

УДК 159.9.072

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-10>

ЦИФРОВА ДЕТОКСИКАЦІЯ: ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА СТРАТЕГІЇ ВПРОВАДЖЕННЯ

Кайманова Яна Вікторівна,

старший викладач кафедри психології

Північноукраїнського інституту імені Героїв Крут

Приватного акціонерного товариства

«Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

ORCID ID: 0000-0002-9540-6606

Рябоконт Надія Станіславівна,

старший викладач кафедри психології

Північноукраїнського інституту імені Героїв Крут

Приватного акціонерного товариства

«Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

ORCID ID: 0000-0002-9735-0626

Сучасний світ надає безліч можливостей для споживання інформації, які важко було навіть уявити століття тому. Однак це явище має як очевидні позитивні, так і більш приховані негативні наслідки для людської психіки. Цифрова залежність у сучасному суспільстві стає дедалі серйознішою проблемою і, як з'ясувалося, здатна чинити значний вплив на психічне здоров'я. Дана залежність являє собою складне і багатогранне явище, що характеризується надмірним і компульсивним використанням цифрових пристроїв і технологій. Вона може проявлятися в різних формах, включно з ігровою залежністю, залежністю від соціальних мереж, онлайн-покупок та інформаційного перевантаження. У сучасному суспільстві, де цифрові технології стали невід'ємною частиною повсякденного життя, постійне використання смартфонів, соціальних мереж та інтернету спричиняє також значний вплив на психологічне благополуччя особистості. Воно включає її емоційне, психологічне та соціальне благополуччя, яке впливає на те, як ми думаємо, відчуваємо та діємо. Це також впливає на те, як ми переживаємо стрес, як взаємодіємо з іншими та на рішення, які приймаємо. Хороше психічне здоров'я – це не просто відсутність психічних розладів, а й стан гармонії, під час якого людина усвідомлює свої здібності, справляється зі звичайними життєвими стресами, є продуктивною та сприяє розвитку суспільства. У цьому випадку цифрові пристрої можуть мати як позитивні, так і негативні сторони. Хоча вони забезпечують ефективність і соціальні зв'язки, їх неправильне або надмірне використання може призвести до порушення сну, сприяти малорухливому образу життя та викликати комплекс неповноцінності через соціальне порівняння. Важко оцінити вплив цифрових пристроїв на психічне здоров'я, тому що моделі використання та контенту сильно відрізняються серед користувачів залежно від їхніх конкретних моделей споживання та моделей мислення. Дане дослідження спрямоване на вивчення феномену цифрової детоксикації та її вплив на психологічне благополуччя особистості.

Ключові слова: інформація, цифрова залежність, психологічне благополуччя, цифрова детоксикація.

Kaimanova Yana, Riabokon Nadiia. Digital detox: impact on psychological prosperity and implementation strategies

The modern world provides many opportunities for information consumption that were hard to imagine a century ago. However, this phenomenon has both obvious positive effects and more hidden negative consequences for the human psyche. Digital addiction in modern society is becoming an increasingly serious problem and, as it turned out, can have a significant impact on mental health. This addiction is a complex and multifaceted phenomenon characterized by excessive and compulsive use of digital devices and technologies. It can manifest itself in various forms, including gambling addiction, social media addiction, online shopping, and information overload. In today's society, where digital technologies have become an integral part of everyday life, the constant use of smartphones, social media and the Internet also has a significant impact on the psychological well-being of individuals. Mental well-being includes our emotional, psychological and social well-being, which affects the way we think, feel and

act. It affects how we deal with stress, how we interact with others, and the decisions we make. Good mental health is not just the absence of mental disorders, but also a state of harmony in which a person is aware of their abilities, copes with the normal stresses of life, is productive, and contributes to society. In this case, digital devices can have both positive and negative sides. While they provide efficiency and social connections, their improper or excessive use can lead to sleep disturbances, promote a sedentary lifestyle, and cause inferiority complexes due to social comparison. It is difficult to assess the impact of digital devices on mental health because usage and content patterns vary greatly among users depending on their specific consumption patterns and thought patterns. This study aims to examine explores the phenomenon of digital detoxification and its impact on the psychological prosperity of the individual.

Key words: *information, digital addiction, psychological well-being, digital detox.*

Вступ

У сучасному суспільстві, де цифрові технології стали невід'ємною частиною повсякденного життя, постійне використання смартфонів, соціальних мереж та Інтернету спричиняє також значний вплив на психологічне благополуччя особистості, яке включає її емоційне, психологічне та соціальне благополуччя, яке, в свою чергу, впливає на те, як ми думаємо, відчуваємо та діємо, як ми переживаємо стрес, як взаємодіємо з іншими та на рішення, які приймаємо. Хороше психічне здоров'я – це не просто відсутність психічних розладів, а й стан гармонії, під час якого людина усвідомлює свої здібності, справляється зі звичайними життєвими стресами, є продуктивною та сприяє розвитку суспільства. Цифрова детоксикація є сучасною практикою, що полягає у свідомому обмеженні використання цифрових пристроїв та Інтернету з метою покращення психологічного та фізичного благополуччя. Відмова від них на певний час допомагає знизити рівень стресу, сприяє кращому сну і відпочинку, дозволяє зосередитися на важливих завданнях, а також дає більше можливостей для живого спілкування і побудови глибших відносин. У світі, де технології стали невід'ємною частиною повсякденного життя, цифрова детоксикація набуває особливого значення [2].

Матеріали та метод

Вивчення цифрової детоксикації, вплив на психологічне благополуччя та стратегії її впровадження є відносно новою областю досліджень, яка привабила увагу багатьох зарубіжних вчених.

Ларрі Розен спеціалізується на психологічних ефектах технологій. Його дослідження охоплюють вплив технологій на стрес, увагу та благополуччя, включаючи цифрову детоксикацію. Жан Твенге відома своїми дослідженнями впливу цифрових технологій на молодь. Вона досліджувала, як надмірне використання смартфонів та соціальних мереж впливає на психологічний стан підлітків та молоді. Адам Альтер досліджує вплив цифрових технологій на поведінку та благополуччя особистості. Його книга «Irresistible» досліджує феномен залежності від технологій та можливості для цифрової детоксикації [5].

Шеррі Теркл відома своїми дослідженнями впливу технологій на людські взаємини та психологічне благополуччя. Її роботи підкреслюють важливість усвідомленого використання технологій. Етан Крос досліджує вплив соціальних мереж на емоційне благополуччя. Його дослідження зосереджені на взаємозв'язку між використанням соціальних медіа та емоційними станами особистості, такими як тривожність та депресія [7].

В Україні також є науковці, які досліджують вплив цифрових технологій на психологічне благополуччя, включаючи аспекти цифрової детоксикації. Ось деякі з них:

Олена Муляр займається дослідженням впливу інформаційних технологій на психологічне здоров'я та благополуччя. Її дослідження охоплюють питання цифрової залежності та цифрової детоксикації. Наталія Лавриненко досліджує вплив технологій на психічне здоров'я та соціальну взаємодію. Вона також проводить дослідження, пов'язані з цифровою грамотністю та безпекою в Інтернеті. Оксана Кісь досліджує питання впливу медіа та технологій на молодь, включаючи проблеми залежності від соціальних мереж та цифрових пристроїв [2].

Тетяна Ткаченко займається дослідженням впливу цифрових технологій на розвиток дітей та підлітків, а також питаннями цифрової детоксикації. Ірина Когут досліджує вплив цифрових технологій на психологічний стан та соціальні взаємодії. Її роботи охоплюють питання цифрового стресу та методи його подолання [1].

Дані науковці зробили значний внесок у розуміння впливу цифрових технологій на психологічне благополуччя особистості.

Результати

Цифровізація внесла цілу низку видозмін у щоденне життя людини та соціуму завдяки своїм невіддільним характеристикам. Серед них можна виокремити як позитивні: розширені можливості комунікації, глобальність, доступність і необмеженість інформації, впровадження нових форм соціальних інтерацій, навчання тощо, так і негативні: підвищення кількості та якості інформаційних потоків, що впливають на індивіда, а також збільшення часу перебування в мережі Інтернет, зокрема і з метою здобуття освіти, оскільки освітні практики в сучасних умовах не можна уявити без застосування технічних засобів, що забезпечують пряме включення в глобальну мережу Інтернет.

Інформаційне перенавантаження – чинник середовища, що призводить до ситуації, коли з посиленням обсягів інформації, що надходить до людини, знижується ефективність її обробки, аналізу та інтерпретації [4].

Нині інформаційне перенавантаження стосується практично всіх людей, адже сьогодні практично всі, починаючи від дошкільного віку і закінчуючи пенсійним, так чи інакше (розвага, відпочинок, навчання) включені в медіасередовище або перебувають у процесі включення в нього. Така повсюдність – одна з головних ознак сучасного інформаційного перенавантаження. Крім того, його причиною видається і те, що інформаційний потік у нинішньому світі виникає з дуже великою швидкістю.

Друга причина – хаотичне споживання інформації, що проявляється в тому, що людина переглядає не просто багато повідомлень, а швидко і безсистемно перемикає увагу. Це призводить до стомлення і вибиває з колії [2].

У зв'язку з цим ми можемо говорити про ризики інформаційних перенавантажень, до яких відносять:

стомлюваність, втрату навички довгої концентрації;

ілюзію діяльності: індивід безперервно включений у кілька інформаційних потоків: написав у чат, прочитав новину, і залишив коментарі під нею тощо, так організовується відчуття безперервної причетності до реальних обставин. А насправді жодної творчої діяльності не реалізовувалося, відбувається колосальний відрив від реальності;

втрату себе: виникають «Я-реальне» і «Я-віртуальне». Поведінка людини в соціальних мережах інша, ніж у реальному житті. Найчастіше «Я-віртуальне» починає переважати над «Я-реальним»;

брак часу: вивчаючи найпоширеніші новини, відкриваючи посилання в пошуку, індивід ходить по колу слідом за мільйонами споживачів вільних і доступних повідомлень, тому робиться дуже схожим на інших і позбавляє себе особистої глибини та ідентичності. І, як наслідок, у людини не залишається часу на те, щоб відчутти себе, почути свої душевні потяги;

зниження ефективності: у численних потоках інформації мозок припиняє адекватно її сприймати і перемикається в простіший режим роботи, переходить до виконання найпростіших завдань. Це послаблює здатність думати і зменшує творчий потенціал;

початок проблем зі здоров'ям, наприклад зниження якості пам'яті, наявність тривожності та розладів сну.

Перебування в безперервному інформаційному полі призводить до різноманітних хвороб на фізичному, психічному, ментальному, емоційному та духовному рівнях:

на фізичному: відбувається зниження активності, уповільнення метаболізму, погіршення зору, постави, імунітету;

на ментальному: розвивається дефіцит уваги, концентрації, немає місця фантазії, вмінню розв'язувати нестандартні завдання, погіршення пам'яті, відсутність інтересу до навчання;

на емоційному: низький рівень емоційного інтелекту, нерозвинені соціальні навички та емпатія;

на духовному: не розвивається критичне мислення [2].

Ситуація, що склалася в сучасному медіасвіті, демонструє, що сьогодні зростає потреба в дослідженні практик застосування віртуальних соціальних мереж і потенціалів зниження проведеного в них часу, а це вже пов'язано з медіаграмотністю, яка, своєю чергою, розглядає інформаційне перевантаження як нав'язане споживання інформації.

На сьогодні існує така стратегія як цифрова детоксикація, яка передбачає свідоме обмеження використання цифрових технологій. Це спосіб життя, за якого люди не заперечують важливість новітніх засобів комунікації та Інтернет-технологій, але при цьому не використовують гаджети кожну вільну хвилину [5].

Насамперед цифрова детоксикація потрібна для того, щоб уникнути залежності або одержимості цифровими пристроями. Також вона сприяє розумовому розслабленню, яке приходить у результаті взаємодії з реальним світом. Цифрова детоксикація дає змогу підтримувати здоровий баланс між нормальним життям і часом, який людина проводить у своєму смартфоні чи ноутбучі.

Численні дослідження говорять про те, що цифрова детоксикація може мати значний позитивний вплив на психологічне благополуччя особистості [6]. Розглянемо основні аспекти цього впливу.

1. Зниження рівня стресу. Постійне використання цифрових пристроїв, особливо соціальних мереж та електронної пошти, може призводити до підвищеного рівня стресу через інформаційне перевантаження та постійні переривання. Цифрова детоксикація дозволяє зменшити інформаційний шум (обмеження доступу до численних джерел інформації знижує кількість вхідних повідомлень і новин, що зменшує стрес); збільшити час для відпочинку (відсутність постійних повідомлень дозволяє більше зосередитися на відпочинку та релаксації).

2. Покращення якості сну. Блакитне світло, що випромінюється екранами цифрових пристроїв, може порушувати вироблення мелатоніну – гормону, що регулює сон. Цифрова детоксикація сприяє нормалізації циркадних ритмів (відмова від використання цифрових пристроїв за годину до сну сприяє нормалізації циркадних ритмів та поліпшенню якості сну); покращенню засинання (зменшення стимулів перед сном допомагає швидше засинати та підвищує якість нічного відпочинку).

3. Зменшення тривожності. Соціальні мережі часто є джерелом тривожності через порівняння себе з іншими, страх пропустити щось важливе та негативні новини. Цифрова детоксикація дозволяє зменшити вплив соціальних мереж (обмеження часу в соціальних мережах знижує рівень тривожності та незадоволення собою); скоротити негативні впливи (зменшення впливу негативних новин та контенту сприяє більш спокійному психічному стану).

4. Покращення концентрації та продуктивності. Постійні повідомлення та сповіщення можуть сильно відволікати, що знижує здатність до концентрації. Цифрова детоксикація допомагає підвищити зосередженість (відсутність постійних відволікаючих факторів дозволяє краще зосередитися на виконанні завдань); збільшити продуктивність (покращення концентрації сприяє підвищенню загальної продуктивності та якості виконуваної роботи).

5. Поглиблення міжособистісних відносин. Надмірне використання цифрових пристроїв може зменшити якість живого спілкування. Цифрова детоксикація сприяє покращенню комунікації (більше часу для живого спілкування допомагає поглибити міжособистісні стосунки);

збільшенню соціальної підтримки (покращення якості взаємодії з оточуючими сприяє більшій соціальній підтримці, що позитивно впливає на психічне здоров'я).

6. Підвищення самоусвідомлення та рефлексії. Цифрова детоксикація дає більше часу для саморефлексії та самоусвідомлення. Це сприяє глибшому самопізнанню (відмова від постійного цифрового впливу дозволяє зосередитися на власних думках та почуттях); розвитку особистісного росту (більше часу для роздумів сприяє особистісному розвитку та кращому розумінню своїх потреб і цінностей) [10].

Впровадження цифрової детоксикації може бути ефективним заходом для покращення психологічного благополуччя та зниження рівня стресу.

Наведені нижче стратегії можуть допомогти успішно реалізувати цифрову детоксикацію в різних контекстах [8]:

1. Освітні програми та підвищення обізнаності.

Інформування про негативні наслідки надмірного використання цифрових пристроїв: проводити лекції, семінари та тренінги, спрямовані на підвищення обізнаності про вплив цифрових технологій на психічне здоров'я.

2. Встановлення правил і меж використання цифрових пристроїв.

Чітке регламентування часу: визначення конкретних часових рамок для використання цифрових пристроїв. Наприклад, встановити правило «без екрану» за годину до сну.

Технологічні рішення: використання програм та додатків для моніторингу та обмеження часу, проведеного перед екраном (наприклад, Digital Wellbeing, Moment, Flipd, Goodnight Chrome, AntiSocial та Forest).

3. Створення альтернативної активності.

Заміна цифрових активностей на фізичні: впровадження програм фізичних вправ, йоги, медитації, які можуть стати заміною цифровим розвагам.

Соціальні активності: заохочення до участі в соціальних заходах, хобі та волонтерських програмах, що сприятимуть особистому розвитку та спілкуванню офлайн.

4. Підтримка на робочих місцях та в навчальних закладах.

Робочі перерви без гаджетів: встановлення політики робочих перерв, під час яких працівники не використовують цифрові пристрої.

Зони без гаджетів: створення зон, вільних від цифрових пристроїв, в офісах, школах та університетах, де люди можуть відпочити та розслабитися.

5. Психологічна підтримка та консультування.

Терапевтичні сесії: проведення індивідуальних та групових психотерапевтичних сесій, спрямованих на подолання залежності від цифрових технологій.

Онлайн-ресурси: надання доступу до онлайн-ресурсів та платформ, що пропонують підтримку та поради щодо цифрової детоксикації.

6. Інтеграція у повсякденне життя.

Сімейні програми: заохочення родин до спільного впровадження цифрової детоксикації, наприклад, через сімейні вечори без гаджетів.

Особисті плани: розробка індивідуальних планів цифрової детоксикації, які включають конкретні цілі та стратегії, що враховують особисті потреби та графік.

7. Використання технологій для підтримки цифрової детоксикації.

Налаштування повідомлень: відключення непотрібних повідомлень та використання режиму «Не турбувати» для зниження числа цифрових переривань.

Використання монохромного режиму: перехід на монохромний режим екрану для зниження привабливості смартфона.

8. Регулярний моніторинг та оцінка ефективності.

Самоспостереження: ведення щоденників для фіксації часу, проведеного за цифровими пристроями та оцінки власного психологічного стану.

Оцінка прогресу: регулярний аналіз змін у рівні стресу, тривожності та якості сну за допомогою опитувальників та самооцінок [8].

Загалом, цифрова детоксикація є важливим кроком до покращення якості життя у сучасному технологічному суспільстві.

Висновки

Цифрова детоксикація може значно покращити психічне здоров'я, знижуючи рівень стресу та тривожності, покращуючи якість сну, підвищуючи концентрацію та продуктивність, поглиблюючи міжособистісні стосунки та сприяючи особистісному розвитку.

Впровадження цифрової детоксикації вимагає комплексного підходу, що включає освітні заходи, встановлення правил використання цифрових пристроїв, створення альтернативної активності, підтримку на робочих місцях та навчальних закладах, психологічну підтримку, інтеграцію у повсякденне життя, використання технологій для підтримки та регулярний моніторинг ефективності. Ці стратегії можуть значно покращити психологічне благополуччя особистості.

Таким чином, цифрова детоксикація допомагає уникнути труднощів через велику кількість інформації або знайти нові можливості реалізувати себе поза віртуальним життям. Використовувати цифрову детоксикацію як стратегію необхідно для того, щоб бути успішним і не потрапляти в тенета інформаційного перенавантаження. Її впровадження на регулярній основі може стати важливою частиною стратегії підтримання психологічного благополуччя особистості у сучасному цифровому світі.

Література:

1. Воронкова В. Г., Нікітенко В. О. Філософія цифрової людини і цифрового суспільства: теорія і практика: монографія. Львів-Торунь: Liha-Pres, 2022. 460 с.
2. Іваненко О. В. Вплив цифрових технологій на психологічний стан особистості та шляхи його покращення. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Вип. 17(2). С. 98–104.
3. Стасюк О. М. Цифрова детоксикація як засіб збереження психічного здоров'я у сучасному інформаційному суспільстві. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія Психологія*, 2020. № 12. С. 45–52.
4. Столбов Д. Особливості Інтернет-діяльності сучасного підлітка. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. 2014. № 1 (12). С. 327–331.
5. Brooks S. Digital detox: Efficacy and impact on wellbeing. *Journal of Mental Health*, 2020. № 29(6). P. 658–666.
6. Dey S., Dasgupta A. Impact of digital detox on mental health: A systematic review. *Journal of Digital Health*, 2019. № 6(3). P. 112–125.
7. Twenge J. M., Campbell W. K. The impact of digital media on mental health: Research evidence and policy recommendations. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 2018. № 16(4). P. 112–124.
8. Gaurang Anandpara, Ashish Kharadi, Prakash Vidja, Yashkumar Chauhan, Swati Mahajan, Jitendra Patel. A Comprehensive Review on Digital Detox: A Newer Health and Wellness Trend in the Current Era. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38779255/> (дата звернення: 09.06.2024).
9. Nina Hager, Fabian Josef Stangl, René Riedl Digital Detox Research: An Analysis of Applied Methods and Implications for Future Studies. URL: <https://pure.fh-ooe.at/en/publications/digital-detox-research-analys> (дата звернення: 10.06.2024).
10. Wilcockson T. D. W., Osborne A. M., Ellis D. A. Digital detox: The effect of smartphone abstinence on mood, anxiety, and craving. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31430621/> (дата звернення: 11.06.2024).