проблематики психологічного благополуччя (К. Ріфф, М. Селігман), резильєнтності (К. Коннор, Д. Девідсон, А. Мاستен), стресостійкості (Р. Лазарус, С. Фолькман), цифрової залежності та цифрового детоксу (Syvertsen & Enli, Dhir et al., Przybylski et al.). Порівняльний аналіз підходів до вивчення психологічної стійкості та цифрової поведінки молоді в умовах кризових ситуацій. Систематизація концепцій позитивної психології, психогігієни та психопрофілактики, які становлять теоретичний фундамент дослідження.

Емпіричні методи. Анкетування: авторська анкета для виявлення особливостей цифрової поведінки, часу перебування онлайн, мотиваційних чинників використання цифрових технологій та рівня усвідомлення потреби в цифровому детоксі.

Психодіагностичний комплекс склали такі методики: Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація О. С. Карпінської) – для оцінки рівня суб'єктивного благополуччя; Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC-25) – для визначення рівня резильєнтності та здатності долати труднощі; Perceived Stress Scale (PSS-10, С. Коен) – для оцінки суб'єктивного відчуття

стресу; Авторська анкета «Цифровий детокс і психологічне благополуччя» – для виявлення стратегій цифрового детоксу та індивідуальних установок щодо його застосування. Впровадження програми цифрового детоксу тривалістю 3 тижні, що включала обмеження часу в соціальних мережах, практики «цифрових пауз» та заміну частини онлайн-активностей офлайн-взаємодіями.

До застосованих статистичних методів увійшли: описова статистика – для визначення середніх показників і розподілу даних; кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) – для дослідження взаємозв'язків між інтенсивністю цифрової активності, рівнем стресу, резильєнтністю та психологічним благополуччям; t-критерій Стюдента (парний і незалежний) – для оцінки статистично значущих відмінностей між результатами до і після впровадження цифрового детоксу, а також між експериментальною та контрольною групами.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводиться впродовж 2024-2025 років року на базі Житомирської філії Житомирського ОЦЗ.

Наукова новизна та теоретичне значення. У роботі вперше в українському науковому контексті здійснено цілісне емпіричне вивчення феномену цифрового детоксу як ресурсу психологічного благополуччя особистості в умовах війни. Новизна полягає у: інтеграції підходів позитивної психології (К. Ріфф, М. Селігман), теорій стресу та копіngu (Р. Лазарус, С. Фолькман) із сучасними концепціями цифрової поведінки; обґрунтуванні цифрового детоксу не лише як техніки саморегуляції, а як психопрофілактичного інструменту, що сприяє підвищенню резильєнтності, стресостійкості та зниженню рівня інформаційного стресу; розробці та апробації авторської програми цифрового детоксу, адаптованої до умов війни, яка включає практики обмеження часу онлайн, цифрові паузи та заміну онлайн-активностей офлайн-взаємодіями; емпіричному підтвердженні існування зв'язків між цифровою активністю, суб'єктивним стресом і психологічним благополуччям студентської молоді; виявленні гендерних відмінностей у використанні цифрових технологій, рівні стресу та резильєнтності, що відкриває можливості для персоналізації психопрофілактичних програм.

Теоретичне значення дослідження полягає у: розширенні уявлень про психологічне благополуччя особистості як динамічний конструкт, що залежить від цифрової поведінки та впливу інформаційного середовища; конкретизації поняття «цифровий детокс» у психологічному дискурсі, визначенні його функцій та механізмів впливу на психічне здоров'я; уточненні ролі резильєнтності та стресостійкості як ключових ресурсів адаптації в умовах війни, на основі яких цифровий детокс може виступати ефективним інструментом підтримки; формуванні теоретичної моделі цифрового детоксу як стратегії психогігієни й психопрофілактики, що поєднує як індивідуальні, так і соціально-контекстуальні фактори (умови війни, інформаційне перевантаження, соціально-психологічна підтримка).

Практична значущість одержаних результатів. Результати проведеного дослідження мають важливе прикладне значення та можуть бути використані у кількох напрямках психологічної практики, освіти й соціальної роботи: у сфері психологічної допомоги та психопрофілактики; в освітньому середовищі; у соціально-психологічній роботі в умовах війни.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження були представлені на науково-практичних конференціях.

Публікації. Основні матеріали кваліфікаційної роботи висвітлені у двох публікаціях (матеріали науково-практичної конференції та розділі монографії).

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 45 найменування (з них 12 іноземною мовою). Загальний обсяг складає 68 сторінок. Робота містить 11 таблиць, 2 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЦИФРОВОГО ДЕТОКСУ

1.1. Феномен психологічного благополуччя у сучасній психології

Психологічне благополуччя у сучасній психології визначається як багатовимірний конструкт, що охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти життєдіяльності особистості та відображає не лише рівень задоволеності життям, а й відчуття гармонії, смислу й реалізованості потенціалу. У наукових підходах розрізняють гедонічну парадигму, орієнтовану на задоволення й позитивний афект, та еудаймонічну, яка акцентує на смислах, автономії й особистісному розвитку. Найбільш системно феномен психологічного благополуччя описала К. Ріфф, запропонувавши шість його ключових вимірів: позитивні стосунки, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, цілеспрямованість і самоприйняття [9]. Подальші дослідження К. Ріфф і К. Кіз показали, що психологічне благополуччя має ієрархічну структуру та пов'язане з концепцією процвітання (flourishing), що поєднує як індивідуальні, так і соціально-інтегративні складові [10]. Таким чином, психологічне благополуччя у сучасній науці розглядається як інтегративний показник успішного функціонування людини, її здатності до гармонійного поєднання внутрішніх потреб і зовнішніх вимог.

Важливою складовою аналізу психологічне благополуччя є його взаємозв'язок зі стресостійкістю та резильєнтністю. Хронічний стрес, який вимірюється за шкалою сприйманого стресу PSS-10 С. Коена, суттєво знижує відчуття контролю, ефективності та самоприйняття [4]. У протизага цьому, резильєнтність (за CD-RISC, Connor–Davidson) постає як ресурсне утворення, що забезпечує здатність відновлюватися після кризових подій, підтримувати цілеспрямованість та адаптивність [5]. У концепції «звичайної магії» розвитку А. Мастен резильєнтність визначається як системний результат взаємодії

особистісних і контекстуальних ресурсів, що підтримують функціонування навіть у несприятливих умовах [7]. Отже, сучасна наука все частіше розглядає психологічне благополуччя як баланс між стресогенними факторами та ресурсами особистості, серед яких резильєнтність і стресостійкість мають провідне значення.

Водночас у XXI столітті значущим детермінантом психологічного благополуччя стало цифрове середовище. Дослідження показують, що надмірна цифрова активність, компульсивне користування соціальними мережами та феномен FoMO (страх пропустити важливе) корелюють із підвищеною тривожністю, втомою й зниженням благополуччя [6; 8]. Особливо вразливою групою є студентська молодь, яка активно взаємодіє з інформаційним простором, зокрема в умовах війни, коли потік травматичного контенту зумовлює інформаційне перевантаження, підвищує стрес і тривожність [1; 2; 3]. В цьому контексті увагу науковців привертає феномен цифрового детоксу, який розглядається як інноваційна стратегія збереження психічного здоров'я та відновлення ресурсів. Його практика включає обмеження часу онлайн, «цифрові паузи» та переорієнтацію на офлайн-активності, що знижує рівень стресу, покращує якість сну й концентрацію, а також сприяє гармонізації емоційного стану [11]. У ширшому контексті підходів ВООЗ психічне здоров'я та психологічне благополуччя розглядаються як умови ефективної навчальної, трудової та соціальної діяльності людини, які можуть бути суттєво підсилені завдяки свідомій регуляції цифрової поведінки та практикам медіагігієни [12].

Отже, феномен психологічного благополуччя у сучасній психології розглядається як багатовимірна інтегральна характеристика особистості, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти функціонування. Він охоплює як суб'єктивне відчуття щастя та задоволеності життям, так і глибші еудаймонічні виміри – сенс, автономію, особистісне зростання й гармонійні стосунки з іншими.

Резильєнтність і стресостійкість визначаються провідними ресурсами підтримки психологічного благополуччя, оскільки дають змогу долати кризові

події, адаптуватися до стресових умов і зберігати життєстійкість. Особливої ваги набуває це у період соціальних потрясінь та війни, коли інформаційне перевантаження й цифрова залежність стають чинниками ризику.

У цих умовах цифровий детокс виступає актуальною інноваційною стратегією психопрофілактики, що здатна знижувати рівень інформаційного стресу, відновлювати внутрішні ресурси та сприяти гармонізації психологічного благополуччя студентської молоді.

1.2. Резильєнтність і стресостійкість як ресурси адаптації особистості в кризових умовах

У сучасній психології резильєнтність та стресостійкість розглядаються як ключові психологічні ресурси, що забезпечують ефективне функціонування та збереження психологічного благополуччя в умовах кризових, травматичних чи надзвичайних ситуацій. Ці феномени взаємопов'язані, проте мають різні акценти: якщо стресостійкість відображає здатність протистояти діям стресорів, зберігаючи відносну стабільність емоційної та когнітивної сфери, то резильєнтність описує ширшу здатність особистості відновлюватися, адаптуватися і навіть зростати після пережитих труднощів.

Поняття резильєнтності (resilience) у психологію було інтегровано наприкінці XX століття, коли дослідники почали звертати увагу на те, що частина людей навіть після серйозних стресових подій не лише зберігає адаптивність, але й демонструє зростання. А. Мастен визначила резильєнтність як «звичайну магію» розвитку, підкреслюючи, що вона базується не на виняткових здібностях, а на системі природних адаптивних процесів і ресурсів, зокрема соціальних зв'язків, когнітивної гнучкості та віри у власні сили [7]. У свою чергу, К. Коннор і Дж. Девідсон створили шкалу CD-RISC, яка кількісно вимірює рівень резильєнтності, акцентуючи на таких її компонентах, як толерантність до негативних емоцій, наполегливість, духовність, здатність знаходити сенс у складних подіях [5].

Стресостійкість (stress resistance) визначається як здатність особистості ефективно долати напруження і мобілізувати ресурси у відповідь на дію стресорів. Класичні моделі (Р. Лазарус, С. Фолкман) підкреслюють когнітивно-оцінювальний характер цього феномену: не самі по собі події викликають дистрес, а їх суб'єктивна інтерпретація. Стресостійка людина схильна використовувати конструктивні копінг-стратегії (планування, пошук підтримки, саморегуляцію), тоді як низький рівень стресостійкості пов'язаний із униканням, агресією чи депресивними реакціями. Діагностика сприйманого стресу за шкалою PSS-10 (Cohen, 1983) дозволяє виявити, наскільки суб'єктивне відчуття напруги впливає на здатність людини зберігати рівновагу [4].

Попри відмінності, ці два феномени тісно пов'язані між собою. Стресостійкість допомагає людині зберегти стабільність у моменті, тоді як резильєнтність відповідає за відновлення та інтеграцію досвіду після пережитого. Таким чином, стресостійкість можна вважати «оперативним» ресурсом, а резильєнтність – «стратегічним». У кризових умовах, зокрема під час війни, саме поєднання цих якостей забезпечує психологічну життєстійкість та можливість не лише уникати деструктивних наслідків стресу, а й переосмислювати події як потенційні точки розвитку.

Для студентів, які перебувають у ситуації війни та інформаційного перевантаження, розвиток стресостійкості й резильєнтності є особливо актуальним. Високий рівень цих якостей сприяє ефективнішому подоланню тривожності, кращій регуляції емоцій, зниженню ризику вигорання й депресивних симптомів. Дослідження в Україні показують, що молодь із високими показниками резильєнтності більш успішно поєднує навчальну діяльність із викликами повсякденності в умовах війни та демонструє вищий рівень психологічного благополуччя [1; 2]. У той же час надмірне занурення у цифрове середовище, перегляд травматичних новин і дефіцит офлайн-ресурсів може підривати ці здатності, роблячи практики цифрового детоксу важливим напрямом їх підтримки [3; 11].

Отже, резильєнтність та стресостійкість є базовими психологічними ресурсами, що забезпечують адаптацію та відновлення особистості у кризових ситуаціях. Стресостійкість виконує функцію миттєвого захисту від впливу стресорів, тоді як резильєнтність сприяє довготривалому відновленню та переосмисленню травматичного досвіду.

У сучасних моделях вони розглядаються як взаємодоповнювальні характеристики, що визначають життєстійкість особистості та здатність зберігати психологічне благополуччя попри несприятливі зовнішні обставини.

В умовах війни й інформаційного перевантаження для студентської молоді саме розвиток цих якостей виступає захисним чинником, який знижує вплив дистресу та підвищує ефективність практик цифрового детоксу, спрямованих на підтримку психологічної стабільності.

1.3. Цифровий детокс як інноваційна стратегія підтримки психологічного благополуччя

У сучасному цифровому суспільстві практики цифрового детоксу (digital detox) набули особливої популярності як один із напрямів психологічної гігієни та профілактики інформаційного перевантаження. Під цифровим детоксом розуміють свідоме і тимчасове обмеження використання цифрових пристроїв, соціальних мереж та онлайн-контенту з метою відновлення психоемоційних ресурсів, зниження стресу та підвищення усвідомленості. На відміну від класичних форм психогігієни, цифровий детокс орієнтований не лише на регуляцію емоцій, але й на контроль поведінкових патернів, пов'язаних із використанням технологій, що робить його інноваційним ресурсом у сфері психологічного благополуччя [11].

Дослідження вказують, що обмеження часу у цифровому середовищі знижує рівень інформаційного стресу, допомагає зберігати концентрацію уваги та покращує якість сну [6]. Практики «цифрових пауз», відмова від використання гаджетів у вечірній час чи перед сном, а також заміна онлайн-активностей офлайн-діяльністю (читанням, спортом, живим спілкуванням) сприяють

підвищенню резильєнтності та формуванню відчуття контролю над власним життям [11]. Таким чином, цифровий детокс впливає не лише на емоційний стан, але й на когнітивно-мотиваційну сферу, оскільки зменшує кількість зовнішніх подразників і стимулює розвиток саморегуляції.

Особливої актуальності цифровий детокс набуває в умовах війни, коли інформаційний простір насичений травматичним контентом, що підсилює тривожність і виснажує психологічні ресурси молоді [1; 2]. У цьому випадку він постає не лише як техніка саморегуляції, а як психопрофілактичний інструмент, що сприяє збереженню психічного здоров'я та психологічного благополуччя. Зменшення часу онлайн допомагає студентській молоді уникати надмірної тривоги, пов'язаної з новинним потоком, та зосереджуватися на власних життєвих цілях, навчанні та соціальних взаєминах.

Наукові дані підтверджують, що систематичне впровадження практик цифрового детоксу зменшує ризики розвитку емоційного вигорання, сприяє гармонізації міжособистісних стосунків та знижує рівень відчуття залежності від гаджетів [6; 11]. В освітньому середовищі цифровий детокс може бути інтегрований у програми психологічної підтримки студентів як ресурс формування здорових цифрових звичок і стратегії медіарезистентності. Це дозволяє розглядати цифровий детокс не лише як індивідуальну практику, але й як інноваційну психопрофілактичну технологію, що має потенціал для широкого впровадження в освітніх і соціальних інституціях.

1.4. Концептуальна модель взаємозв'язку між цифровим детоксом, резильєнтністю, стресом та психологічним благополуччям

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна запропонувати концептуальну модель, яка пояснює взаємозв'язки між ключовими змінними дослідження (див. рис. 1.1.).

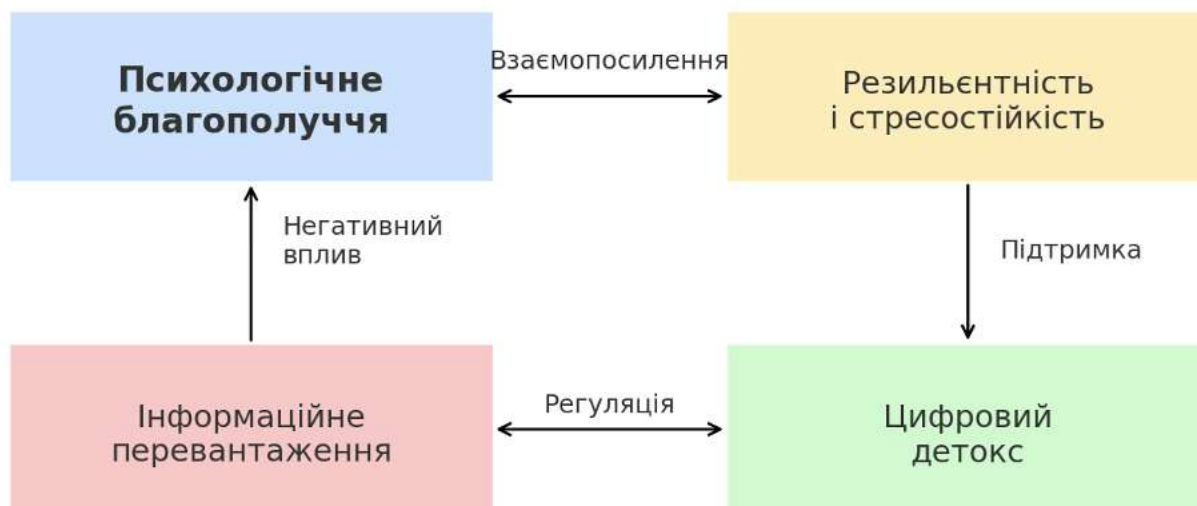


Рис. 1.1. Концептуальна модель взаємозв'язку між цифровим детоксом, резильєнтністю, стресом та психологічним благополуччям

Центральним елементом моделі є психологічне благополуччя, що інтегрує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти гармонійного функціонування особистості. Його підтримка безпосередньо пов'язана з рівнем резильєнтності та стресостійкості, які виступають базовими ресурсами адаптації та відновлення у кризових умовах. Взаємозв'язок між цими феноменами має характер взаємопосилення: чим вищий рівень стресостійкості й резильєнтності, тим стійкішим є психологічне благополуччя, і навпаки – збереження благополуччя створює підґрунтя для розвитку внутрішніх ресурсів.

Водночас модель враховує й деструктивні впливи інформаційного перевантаження, яке постає як чинник ризику, що знижує суб'єктивне відчуття гармонії, провокує тривожність, емоційну втомлюваність та послаблює стресостійкість. Особливо це актуально для студентської молоді в умовах війни, коли цифровий простір насичений травматичним і дестабілізуючим контентом. У таких умовах зростає роль цифрового детоксу – інноваційної стратегії, яка виконує регулятивну функцію: з одного боку, вона знижує негативний вплив інформаційного перевантаження, а з іншого – підтримує та зміцнює резильєнтність і стресостійкість.

Таким чином, у представленій моделі цифровий детокс постає як медіатор між інформаційним навантаженням і психологічним благополуччям, що забезпечує відновлення ресурсів, формування здорових цифрових звичок і розвиток адаптивного потенціалу особистості. Це дозволяє розглядати його як ефективний психопрофілактичний інструмент у роботі зі студентською молоддю в умовах воєнних викликів і глобальної нестабільності.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми психологічного благополуччя особистості в сучасній психології, його зв'язку з резильєнтністю та стресостійкістю, а також впливу цифрового середовища на психоемоційний стан людини.

Психологічне благополуччя розглядається як багатовимірний конструкт, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти гармонійного функціонування особистості. Воно пов'язане із здатністю підтримувати сенс життя, автономію, самоприйняття та позитивні стосунки з іншими. У сучасних моделях благополуччя (К. Ріфф, К. Кіз) підкреслюється взаємозв'язок між внутрішніми ресурсами та соціальними умовами, що визначають якість життя людини.

Резильєнтність і стресостійкість виокремлюються як базові ресурси адаптації особистості у кризових ситуаціях. Стресостійкість забезпечує миттєвий захист від стресу через конструктивні копінг-стратегії, тоді як резильєнтність визначає довготривалу здатність відновлюватися та трансформувати травматичний досвід у можливість для розвитку. У кризових умовах, зокрема війни, саме поєднання цих ресурсів сприяє життєстійкості та підтримці психологічного благополуччя.

Цифрова залежність та інформаційне перевантаження становлять значний ризик для психічного здоров'я, особливо для студентської молоді. Надмірне користування соціальними мережами пов'язане з підвищеним рівнем тривоги, втоми та зниженням концентрації уваги. У цьому контексті особливого значення

набуває цифровий детокс, який розглядається як інноваційна стратегія психопрофілактики та медіарезистентності. Практики цифрового детоксу (обмеження часу онлайн, «цифрові паузи», заміна онлайн-активностей офлайн-діяльністю) позитивно впливають на рівень психологічного благополуччя, знижують суб'єктивний стрес і підсилюють резильєнтність.

Таким чином, результати аналізу теоретичних джерел дозволяють стверджувати, що поєднання індивідуальних ресурсів (резильєнтність, стресостійкість) та стратегій цифрового детоксу може стати ефективним засобом підтримки психологічного благополуччя молоді в умовах інформаційного перевантаження та воєнної нестабільності.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦИФРОВОГО ДЕТОКСУ НА РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методологія дослідження цифрового детоксу на розвиток психологічного благополуччя особистості в умовах війни

Методологічна основа даного дослідження ґрунтується на сучасних концепціях позитивної психології, теоріях психологічного благополуччя (К. Ріфф, М. Селігман), стрес- та копінг-моделях (Р. Лазарус, С. Фолькман), а також уявленнях про цифрову поведінку й феномен «цифрового детоксу» як ресурсу для відновлення особистісних ресурсів. У контексті війни, коли інформаційний простір перенасичений травматичними новинами, цифровий детокс розглядається не лише як обмеження часу користування гаджетами, а й як стратегія збереження психічного здоров'я та підтримки життєстійкості особистості.

Метою емпіричного дослідження є виявлення особливостей впливу цифрового детоксу на рівень психологічного благополуччя молоді, що перебуває в умовах війни. Для реалізації мети були поставлені такі завдання:

1. Визначити рівень психологічного благополуччя досліджуваних до та після впровадження практик цифрового детоксу.
2. Дослідити зв'язок між частотою та якістю застосування стратегій цифрового детоксу й показниками емоційного стану, стресостійкості та життєстійкості особистості.
3. Оцінити відмінності у впливі цифрового детоксу залежно від індивідуально-психологічних характеристик респондентів (вікових, гендерних, соціально-професійних).
4. Визначити ефективність цілеспрямованої програми цифрового детоксу як психопрофілактичного ресурсу.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що цілеспрямоване обмеження використання цифрових технологій та впровадження практик цифрового детоксу сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя, зниженню рівня інформаційного стресу та розвитку життєстійкості особистості в умовах війни.

Методи дослідження включали:

- Теоретичні: аналіз наукової літератури з проблеми психологічного благополуччя, цифрової залежності та цифрового детоксу, узагальнення підходів до вивчення стресостійкості та резильєнтності.
- Емпіричні: анкетування, психодіагностичні методики, впровадження програми цифрового детоксу.

Психодіагностичний інструментарій склали такі методики:

- Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація О.С. Карпінської);
- Опитувальник резильєнтності (Connor-Davidson Resilience Scale – CD-RISC);
- Шкала суб'єктивного відчуття стресу (Perceived Stress Scale, PSS, С. Коен);
- Авторська анкета для виявлення стратегій та практик цифрового детоксу, що застосовуються досліджуваними.
- Статистичні: описова статистика, кореляційний аналіз, методи порівняння (t-критерій Стюдента), що дозволяють оцінити відмінності між групами до та після впровадження програми.

Обґрунтуванням застосування методів дослідження є те, що використання аналізу наукової літератури з проблеми психологічного благополуччя, цифрової залежності та цифрового детоксу є необхідним етапом дослідження, оскільки він забезпечує розкриття теоретико-методологічних засад досліджуваного феномену. Опрацювання наукових джерел дозволяє з'ясувати, яким чином у сучасних психологічних дослідженнях інтерпретується поняття «цифровий детокс», які аспекти психологічного благополуччя він здатний підтримувати, а

також які ризики надмірного використання цифрових технологій виділяють вітчизняні та зарубіжні автори.

Узагальнення підходів до вивчення стресостійкості та резильєнтності є важливим, адже в умовах війни інформаційне перевантаження та постійний контакт із травматичним контентом у цифровому просторі прямо впливають на психоемоційний стан особистості. Систематизація існуючих моделей стресостійкості (зокрема когнітивно-оцінювальної теорії Р. Лазаруса) та концепцій резильєнтності (Connor-Davidson, Masten) створює методологічну основу для розуміння того, як цифровий детокс може виступати ресурсом психологічної адаптації та підтримки благополуччя.

Застосування теоретичних методів дозволяє:

- ⇒ виявити наукову новизну дослідження через інтеграцію проблематики цифрового детоксу з темою психологічного благополуччя в умовах війни;
- ⇒ сформулювати концептуальну рамку, в якій цифровий детокс розглядається як психопрофілактичний інструмент;
- ⇒ визначити змінні та показники для емпіричного дослідження (рівень благополуччя, суб'єктивний стрес, резильєнтність, частота застосування цифрового детоксу).

Таким чином, теоретичні методи виступають базою, що дозволяє забезпечити наукову обґрунтованість та валідність подальшого емпіричного дослідження.

Застосування анкетування у дослідженні зумовлене необхідністю зібрати первинні дані щодо особливостей цифрової поведінки респондентів, їхніх практик використання соціальних мереж, мобільних застосунків та часу, проведеного у цифровому середовищі. Анкетування дозволяє виявити суб'єктивне ставлення досліджуваних до феномену цифрового детоксу, їхню готовність застосовувати його на практиці та визначити чинники, що впливають на психологічне благополуччя в умовах війни. Використання цього методу є доцільним завдяки можливості охопити велику кількість респондентів, отримати репрезентативні дані та виявити індивідуальні й групові відмінності.

Психодіагностичні методики (шкала психологічного благополуччя К. Ріффа, Connor-Davidson Resilience Scale, Perceived Stress Scale) застосовуються для об'єктивного вимірювання рівня благополуччя, резильєнтності та суб'єктивного стресу. Вони дозволяють кількісно оцінити ті психологічні параметри, які можуть змінюватися під впливом цифрового детоксу. Використання стандартизованих і валідизованих методик гарантує надійність та наукову обґрунтованість отриманих результатів, а також дає можливість порівняння їх із результатами інших вітчизняних і зарубіжних досліджень.

Впровадженням програми цифрового детоксу є ключовим методом, оскільки саме він дозволяє перевірити гіпотезу дослідження на практиці. Завдяки впровадженню спеціально розробленої програми цифрового детоксу у групі респондентів стає можливим виявити причинно-наслідкові зв'язки між зменшенням часу використання цифрових технологій та підвищенням рівня психологічного благополуччя. Експериментальний підхід дозволяє не лише констатувати існування зв'язку, а й оцінити ефективність цілеспрямованого психопрофілактичного втручання в реальних умовах війни та інформаційного перевантаження.

Отже, комбінація анкетування, психодіагностики та експериментального впливу забезпечує комплексність і багатовимірність дослідження. Це дозволяє інтегрувати суб'єктивні оцінки, об'єктивні психометричні показники та результати цілеспрямованого впливу, що підвищує валідність висновків і практичну значущість отриманих даних.

Вибірка дослідження формувалася серед студентської молоді віком від 18 до 25 років, яка мешкає в Україні та безпосередньо зазнає впливу інформаційного перевантаження в умовах війни. Загальна кількість респондентів склала 68 осіб. Вибіркова сукупність формувалася за принципом добровільної участі та з дотриманням етичних норм психологічних досліджень (конфіденційність, інформована згода, право на відмову від участі).

Гендерний склад вибірки був представлений 42 жінками (61,8%) та 26 чоловіками (38,2%), що дозволило отримати більш репрезентативні результати

та врахувати можливі гендерні відмінності у використанні цифрових технологій і стратегіях цифрового детоксу.

Критеріями включення у вибірку стали:

- вік 18-25 років (молодіжна категорія, найбільш активна у цифровому просторі);
- проживання на території України під час війни та відчутний вплив інформаційного середовища, пов'язаного з воєнними подіями;
- наявність щоденного доступу до Інтернету та активне використання цифрових пристроїв;
- згода на участь у дослідженні та готовність дотримуватися умов експериментальної програми цифрового детоксу.

Критеріями виключення були:

- відсутність регулярного доступу до цифрових технологій (менше 1 години на день);
- наявність гострих психічних розладів або станів, що могли б вплинути на достовірність даних;
- відмова від участі на будь-якому етапі дослідження.

Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільної участі. Респондентам було надано детальну інформацію про мету, завдання та етапи дослідження. Кожен учасник підписав інформовану згоду, що відповідало етичним вимогам психологічних досліджень: гарантувалася конфіденційність, право на відмову від участі без будь-яких наслідків та анонімність отриманих результатів.

Для більшої валідності результати порівнювалися між експериментальною групою (34 особи), яка брала участь у програмі цифрового детоксу, та контрольною групою (34 особи), що не обмежувала своєї цифрової активності. Такий поділ дозволив виявити відмінності у рівні психологічного благополуччя, стресостійкості та резильєнтності між студентами, які застосовували цифровий детокс, та тими, хто продовжував звичний режим користування цифровими технологіями.

Таким чином, вибіркова сукупність дослідження була достатньою для кількісного аналізу та забезпечувала можливість отримати обґрунтовані висновки щодо впливу цифрового детоксу на психологічне благополуччя студентської молоді в умовах війни.

Організація дослідження передбачала кілька етапів:

1. Підготовчий – формування вибірки, розробка авторської анкети, ознайомлення респондентів із програмою цифрового детоксу.
2. Констатувальний – діагностика вихідного рівня психологічного благополуччя, стресостійкості, резильєнтності та частоти використання цифрових пристроїв.
3. Формувальний – впровадження експериментальної програми цифрового детоксу (тривалістю 3 тижні), яка включала рекомендації щодо обмеження часу в соціальних мережах, практики «цифрових пауз», заміну частини онлайн-активностей офлайн-взаємодіями.

Таким чином, методологія дослідження спрямована на інтеграцію сучасних наукових підходів до вивчення феномену цифрового детоксу з практичними інструментами оцінки психологічного благополуччя. Це дозволяє комплексно вивчити вплив цифрового детоксу як ресурсу психологічної стабільності та адаптивності особистості в умовах війни.

2.2. Методи та організація дослідження цифрового детоксу на розвиток психологічного благополуччя особистості в умовах війни

Проведене дослідження психологічних особливостей професійної діяльності лікарів ветеринарної медицини умовно поділено на чотири етапи.

Перший етап – підготовчий – формування вибірки, розробка авторської анкети, ознайомлення респондентів із програмою цифрового детоксу.

Підготовчий етап передбачав організаційні та методологічні дії, спрямовані на створення умов для якісного проведення дослідження. На цьому етапі відбулося формування вибірки респондентів відповідно до визначених

критеріїв включення та виключення. Основною цільовою групою стали студенти віком 18-25 років, які мешкають на території України та активно користуються цифровими технологіями. Добір учасників здійснювався за принципом добровільної участі через онлайн- та офлайн-оголошення у студентських спільнотах. Респондентам надавалась інформація про мету, завдання, етапи та можливі результати дослідження. Для забезпечення етичності процесу всі учасники підписували інформовану згоду, що гарантувала анонімність та право на відмову від участі на будь-якому етапі.

Важливою складовою підготовчого етапу стала розробка авторської анкети, спрямованої на виявлення особливостей цифрової поведінки та практик цифрового детоксу серед молоді. Анкета містила блоки запитань щодо:

- частоти й тривалості використання цифрових пристроїв та соціальних мереж;
- мотиваційних чинників, що зумовлюють цифрову активність;
- рівня усвідомлення потреби у цифровому детоксі;
- уже наявних стратегій обмеження часу онлайн;
- суб'єктивного ставлення до впровадження цифрового детоксу.

Питання формувалися у змішаному форматі: закритому (для отримання кількісних даних), відкритому (для якісного аналізу індивідуальних відповідей) та шкальних (для оцінки інтенсивності явища). Це дозволило комплексно дослідити вихідні установки та готовність респондентів до участі в програмі.

АНКЕТА ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЦИФРОВОЇ ПОВЕДІНКИ ТА ПРАКТИК ЦИФРОВОГО ДЕТОКСУ

Шановний(а) учаснику(це) дослідження!

Анкета є анонімною та призначена для наукових цілей. Просимо відповідати щиро.

Блок 1. Загальна інформація

1. Вкажіть свій вік: _____
2. Стать:

☐ Чоловіча

☐ Жіноча

☐ Інше

3. Соціальний статус:

☐ Студент(ка)

☐ Працюю і навчаюся

☐ Інше (вказіть) _____

Блок 2. Цифрова активність

4. Скільки часу ви зазвичай проводите в Інтернеті на день (включаючи соцмережі, месенджери, новини тощо)?

☐ Менше 2 годин

☐ 2–4 години

☐ 4–6 годин

☐ 6–8 годин

☐ Понад 8 годин

5. Які цифрові платформи/додатки ви використовуєте найчастіше? (можна обрати кілька варіантів)

☐ Facebook

☐ Instagram

☐ TikTok

☐ Telegram/Viber/WhatsApp

☐ YouTube

☐ Інше: _____

6. Основні цілі використання цифрових технологій:

☐ Навчання

☐ Робота

☐ Спілкування з друзями/родиною

☐ Перегляд новин

☐ Розваги

☐ Інше: _____

Блок 3. Мотиваційні чинники

7. Що найчастіше мотивує вас перебувати в Інтернеті? (можна обрати кілька варіантів)

☐ Потреба бути в курсі новин

☐ Бажання відволіктися від стрес

☐ Страх щось пропустити (FOMO)

☐ Навчальні чи робочі обов'язки

☐ Соціальна підтримка

☐ Інше: _____

Блок 4. Усвідомлення потреби в цифровому детоксі

8. Чи відчуваєте ви перевантаження через надмірне використання цифрових пристроїв?

☐ Так, часто

☐ Іноді

☐ Рідко

☐ Ніколи

9. Чи вважаєте ви, що вам потрібен цифровий детокс (обмеження часу в онлайні)?

☐ Так

☐ Частково

☐ Ні

Блок 5. Практики цифрового детоксу

10. Чи застосовуєте ви якісь практики цифрового детоксу?

☐ Так, регулярно

☐ Так, іноді

☐ Ні

11. Якщо так, то які саме? (можна обрати кілька варіантів)

☐ Вимикаю сповіщення

☐ Обмежую час у соціальних мережах

☐ Видаляю додатки на певний час

☐ Використовую таймери чи застосунки-контролери

☐ Планую час без гаджетів («цифрові паузи»)

☐ Інше: _____

Блок 6. Ставлення до цифрового детоксу

12. Як ви ставитеся до ідеї цифрового детоксу?

☐ Дуже позитивно, готовий(а) брати участь

☐ Позитивно, але з обмеженнями

☐ Нейтрально

☐ Негативно

13. Які бар'єри можуть заважати вам застосовувати цифровий детокс?

☐ Навчання/робота потребують постійного доступу

☐ Страх пропустити важливу інформацію

☐ Соціальний тиск (друзі, колеги)

☐ Власні звички/залежність

☐ Інше: _____

14. Ваша особиста думка: які переваги може мати цифровий детокс для психологічного благополуччя?

15. Чи готові ви взяти участь у програмі цифрового детоксу в рамках дослідження?

☐ Так

☐ Ні

Критерії опрацювання результатів анкети

1. Блок 1. Загальна інформація

- дані використовуються для опису вибірки (вік, стать, соціальний статус).
- дозволяють здійснювати порівняння за віковими та гендерними ознаками.

2. Блок 2. Цифрова активність

- кількісні показники: середня кількість годин онлайн, частота використання соцмереж.
- категоріальний аналіз: найпопулярніші додатки, напрями цифрової активності.

3. Блок 3. Мотиваційні чинники

- підрахунок частоти обрання варіантів (які мотивації найпоширеніші).
- можливе групування за типами: навчально-професійні, емоційно-компенсаторні, соціальні.

4. Блок 4. Усвідомлення потреби у цифровому детоксі

- створення індикатора «усвідомленої потреби»: від 0 («ніколи») до 3 («часто»).
- порівняння рівнів між групами.

5. Блок 5. Практики цифрового детоксу

- оцінка поширеності різних стратегій.
- підрахунок «індексу цифрового детоксу» (кількість застосованих практик від 0 до 5).
- аналіз кореляцій з показниками стресостійкості, благополуччя.

6. Блок 6. Ставлення до цифрового детоксу

- розподіл відповідей (позитивне, нейтральне, негативне ставлення).
- аналіз бар'єрів: виділення найтипівіших перешкод.
- відкриті запитання («переваги цифрового детоксу») – якісний контент-аналіз, виділення повторюваних категорій (наприклад: зменшення стресу, кращий сон, концентрація).

7. Підсумковий аналіз

- Зіставлення індексу цифрової активності (кількість годин онлайн) та індексу цифрового детоксу (кількість стратегій) з результатами психодіагностичних методик (Ріфф, CD-RISC, PSS).
- статистичні методи.

Окремим елементом підготовчого етапу було ознайомлення учасників із програмою цифрового детоксу. Респондентам надавалися інформаційні матеріали у доступній формі (буклети, презентації, інструкції), які пояснювали сутність поняття «цифровий детокс», його значення для психологічного благополуччя та стресостійкості в умовах війни, а також конкретні практики, що будуть застосовуватись у рамках дослідження. Учасникам наголошувалося, що програма не передбачає повної відмови від цифрових технологій, а ґрунтується на принципі усвідомленого та дозованого їх використання. Такий підхід дозволив сформувати у респондентів мотиваційну готовність та знизити ризик відмови від участі на подальших етапах.

Другий етап – констатувальний – діагностика вихідного рівня психологічного благополуччя, стресостійкості, резильєнтності та частоти використання цифрових пристроїв.

Констатувальний етап мав на меті виявлення вихідного рівня психологічного благополуччя, стресостійкості, резильєнтності студентської молоді та особливостей їхньої цифрової поведінки (частоти та інтенсивності використання цифрових пристроїв). Діагностика проводилася комплексно, із застосуванням стандартизованих психодіагностичних методик та авторської анкети щодо цифрової активності.

1. Діагностика психологічного благополуччя. Для оцінки суб'єктивного благополуччя було використано Шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff Scales of Psychological Well-Being). Методика дозволяє виміряти рівень благополуччя за такими складовими:

- позитивні стосунки з іншими;
- автономія;

- управління середовищем;
- особистісне зростання;
- цілеспрямованість;
- самоприйняття.

Показники за кожною шкалою та загальний індекс благополуччя інтерпретувалися у три рівні: низький, середній, високий. Це дало змогу визначити, наскільки студенти відчують задоволення від власного життя, реалізованість та психологічну гармонію.

2. Діагностика стресостійкості. Для вивчення здатності до опору стресовим факторам застосовано Шкалу сприйманого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10, автор С. Коен). Вона вимірює суб'єктивне відчуття напруги та здатність контролювати події власного життя.

- Високі бали свідчать про високий рівень стресу і низьку стресостійкість.
- Низькі – про здатність ефективно протидіяти напруженим обставинам.

Отримані дані дали змогу окреслити загальний рівень стресового навантаження у вибірці.

3. Діагностика резильєнтності. Для вимірювання психологічної стійкості використано Шкалу резильєнтності Коннора–Девідсона (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC-25). Методика дозволяє оцінити такі параметри:

- наполегливість і цілеспрямованість;
- толерантність до негативного впливу;
- позитивне прийняття змін і адаптивність;
- відчуття контролю над життям;
- духовність/ціннісна підтримка.

Рівень резильєнтності визначався як низький, середній або високий. Це дало змогу оцінити, наскільки студенти здатні до подолання труднощів, відновлення після кризових ситуацій та адаптації в умовах перманентної нестабільності.

4. Дослідження цифрової активності. Для виявлення особливостей цифрової поведінки застосовано авторську анкету «Цифровий детокс і психологічне благополуччя». Оцінювалися такі показники:

- кількість годин, проведених онлайн щодня (з виділенням навчальних та позанавчальних цілей);
- частота використання соціальних мереж, месенджерів, ігрових платформ;
- суб'єктивне відчуття залежності від гаджетів;
- усвідомлення потреби у цифровому детоксі та попередній досвід його застосування.

Отримані результати дозволили визначити індекс цифрової активності (сумарний показник частоти та тривалості використання гаджетів) та виявити його співвідношення з рівнями психологічного благополуччя, стресостійкості та резильєнтності.

Підсумкові завдання констатувального етапу:

- описати середній рівень благополуччя, стресостійкості та резильєнтності у студентів;
- визначити типові патерни цифрової поведінки та рівень поширеності цифрового перевантаження;
- виявити кореляційні зв'язки між цифровою активністю та психологічними показниками.

Таким чином, констатувальний етап дав цілісне уявлення про вихідні умови дослідження та став базою для подальшого формувального впливу, спрямованого на оптимізацію психологічного благополуччя студентів засобами цифрового детоксу.

Третій етап – формувальний – впровадження експериментальної програми цифрового детоксу (тривалістю 3 тижні), яка включала рекомендації щодо обмеження часу в соціальних мережах, практики «цифрових пауз», заміну частини онлайн-активностей офлайн-взаємодіями.

Формувальний етап мав на меті впровадження цілеспрямованої програми цифрового детоксу для студентської молоді та оцінку її впливу на психологічне

благополуччя, стресостійкість та резильєнтність. Тривалість експериментальної програми склала 3 тижні, що дозволяло оцінити як короткострокові, так і відносно стабільні зміни психологічних показників.

1. Організація програми цифрового детоксу

Програма розроблена з урахуванням сучасних досліджень у сфері психології цифрової залежності, психопрофілактики та благополуччя особистості. Основні принципи:

- Добровільність: учасники могли коригувати час та методи детоксу відповідно до власних потреб і можливостей.
- Поступовість: обмеження часу в цифровому середовищі відбувалося поступово, щоб уникнути стресу та негативних реакцій.
- Інтеграція офлайн-активностей: частина звичної онлайн-активності замінювалася соціально значущими офлайн-взаємодіями та корисними заняттями.
- Різноманітність практик: включали техніки «цифрових пауз», контроль сповіщень та обмеження часу в соцмережах.

2. Основні компоненти програми

А. Обмеження часу в соціальних мережах

Кожен учасник отримав рекомендації щодо зменшення часу перебування в соціальних мережах на 30-50% від звичайного. Було запропоновано вести щоденник онлайн-активності для самоконтролю та усвідомлення власних звичок.

Б. Практики «цифрових пауз»

Учасники виконували щоденні короткі «цифрові паузи» тривалістю 15-30 хвилин, під час яких відмовлялися від будь-яких гаджетів і займалися офлайн-активностями (прогулянки, медитації, фізичні вправи, читання тощо). Рекомендовано проводити 2-3 такі паузи протягом дня, особливо під час навчання чи підготовки до екзаменів.

В. Замінні офлайн-активності

Для частини звичного часу, проведеного онлайн, пропонувалися офлайн-альтернативи:

- зустрічі з друзями або родиною;
- творчі заняття (малювання, письмові вправи, рукоділля);
- фізична активність (йога, спорт, прогулянки на свіжому повітрі).

Це дозволяло не лише зменшити час у цифровому середовищі, але й підтримати соціальну активність, фізичне здоров'я та психологічне благополуччя.

Г. Психосвітній супровід

На початку програми учасники отримали інструкції щодо цілей і користі цифрового детоксу. Щотижня проводилися короткі онлайн-зустрічі для обговорення труднощів та підтримки мотивації.

3. Контроль дотримання програми

Учасники вели щоденний журнал цифрового детоксу, фіксуючи:

- час перебування в соцмережах та інших додатках;
- проведені «цифрові паузи»;
- власні відчуття та емоційний стан після обмеження часу онлайн.

Це дозволяло дослідникам контролювати дотримання програми та оцінювати її ефективність на індивідуальному рівні.

4. Очікувані результати формульовального впливу

- зниження рівня інформаційного стресу;
- підвищення суб'єктивного психологічного благополуччя;
- розвиток стресостійкості та резильєнтності;
- формування усвідомленого та збалансованого ставлення до цифрових технологій.

Таким чином, формувальний етап став ключовим етапом експерименту, який дозволив перевірити гіпотезу про ефективність цифрового детоксу як ресурсу психологічного благополуччя в умовах війни та інформаційного перевантаження.

Вибірка дослідження формувалася серед студентської молоді віком від 18 до 25 років, яка мешкає в Україні та безпосередньо зазнає впливу інформаційного перевантаження в умовах війни. Загальна кількість респондентів склала 68 осіб. Вибіркова сукупність формувалася за принципом добровільної участі та з дотриманням етичних норм психологічних досліджень (конфіденційність, інформована згода, право на відмову від участі).

Гендерний склад вибірки був представлений 42 жінками (61,8%) та 26 чоловіками (38,2%), що дозволило отримати більш репрезентативні результати та врахувати можливі гендерні відмінності у використанні цифрових технологій і стратегіях цифрового детоксу.

Висновки до розділу 2

У ході опрацювання методологічних засад і визначення організації емпіричної частини дослідження було зроблено наступні ключові висновки.

Методологія дослідження спирається на сучасні концепції позитивної психології, теорії психологічного благополуччя (К. Ріфф, М. Селігман), стрес- та копінг-моделі (Р. Лазарус, С. Фолькман), а також концепції резильєнтності (К. Коннор, Д. Девідсон, А. Мاستен). Врахування особливостей воєнного часу дозволяє розглядати цифровий детокс не лише як техніку обмеження цифрової активності, а як психопрофілактичний ресурс, що підтримує життєстійкість і гармонійне функціонування особистості.

Для досягнення мети було інтегровано теоретичні, емпіричні та статистичні методи. Теоретичні методи забезпечили обґрунтування новизни дослідження та формування концептуальної рамки. Емпіричні методи (анкетування, психодіагностичні тести, експериментальна програма цифрового детоксу) дали змогу комплексно дослідити як вихідний рівень психологічного благополуччя, так і динаміку його змін.

Використання стандартизованих методик (Шкала К. Ріфф, Connor-Davidson Resilience Scale, Perceived Stress Scale) гарантувало валідність та

надійність результатів, а статистичні методи (описова статистика, кореляційний аналіз, t-критерій Стьюдента) – їхню наукову перевірку.

Дослідження здійснено на вибірці з 68 студентів віком 18–25 років (42 жінки та 26 чоловіків), які проживають в Україні та зазнають впливу інформаційного перевантаження в умовах війни. Добір здійснювався за принципом добровільної участі з дотриманням етичних норм психологічних досліджень (конфіденційність, інформована згода, право на відмову). Поділ респондентів на експериментальну й контрольну групи дозволив порівняти ефективність цілеспрямованої програми цифрового детоксу з умовами звичайної цифрової активності.

Методологія дослідження забезпечує комплексне та багатовимірне вивчення феномену цифрового детоксу. Завдяки поєднанню якісних і кількісних методів, а також експериментального підходу створено умови для перевірки гіпотези щодо ефективності цифрового детоксу як ресурсу психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦИФРОВОГО ДЕТОКСУ ЯК РЕСУРСУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Емпіричне дослідження цифрового детоксу як ресурсу психологічного благополуччя молоді в умовах війни

Дослідження цифрового детоксу як ресурсу психологічного благополуччя молоді в умовах війни проведено серед 68 студентів віком від 18 до 25 років, які мешкають в Україні та перебувають в умовах війни.

Гендерний склад вибірки склали 42 жінки (61,8%), 26 чоловіків (38,2%).

У межах експериментальної групи (n=34) учасники брали участь у програмі цифрового детоксу (3 тижні); контрольна (n=34): продовжували звичне використання цифрових технологій.

На етапі констатувального дослідження було використано низку методик, зокрема, шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC, 0–100), Perceived Stress Scale (PSS, 0–40), авторська анкета.

Констатувальний етап (початкові показники)

Констатувальний етап дослідження мав на меті визначення вихідного рівня психологічного благополуччя, стресостійкості, резильєнтності та особливостей цифрової поведінки студентської молоді. Діагностика проводилася комплексно, із застосуванням стандартизованих психодіагностичних методик та авторської анкети «Цифровий детокс і психологічне благополуччя».

У ході констатувального етапу дослідження рівень психологічного благополуччя студентської молоді (68 осіб, з них 42 жінки та 26 чоловіків) було оцінено за допомогою Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація О.С. Карпінської). Результати дослідження наведені у таблиці 3.1.

Результати свідчать про середній рівень психологічного благополуччя у студентської молоді, що проявляється у всіх складових: позитивних стосунках з

іншими, автономії, здатності до управління середовищем, особистісному зростанні, цілеспрямованості та самоприйнятті.

Таблиця 3.1.

Показники психологічного благополуччя (Шкала К. Ріфф)

Показник	Загальна вибірка	Жінки (42)	Чоловіки (26)	Інтерпретація
Позитивні стосунки	3,4	3,5	3,3	Середній рівень
Автономія	3,1	3,0	3,2	Середній рівень
Управління середовищем	3,2	3,1	3,3	Середній рівень
Особистісне зростання	3,3	3,4	3,2	Середній рівень
Цілеспрямованість	3,3	3,3	3,2	Середній рівень
Самоприйняття	3,4	3,5	3,3	Середній рівень
Загальний індекс	3,25	3,3	3,2	Середній рівень

Гендерні відмінності незначні, проте у жінок спостерігається дещо вищий рівень позитивних стосунків і самоприйняття. Це може відображати більш активну емоційну взаємодію та більшу потребу у соціальній підтримці, властиву жіночій частині вибірки.

Позитивні стосунки – середній рівень вказує на наявність міжособистісних ресурсів підтримки, але також на потенційну нестачу якісних соціальних контактів, що може бути пов'язано з інформаційним перевантаженням та впливом війни.

Автономія – середній рівень свідчить про певну залежність від зовнішніх обставин, що обмежує самостійність та прийняття рішень. Практики цифрового детоксу можуть сприяти розвитку здатності до саморегуляції та концентрації на власних пріоритетах.

Управління середовищем – середній показник демонструє труднощі у контролі життєвих обставин, зумовлені зовнішньою нестабільністю та високим

рівнем стресу. Зменшення цифрового навантаження може підвищити відчуття контролю та впевненості.

Особистісне зростання – середній рівень показує, що студенти усвідомлюють власний потенціал, але мають обмежені можливості для саморозвитку у поточних умовах. Обмеження часу в онлайн-середовищі може сприяти більш продуктивному самопізнанню.

Цілеспрямованість – середній рівень відображає усвідомлення життєвих цілей, проте їх реалізація може ускладнюватися через інформаційне перевантаження.

Самоприйняття – середній показник вказує на достатній рівень позитивного ставлення до себе, однак з огляду на зовнішні стресори існує ризик його коливання.

Середній рівень психологічного благополуччя студентів свідчить про наявність базових ресурсів для емоційної стабілізації та адаптації, але також підкреслює потребу у психопрофілактичних стратегічних заходах. Практики цифрового детоксу можуть виступати ефективним ресурсом підтримки психологічного благополуччя, зменшення інформаційного стресу та розвитку стійкості в умовах війни.

Рівень психологічної стійкості студентської молоді (68 осіб, з них 42 жінки та 26 чоловіків) оцінювався за допомогою Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC, 0–100). Результати представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Показники резильєнтності за шкалою Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC, 0–100):

Показник	Загальна вибірка	Жінки	Чоловіки	Інтерпретація
CD-RISC	63	62	64	Помірна резильєнтність

Загальний рівень резильєнтності у студентської молоді оцінюється як помірний (63 бали), що свідчить про достатню, але не максимальну здатність

ефективно протидіяти стресовим чинникам, відновлюватися після кризових ситуацій та адаптуватися до змінних обставин.

Чоловіки демонструють дещо вищий рівень резильєнтності (64 бали) порівняно з жінками (62 бали). Це може свідчити про деяку більшу здатність чоловіків до психологічної стійкості у відповідь на інформаційне перевантаження та стресові умови, що виникають у воєнний період. Помірна резильєнтність створює передумови для ефективного впровадження формувальної програми цифрового детоксу, оскільки студенти вже мають базовий ресурс для адаптації та опанування нових стратегій психоемоційного регулювання.

В умовах війни та постійного інформаційного навантаження, помірний рівень стресостійкості вказує на потребу у спеціалізованих психопрофілактичних заходах. Цифровий детокс може посилити внутрішні ресурси студентів, покращити контроль над емоційними реакціями та зміцнити адаптивні механізми поведінки.

Результати CD-RISC демонструють, що студентська молодь має помірний рівень психологічної стійкості, що дозволяє використовувати цифровий детокс як ресурс для підвищення резильєнтності та розвитку життєстійкості в умовах інформаційного перевантаження та війни.

Результати рівня суб'єктивного стресу у студентської молоді оцінювався за допомогою Perceived Stress Scale (PSS-10, 0–40), показники опитування подано у таблиці 3.3.

Загальний рівень стресу у студентів оцінюється як помірний (22,3 бали). Це свідчить про те, що молодь відчуває певний психологічний тиск, пов'язаний із впливом інформаційного середовища та умовами війни, проте він не досягає критичного рівня, що дозволяє підтримувати базову адаптивність.

Жінки демонструють дещо вищий рівень стресу (23,5 бали) порівняно з чоловіками (20,2 бали). Це може бути пов'язано з більшою залученістю жінок до цифрового середовища, активною соціальною взаємодією та чутливішим реагуванням на інформаційне перевантаження.

Таблиця 3.3.

**Показники суб'єктивного відчуття стресу
(Perceived Stress Scale (PSS, 0–40)):**

Показник	Загальна вибірка	Жінки	Чоловіки	Інтерпретація
PSS-10	22,3	23,5	20,2	Помірний рівень стресу, жінки трохи перевищують середній показник

Помірний рівень стресу вказує на необхідність психопрофілактичних заходів, спрямованих на зниження інформаційного навантаження та розвиток стратегій емоційної регуляції. Впровадження практик цифрового детоксу може ефективно знизити суб'єктивний стрес та покращити психологічне благополуччя студентів.

Студенти перебувають на помірному рівні інформаційного стресу, що створює основу для цілеспрямованих психопрофілактичних втручань. Практики цифрового детоксу можуть виступати ефективним засобом регуляції стресу, підтримки психологічного благополуччя та розвитку життєстійкості в умовах війни та інформаційного перевантаження.

Рівень цифрової активності у студентської молоді оцінювався за допомогою авторської анкети «Цифровий детокс і психологічне благополуччя». Результати наведені в таблиці 3.4.

Час онлайн та використання соціальних мереж. Студенти проводять у цифровому середовищі близько 6-7 годин на день, активно користуються соціальними мережами (середній бал 4,45). Висока цифрова активність свідчить про значне залучення молоді до онлайн-ресурсів, що може бути пов'язано як із навчальною діяльністю, так і з соціальною взаємодією та розвагами.

Таблиця 3.4.

Показники авторської анкети «Цифровий детокс»

Показник	Загальна вибірка	Жінки	Чоловіки	Інтерпретація
Час онлайн (год/день)	6,7	6,9	6,4	Висока цифрова активність
Використання соцмереж (1-5)	4,45	4,6	4,2	Активне користування
Суб'єктивне відчуття залежності (1-5)	3,65	3,7	3,6	Помірне відчуття залежності
Усвідомлення потреби цифрового детоксу (1-5)	3,25	3,3	3,2	Середній рівень усвідомлення

Суб'єктивне відчуття залежності. Помірне відчуття залежності від цифрових технологій (3,65 бали) вказує на наявність психологічної прив'язаності до онлайн-активностей. Це означає, що студенти усвідомлюють певну необхідність обмеження часу в мережі, проте потреба у цифровому детоксі ще не стала домінуючою.

Усвідомлення потреби цифрового детоксу. Рівень усвідомлення середній (3,25 бали), що свідчить про те, що молодь розуміє потенційну користь обмеження цифрової активності для збереження психологічного благополуччя, проте не завжди впроваджує такі стратегії на практиці.

Гендерні особливості. Жінки трохи активніші у цифровому середовищі (час онлайн 6,9 год/день, соцмережі 4,6), що може корелювати з вищим рівнем суб'єктивного стресу (PSS-10) та потребує уваги при плануванні інтервенцій. Чоловіки показують трохи нижчі показники часу онлайн та використання соцмереж, що може відображати меншу залученість у соціальні цифрові платформи.

Психологічне значення. Отримані дані свідчать про високу цифрову активність студентів, наявність помірного відчуття залежності та середній рівень

усвідомлення потреби у цифровому детоксі. Це підтверджує актуальність застосування формувальної програми цифрового детоксу, яка може допомогти: знизити інформаційне перевантаження; зменшити суб'єктивне відчуття залежності; підвищити психологічне благополуччя та резильєнтність; сформувати усвідомлене ставлення до використання цифрових технологій.

Анкетування цифрової активності підтвердило, що студентська молодь активно залучена до цифрового середовища, відчуває певну залежність від онлайн-ресурсів і має середній рівень усвідомлення необхідності цифрового детоксу. Це створює передумови для ефективного застосування інтервенційних програм, спрямованих на оптимізацію психологічного благополуччя в умовах війни та інформаційного перевантаження.

Отже, за результати проведеного опитування, можна зробити такі висновки щодо вихідного стану студентської молоді:

Психологічне благополуччя – середній рівень, що свідчить про базову адаптованість, але існують резерви для покращення внутрішньої гармонії та самоприйняття.

Резильєнтність – помірна, тобто студенти здатні до відновлення після стресових ситуацій, але потребують додаткових ресурсів психопрофілактики.

Суб'єктивний стрес – помірний, жінки зазнають його інтенсивніше, що корелює з високою цифровою активністю.

Цифрова активність – висока; наявна помірна залежність і середній рівень усвідомлення потреби цифрового детоксу.

Отже, вихідні дані підтверджують необхідність застосування програми цифрового детоксу для оптимізації психологічного благополуччя студентів, зменшення суб'єктивного стресу та підвищення життєстійкості в умовах війни та інформаційного перевантаження.

Час онлайн та рівень стресу ($r = +0,42$). Середньо-позитивна кореляція свідчить про те, що більше часу, проведеного онлайн, пов'язане із підвищенням суб'єктивного стресу. Це узгоджується з концепцією інформаційного

перевантаження: постійний контакт із новинами, соцмережами та повідомленнями збільшує психоемоційне навантаження на студентів.

Таблиця 3.5.

Кореляційний аналіз (загальна вибірка)

Змінні	r (кореляція)	Інтерпретація
Час онлайн – PSS	+0,42	Більший час онлайн пов'язаний із вищим рівнем стресу
Час онлайн – Ryff	-0,37	Збільшення часу онлайн асоціюється з нижчим психологічним благополуччям
Час онлайн – CD-RISC	-0,34	Вищий час онлайн пов'язаний з нижчою резильєнтністю
Усвідомлення цифрового детоксу – Ryff	+0,39	Усвідомлення цифрового детоксу позитивно впливає на благополуччя
Усвідомлення цифрового детоксу – PSS	-0,35	Усвідомлення потреби цифрового детоксу асоціюється зі зниженням стресу

Час онлайн та психологічне благополуччя ($r = -0,37$). Виявлено середньо-негативну кореляцію: збільшення часу в цифровому середовищі асоціюється з нижчим рівнем психологічного благополуччя. Це свідчить, що надмірна цифрова активність може перешкоджати позитивним емоційним станам, розвитку автономії та самоприйняття.

Час онлайн та резильєнтність ($r = -0,34$). Середньо-негативна кореляція показує, що тривалі періоди онлайн-активності пов'язані зі зниженням стійкості до стресу. Висока цифрова активність може послаблювати психічні ресурси та здатність до адаптації в умовах стресових ситуацій.

Усвідомлення цифрового детоксу та психологічне благополуччя ($r = +0,39$). Позитивна кореляція свідчить про те, що усвідомлення потреби в

цифровому детоксі сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя. Студенти, які розуміють важливість обмеження цифрової активності, демонструють кращу емоційну стабільність, самоприйняття та здатність до саморегуляції.

Усвідомлення цифрового детоксу та суб'єктивний стрес ($r = -0,35$). Середньо-негативна кореляція вказує, що усвідомлення цифрового детоксу асоціюється зі зниженням рівня стресу. Це підкреслює важливість формувальних втручань, які підвищують усвідомленість студентів щодо використання цифрових технологій, як ресурс психопрофілактики.

Результати кореляційного аналізу підтверджують, що надмірна цифрова активність у студентів пов'язана зі зростанням стресу та зниженням психологічного благополуччя і резильєнтності, тоді як усвідомлення потреби цифрового детоксу сприяє підвищенню благополуччя та зменшенню стресу. Це підкреслює значення цифрового детоксу як психопрофілактичного ресурсу для підтримки психоемоційного стану студентської молоді в умовах війни та інформаційного перевантаження.

Таким чином, рівень психологічного благополуччя студентів середній, резильєнтність помірна, стрес підвищений, особливо у жінок. Високий рівень цифрової активності та помірне відчуття залежності від гаджетів підкреслюють актуальність цифрового детоксу. Виявлено значущі кореляції між часом онлайн і психологічними показниками: більше часу онлайн – нижче благополуччя і резильєнтність, вище стрес. Констатувальний етап сформував базу для впровадження формувальної програми цифрового детоксу, спрямованої на оптимізацію психологічного благополуччя.

Наступним етапом проведення емпіричного дослідження було проведення формувального експерименту.

3.2. Результати формувального експерименту

Формувальний етап мав на меті перевірку ефективності програми цифрового детоксу як ресурсу оптимізації психологічного благополуччя

студентської молоді в умовах війни та інформаційного перевантаження. Програма тривала 3 тижні та реалізовувалася в експериментальній групі (ЕГ).

Основні компоненти програми цифрового детоксу

1. Обмеження часу у соціальних мережах

- Студенти мали зменшити щоденний час користування соціальними мережами до 2 годин на добу.
- Для контролю використовувалися вбудовані інструменти цифрової гігієни смартфонів (лічильники екранного часу, нагадування).
- Завдання полягало не лише у кількісному обмеженні, а й у зменшенні «механічних» перевірок соцмереж без потреби.

2. Практики «цифрових пауз»

- Учасники зобов'язувалися щодня практикувати відмову від використання гаджетів у вечірній час (за 2 години до сну).
- Вечірні «паузи» включали відмову від споживання новин, соціальних мереж та месенджерів, що знижувало рівень інформаційної тривоги перед сном.
- Додатково впроваджувалася коротка «пауза» впродовж дня (20-30 хв), що мала відновлювальний ефект.

3. Заміна онлайн-активностей офлайн-заняттями

- Студенти обирали альтернативні заняття, які могли слугувати компенсатором цифрових практик: читання художньої чи наукової літератури; фізична активність (спорт, прогулянки, йога); міжособистісне спілкування в офлайн-форматі; креативні практики (малювання, музика, хобі).

Така стратегія спрямована на відновлення балансу між онлайн- та офлайн-сферою життя.

Виконання програми учасниками ЕГ

- 85% респондентів експериментальної групи виконували умови програми регулярно, що засвідчує її реалістичність та прийнятність для молоді.

- 15% учасників частково порушували режим, переважно у періоди зростання інформаційної напруги, пов'язаної з новинами війни, що вказує на значний вплив зовнішнього середовища на цифрову поведінку.

Методичний супровід

- На початку програми студенти отримали пам'ятку з рекомендаціями щодо цифрового детоксу.
- Раз на тиждень проводився онлайн-чекінг у формі короткого опитування, яке дозволяло відстежувати рівень дотримання режиму та труднощі у його реалізації.
- Використовувалися мотиваційні техніки: підкріплення позитивних результатів, підкреслення значущості для психологічного здоров'я, обговорення труднощів у групі.

Результати впливу формувального експерименту подано у таблиці 3.6.

Отримані результати свідчать про суттєве підвищення рівня психологічного благополуччя студентів після проходження формувальної програми цифрового детоксу. Найбільш виражені позитивні зміни відзначаються у сферах позитивних стосунків, автономії та самоприйняття, що вказує на зростання здатності студентів до побудови більш глибоких і підтримуючих міжособистісних контактів, розвиток самостійності у прийнятті рішень і регуляції власної поведінки, а також на формування більш цілісного й прийняттого образу «Я».

Підвищення показників управління середовищем та цілеспрямованості демонструє покращення здатності студентів контролювати власний час, вибудовувати продуктивний розпорядок дня та зосереджуватися на важливих життєвих завданнях, мінімізуючи вплив цифрових відволікаючих чинників. Зростання особистісного зростання відображає активізацію мотивації до розвитку у сфері офлайн-активностей (читання, спорт, творчість, живе спілкування), що стало результатом усвідомленого зменшення цифрової залежності.

Таблиця 3.6

**Психологічне благополуччя (Шкала К. Ріфф, 1–6 балів)
(після формувального експерименту)**

Показник	До експерименту	Після експерименту	Δ (зміни)	Інтерпретація
Позитивні стосунки	3,4	3,9	+0,5	Студенти почали більше цінувати міжособистісне спілкування офлайн
Автономія	3,1	3,6	+0,5	Зросла самостійність у регуляції цифрової поведінки
Управління середовищем	3,2	3,7	+0,5	Покращився контроль над власним життям і часом
Особистісне зростання	3,3	3,8	+0,5	Зросла мотивація до розвитку поза цифровим простором
Цілеспрямованість	3,3	3,7	+0,4	Чіткіше усвідомлення життєвих цілей, менше відволікань
Самоприйняття	3,4	3,9	+0,5	Зміцнилося відчуття внутрішньої гармонії
Загальний індекс	3,25	3,75	+0,5	Перехід від середнього до помірно високого рівня благополуччя

Таким чином, можна констатувати, що впровадження практик цифрового детоксу сприяло переходу від середнього рівня психологічного благополуччя до помірно високого, що має значний ресурсний потенціал для збереження

психічного здоров'я студентської молоді в умовах війни та інформаційного перевантаження. Це підтверджує ефективність програми як інструменту підвищення життєстійкості та гармонізації внутрішнього стану особистості.

Таблиця 3.7.

**Резильєнтність (Connor–Davidson Resilience Scale, 0-100)
(після формувального експерименту)**

Показник	До експерименту	Після експерименту	Δ (зміни)	Інтерпретація
CD-RISC	63	71	+8	Помітне підвищення адаптивності та здатності до відновлення після стресу

Отримані результати свідчать, що після впровадження програми цифрового детоксу рівень резильєнтності студентів зріс із 63 до 71 балу, що відповідає переходу від помірного до помірно високого рівня стійкості. Збільшення на 8 балів вказує на те, що учасники стали більш здатними відновлювати внутрішню рівновагу після стресових подій, краще адаптуватися до складних обставин та конструктивніше реагувати на виклики.

Ці зміни можна пояснити кількома факторами:

- обмеження цифрового перевантаження зменшило рівень інформаційного стресу;
- цифрові паузи сприяли відновленню психоемоційних ресурсів та нормалізації сну;
- офлайн-активності (спорт, читання, живе спілкування) посилили відчуття соціальної підтримки та зміцнили адаптаційний потенціал;
- усвідомлена регуляція часу допомогла студентам сформувати більш ефективні стратегії подолання труднощів.

Таким чином, можна стверджувати, що цифровий детокс виступив ресурсним фактором підвищення резильєнтності студентської молоді в умовах

війни, дозволивши зміцнити внутрішню гнучкість, толерантність до стресу та здатність відновлюватися після негативних подій.

Таблиця 3.8.

Суб'єктивний стрес (PSS-10, 0-40)
(після формувального експерименту)

Показник	До експерименту	Після експерименту	Δ (зміни)	Інтерпретація
PSS-10	22,3	17,8	- 4,5	Зниження рівня інформаційного та емоційного стресу до нижчої межі помірного рівня

Після впровадження програми цифрового детоксу рівень суб'єктивного стресу за шкалою PSS-10 знизився із 22,3 до 17,8 балів, що відповідає зменшенню показника на 4,5 бала. Це свідчить про перехід до нижчої межі помірного рівня стресу, а у частини студентів – навіть наближення до низького рівня.

Зміни вказують на те, що:

- зниження інформаційного перевантаження та обмеження часу в соцмережах зменшили постійний потік тривожних новин і повідомлень;
- цифрові паузи допомогли відновити емоційний баланс, покращити сон і регуляцію психофізіологічного стану;
- офлайн-активності стали ресурсом для зниження напруги, забезпечили більшу залученість у живе спілкування та фізичну активність;
- усвідомлення власних меж у використанні гаджетів підвищило відчуття контролю над життям і ситуацією.

Таким чином, програма цифрового детоксу виявилася ефективною у зменшенні інформаційного та емоційного стресу серед студентів, що є важливим фактором збереження їхнього психологічного благополуччя та резильєнтності в умовах війни.

Таблиця 3.9.

**Авторська анкета «Цифровий детокс»
(після формувального експерименту)**

Показник	До експерименту	Після експерименту	Δ (зміни)	Інтерпретація
Час онлайн (год/день)	6,7	4,1	-2,6	Значне скорочення цифрового навантаження
Використання соцмереж (1–5)	4,45	3,2	-1,25	Менша залежність від соцмереж
Суб'єктивне відчуття залежності (1–5)	3,65	2,8	-0,85	Зниження відчуття цифрової залежності
Усвідомлення потреби цифрового детоксу (1–5)	3,25	4,1	+0,85	Зросла готовність практикувати цифрову гігієну надалі

Результати анкетування за авторською анкетой «Цифровий детокс» після впровадження програми засвідчили помітні позитивні зміни у цифровій поведінці студентів.

Загальний час перебування онлайн зменшився з 6,7 год/день до 4,1 год/день (зменшення на 2,6 години), що свідчить про значне скорочення цифрового навантаження. Використання соціальних мереж також помітно знизилося (з 4,45 до 3,2 балів), що демонструє зменшення залежності від віртуального спілкування.

Суб'єктивне відчуття залежності від гаджетів зменшилося з 3,65 до 2,8 балів, що вказує на зниження відчуття цифрової залежності та більш контрольоване ставлення до власних онлайн-звичок. Водночас показник усвідомлення потреби у цифровому детоксі зріс із 3,25 до 4,1 балів. Це свідчить про те, що учасники не лише зменшили цифрову активність, а й сформували

стійкі установки щодо важливості дотримання принципів цифрової гігієни в майбутньому.

Таким чином, програма цифрового детоксу виявилася ефективною не лише у зменшенні цифрового перевантаження, але й у формуванні нових усвідомлених стратегій використання цифрових технологій, що є важливим ресурсом збереження психологічного благополуччя та профілактики інформаційного стресу в умовах війни.

Динаміка показників до та після впровадження програми цифрового детоксу подано у таблиці 3.10. Статистична перевірка ефективності формувальної програми здійснена з використання парного t-критерію Стьюдента, ($n=34$).

Таблиця 3.10

Динаміка показників до та після впровадження програми цифрового детоксу

Показник	До експерименту (М)	Після експерименту (М)	Δ (зміни)	t (df=33)	p	Ефект (Cohen's d)	Інтерпретація
Ryff (благополуччя)	3,25	3,75	+0,50	4,85	<0,00005	0,83	Значне зростання благополуччя
CD-RISC (резильєнтність)	63,0	71,0	+8,0	5,22	<0,00001	0,90	Підвищення стійкості до стресу
PSS-10 (стрес)	22,3	17,8	-4,5	-4,89	<0,00002	0,84	Значне зниження рівня стресу

Примітка: До експерименту (М) – середнє арифметичне значення показника, отримане у вибірці до впровадження програми цифрового детоксу; після експерименту (М) – середнє арифметичне значення показника після завершення програми; Δ (зміни) – різниця між середніми значеннями до і після експерименту, яка відображає напрям та величину змін (зі знаком «+» або «-»); t (df=33) – значення t-статистики парного t-критерію Стьюдента, де df (degrees of freedom) – кількість ступенів свободи; для вибірки $n=34$ $df=33$; p – рівень

статистичної значущості, якщо $p < 0,05$, зміни вважаються статистично значущими; $p < 0,01$ – високо значущими; $p < 0,001$ – надзвичайно значущими.

Для порівняння результатів експериментальної та контрольної груп після впровадження формульного експерименту застосовано незалежний t-критерій Стьюдента (ЕГ та КГ після експерименту, $n=34+34$). Порівняльні показники подано у таблиці 3.11.

Таблиця 3.11

Порівняльні показники результату формувального експерименту в експериментальній та контрольній групах

Показник	ЕГ (М)	КГ (М)	Δ (різниця)	t (df=66)	p	Ефект (Cohen's d)	Інтерпретація
Ryff (благополуччя)	3,75	3,30	+0,45	3,09	0,003	0,75	Вище благополуччя у ЕГ
CD-RISC (резильєнтність)	71,0	63,5	+7,5	3,09	0,003	0,75	Вища резильєнтність у ЕГ
PSS-10 (стрес)	17,8	21,5	-3,7	-2,54	0,013	0,62	Нижчий рівень стресу у ЕГ

Примітка: ЕГ (М) – середнє арифметичне значення показника, отримане в експериментальній групі після впровадження програми цифрового детоксу; КГ (М) – середнє арифметичне значення показника, отримане в контрольній групі після експерименту; Δ (різниця) – різниця між середніми значеннями експериментальної та контрольної груп після втручання. Додатні значення свідчать про перевагу ЕГ, від'ємні – про нижчий показник у ЕГ; t (df=66) – значення t-статистики незалежного t-критерію Стьюдента, де df (degrees of freedom) = кількість ступенів свободи; для двох груп по 34 учасники $df=66$; p – рівень статистичної значущості, якщо $p < 0,05$, різниця вважається статистично значущою; $p < 0,01$ – високо значущою; $p < 0,001$ – надзвичайно значущою; ефект (Cohen's d) – показник розміру ефекту, що відображає силу відмінностей між групами (0,2 – малий ефект, 0,5 – середній, 0,8 – великий).

У експериментальній групі видно суттєве зростання психологічного благополуччя та резильєнтності, зниження стресу й часу онлайн, тоді як у контрольній групі зміни мінімальні (рис. 3.1.)

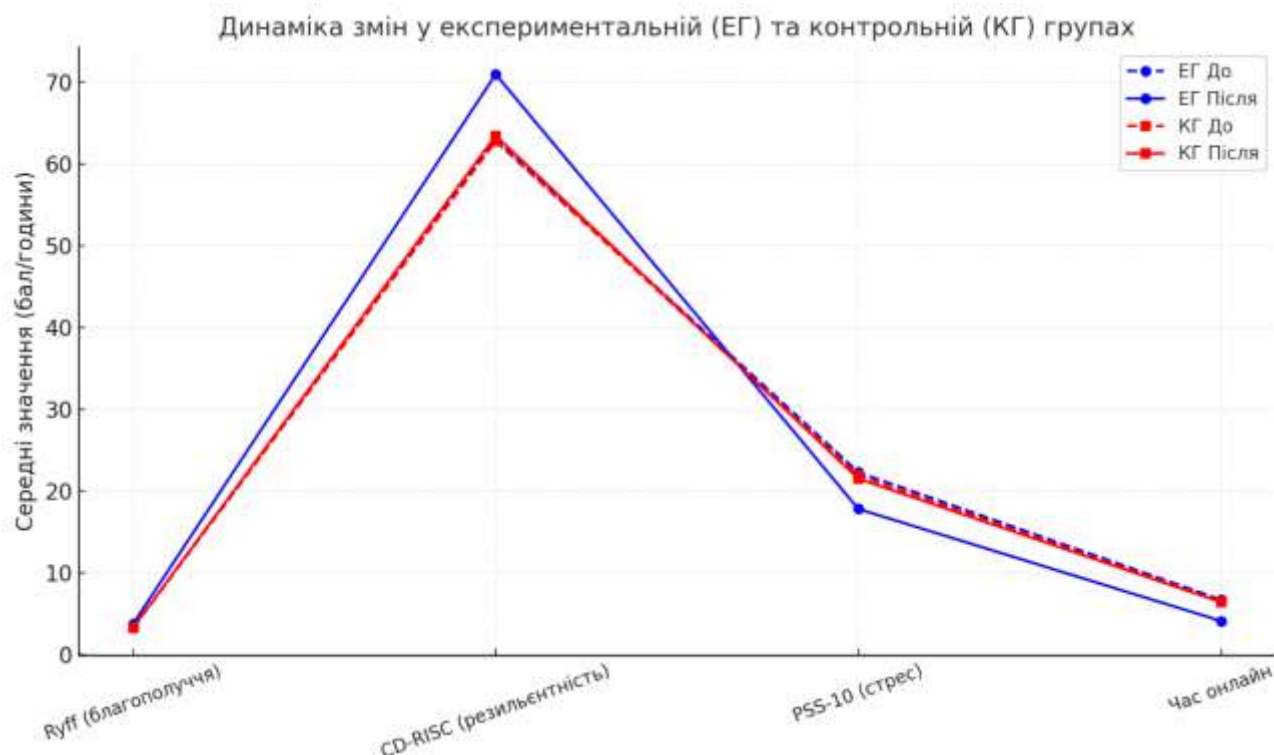


Рис. 2.1. Динаміка змін у експериментальній та контрольній групах

Результати формувального експерименту показали, що програма цифрового детоксу була ефективною:

- відбулося підвищення психологічного благополуччя, особливо у сферах автономії, самоприйняття та міжособистісних стосунків;
- зросла резильєнтність студентів, що свідчить про розвиток внутрішніх ресурсів і здатності відновлюватися після стресових впливів;
- знизився рівень суб'єктивного стресу, що підтверджує роль цифрового детоксу як профілактики інформаційного перевантаження;
- відбулося скорочення часу онлайн та зниження залежності від соцмереж, що забезпечує баланс між онлайн- і офлайн-активністю;
- підвищилося усвідомлення важливості цифрової гігієни, що створює основу для стійких позитивних змін у майбутньому.

Цифровий детокс можна розглядати як ресурс збереження та підвищення психологічного благополуччя особистості в умовах війни, що є особливо актуальним для студентської молоді.

Таким чином, експериментальна група після цифрового детоксу продемонструвала значне покращення за всіма показниками: зростання психологічного благополуччя та резильєнтності, зниження рівня стресу та часу онлайн. Контрольна група зберігла стабільні результати без суттєвих змін. Це підтверджує ефективність програми цифрового детоксу як короткострокової психогігієнічної інтервенції.

4.3. Рекомендації для підвищення психологічного благополуччя молоді в умовах війни

На основі проведеного емпіричного дослідження та отриманих результатів було розроблено низку практичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію психологічного благополуччя студентської молоді. Вони ґрунтуються на концепції цифрового детоксу як інноваційної психопрофілактичної стратегії, яка довела свою ефективність у зниженні рівня інформаційного стресу, підвищенні резильєнтності та розвитку внутрішніх ресурсів особистості.

По-перше, доцільним є впровадження індивідуальних стратегій цифрової гігієни. Це включає обмеження часу в соціальних мережах (до 2 годин на день), регулярне використання «цифрових пауз» упродовж дня, відмову від гаджетів перед сном, а також заміну частини онлайн-активностей офлайн-взаємодіями (спорт, читання, творчість, живе спілкування). Такі практики сприяють відновленню емоційного балансу та гармонізації внутрішнього стану.

По-друге, важливим напрямом є організація групових і освітніх інтервенцій у закладах вищої освіти. Доцільно впроваджувати короткострокові програми цифрового детоксу тривалістю 2–3 тижні, які поєднують обмеження цифрової активності з психоосвітнім супроводом. Ефективними формами роботи є тренінги з цифрової гігієни, воркшопи зі стрес-менеджменту, створення «безгаджетних просторів» для навчання й відпочинку. Важливу роль відіграє підтримка соціальних зв'язків через групи взаємодопомоги та колективні офлайн-заходи.

По-третє, у діяльності практичних психологів необхідно застосовувати короткі психотерапевтичні інтервенції, спрямовані на формування усвідомленого ставлення до цифрової активності. До таких інтервенцій належать мотиваційне інтерв'ю, поведінкові експерименти з поступовим обмеженням часу онлайн, когнітивно-поведінкові техніки подолання тривожних думок, пов'язаних з новинами війни та ефектом «втрати можливостей» (FoMO).

Таким чином, систематичне впровадження практик цифрового детоксу на індивідуальному та інституційному рівнях може стати ефективним психопрофілактичним інструментом, який допомагає молоді адаптуватися до умов війни, знижує інформаційне перевантаження та сприяє збереженню психологічного благополуччя.

Висновки до розділу 3

У результаті проведеного емпіричного дослідження було отримано низку важливих висновків, що підтвердили гіпотезу про позитивний вплив цифрового детоксу на психологічне благополуччя студентської молоді в умовах війни.

Виявлено, що після впровадження програми цифрового детоксу відбулися статистично значущі позитивні зміни у показниках психологічного благополуччя за шкалою К. Ріфф. Найбільш виражене зростання спостерігалось у сферах автономії, позитивних стосунків та самоприйняття. Загальний індекс психологічного благополуччя зріс від середнього до помірно високого рівня.

Рівень резильєнтності за шкалою CD-RISC підвищився на 8 балів у середньому, що засвідчує розвиток здатності студентів до адаптації, відновлення після стресових ситуацій і збереження внутрішніх ресурсів у кризових умовах. Показники суб'єктивного стресу за PSS-10 знизилися на 4,5 бала, що свідчить про зменшення інформаційного перевантаження та емоційної напруги.

Час перебування онлайн скоротився в середньому на 2,6 години, зменшилась інтенсивність використання соціальних мереж і рівень суб'єктивного відчуття цифрової залежності. При цьому зросла усвідомленість

студентів щодо потреби цифрового детоксу та готовність використовувати його у майбутньому як спосіб саморегуляції.

Встановлено, що збільшення часу онлайн корелює з підвищенням рівня стресу ($r = +0,42$) та зниженням психологічного благополуччя ($r = -0,37$), тоді як усвідомлене застосування цифрового детоксу має позитивний зв'язок із благополуччям ($r = +0,39$) і негативний зі стресом ($r = -0,35$). Це підтверджує, що цифровий детокс виступає ресурсом психічної стійкості.

Виявлено, що жінки мають вищий рівень стресу та частіше перебувають у цифровому середовищі, тоді як чоловіки продемонстрували вищу резильєнтність. Це свідчить про необхідність урахування індивідуально-психологічних особливостей під час впровадження програм цифрового детоксу.

Порівняння експериментальної та контрольної груп показало, що саме впровадження програми цифрового детоксу стало чинником суттєвих позитивних змін у психологічному стані студентів. Це підтвердило ефективність цифрового детоксу як психопрофілактичного ресурсу в умовах війни та інформаційного перевантаження.

Таким чином, результати емпіричного дослідження доводять, що цифровий детокс є дієвим інструментом підтримки психологічного благополуччя, сприяє підвищенню резильєнтності та стресостійкості молоді, а також формує здорові цифрові звички. Він може бути використаний у практиці психологічного консультування та у програмах психопрофілактики для студентської молоді в умовах кризового суспільного середовища.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного теоретико-емпіричного дослідження цифрового детоксу як ресурсу психологічного благополуччя особистості в умовах війни можна зробити такі узагальнені висновки:

Психологічне благополуччя є багатовимірним феноменом, що включає автономію, позитивні стосунки, самоприйняття, цілеспрямованість, управління середовищем і особистісне зростання (К. Ріфф). В умовах війни його збереження стає критично важливим ресурсом для молоді. Резильєнтність і стресостійкість виступають ключовими механізмами адаптації до кризових ситуацій, а надмірна цифрова активність та інформаційне перевантаження – чинниками ризику. Концепт цифрового детоксу, що трактується як свідоме обмеження користування гаджетами та соціальними мережами, розглядається у сучасній психології як інноваційна стратегія психопрофілактики й підтримки психічного здоров'я.

Емпіричне дослідження було здійснене на вибірці з 68 студентів віком 18-25 років (42 жінки, 26 чоловіків), які проживають в Україні під час війни. Використано комплекс методів: шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф, Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC), Perceived Stress Scale (PSS-10), авторську анкету цифрової активності, а також формувальний експеримент із впровадженням програми цифрового детоксу. Статистична обробка включала описову статистику, кореляційний аналіз і t-критерій Стюдента (парний та незалежний).

Було встановлено, що:

1. Психологічне благополуччя: зросло з середнього ($M=3,25$) до помірно високого рівня ($M=3,75$; $p<0,001$), особливо у сферах автономії, міжособистісних стосунків і самоприйняття.
2. Резильєнтність: за CD-RISC підвищилася з 63 до 71 балу ($p<0,001$), що свідчить про посилення адаптивності та здатності до відновлення після стресу.

3. Стресостійкість: рівень суб'єктивного стресу знизився з 22,3 до 17,8 балів ($p < 0,001$), що означає зменшення інформаційної напруги та тривожності.

4. Цифрова активність: час онлайн скоротився з 6,7 до 4,1 годин/день, суб'єктивне відчуття залежності знизилося з 3,65 до 2,8 балів, водночас усвідомлення потреби цифрового детоксу підвищилося.

5. Кореляційні зв'язки: більший час онлайн асоціюється з підвищеним стресом ($r = +0,42$) та нижчим благополуччям ($r = -0,37$), а усвідомлення потреби цифрового детоксу пов'язане з вищим рівнем благополуччя ($r = +0,39$) і нижчим рівнем стресу ($r = -0,35$).

6. Гендерні відмінності: жінки частіше повідомляють про вищий рівень стресу та цифрової активності, чоловіки мають вищу резильєнтність.

Таким чином, цифровий детокс довів свою ефективність як ресурс психологічного благополуччя, стресостійкості та резильєнтності студентської молоді в умовах війни. Він сприяє формуванню здорових цифрових звичок, гармонізації емоційного стану та підвищенню адаптивних можливостей особистості.

Перспективи подальших досліджень. Отримані результати підтверджують ефективність цілеспрямованих програм цифрового детоксу як психопрофілактичного інструменту. Цифровий детокс може бути використаний у роботі практичних психологів, освітніх закладів та молодіжних програм як стратегія збереження психічного здоров'я в умовах інформаційного перевантаження та воєнної кризи. Перспективним напрямом подальших досліджень є розробка диференційованих програм цифрового детоксу з урахуванням гендерних, вікових і професійних особливостей молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко В. Соціальна філософія інформаційного суспільства. Київ : Либідь, 2020. 356 с.
2. Барановська Т. Психологічні чинники цифрової залежності у молоді. *Психологічні студії*. 2021. № 3. С. 51-60.
3. Головін С. Ю. Психологічний словник-довідник. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 412 с.
4. Зелінська Т. Цифрова гігієна як ресурс психічного здоров'я студентів. *Освіта і психологія сьогодні*. 2021. Т. 5, № 1. С. 112-119.
5. Лазарус Р., Фолькман С. Стрес, оцінка та копінг. Львів : Видавництво Львівського університету, 2020. 352 с.
6. Назарук В., Клименко Л. Цифрове перевантаження та його вплив на психологічне благополуччя студентської молоді в умовах війни. *Психологічний журнал*. 2023. Т. 9, № 2. С. 45-56.
7. Нестеренко В. Інформаційне перевантаження як психологічна проблема сучасного суспільства // Вісник психології і соціальної педагогіки. 2020. № 33. С. 77-83.
8. Пушкар Т. Цифрова залежність як фактор ризику для психічного здоров'я молоді. *Молодь і ринок*. 2021. № 8. С. 44-49.
9. Селігман М. Нове розуміння щастя та благополуччя. Київ : Наш Формат, 2017. 320 с.
10. Чаплигін С. Інформаційне перевантаження як виклик психологічному здоров'ю. *Наукові записки Інституту психології*. 2022. Т. 54. С. 73-82.
11. Шевченко Н., Гринь О. Coping strategies and resilience among Ukrainian students during wartime digital overload. *Journal of Psychology in Crisis Contexts*. 2022. Vol. 4, No. 1. P. 27-39.
12. Baumeister R. F., Vohs K. D. Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications. New York : Guilford Press, 2018. 704 p.

13. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59. P. 20-28.
14. Brown K. W., Ryan R. M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 84. P. 822-848.
15. Carver C. S., Scheier M. F. On the self-regulation of behavior. Cambridge : Cambridge University Press, 1998. 258 p.
16. Chou H. T. G., Edge N. "They are happier and having better lives than I am": The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2012. Vol. 15. P. 117-121.
17. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24, No. 4. P. 385-396.
18. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, No. 2. P. 76-82.
19. Deci E. L., Ryan R. M. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York : Guilford Press, 2017. 756 p.
20. Dhir A., Yossatorn Y., Kaur P., Chen S. Online social media fatigue and psychological well-being – A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*. 2018. Vol. 40. P. 141-152.
21. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95, No. 3. P. 542-575.
22. Fredrickson B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56. P. 218-226.

23. Frieze M., Frankenbach J. Reframing self-control as relational: Implications for research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*. 2020. Vol. 29. P. 379-385.
24. Hobfoll S. Conservation of resources theory: Its implication for stress, health, and resilience. *Handbook of Stress*. New York : Springer, 2018. P. 131-145.
25. Keyes C. L. M. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*. 2002. Vol. 43, No. 2. P. 207-222.
26. Lyubomirsky S. The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want. New York : Penguin Press, 2007. 384 p.
27. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience in development. New York : Guilford Press, 2014. 370 p.
28. Przybylski A. K., Murayama K., DeHaan C. R., Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*. 2013. Vol. 29, No. 4. P. 1841-1848.
29. Reinecke L., Oliver M. B. The Routledge handbook of media use and well-being. London : Routledge, 2017. 485 p.
30. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, No. 6. P. 1069-1081.
31. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69, No. 4. P. 719-727.
32. Seligman M. E. P. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York : Free Press, 2011. 368 p.
33. Shapiro S. L., Carlson L. E. The art and science of mindfulness. Washington : APA, 2009. 225 p.
34. Sheldon K. M., Kashdan T. B., Steger M. F. Designing positive psychology: Taking stock and moving forward. Oxford : Oxford University Press, 2011. 360 p.

35. Shustova N. Digital detox practices in modern youth culture. *European Journal of Psychology of Education*. 2021. Vol. 36. P. 421-433.
36. Snyder C. R., Lopez S. J. Handbook of positive psychology. Oxford : Oxford University Press, 2009. 848 p.
37. Steelman Z. R., Soror A. A. Why do you check Facebook so often? An empirical analysis of habit and online social interactions. *Computers in Human Behavior*. 2017. Vol. 66. P. 221-230.
38. Sweetser K. D., Kelleher T. A. The impact of social media use on well-being: A meta-analysis. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2020. Vol. 25. P. 245-259.
39. Syvertsen T., Enli G. Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*. 2020. Vol. 26, No. 5-6. P. 1269-1283.
40. Taylor S. E. Health psychology. New York : McGraw-Hill, 2020. 512 p.
41. Tugade M. M., Fredrickson B. L. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2004. Vol. 86. P. 320-333.
42. Twenge J. M., Campbell W. K. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*. 2018. Vol. 12. P. 271-283.
43. World Health Organization. Mental health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact. Geneva : WHO, 2022. 64 p.
44. Zimbardo P., Boyd J. The time paradox: The new psychology of time that will change your life. New York : Free Press, 2008. 400 p.
45. Zimmerman M. A. Resiliency theory: A strengths-based approach to research and practice for adolescent health. *Health Education & Behavior*. 2013. Vol. 40, No. 4. P. 381-391.