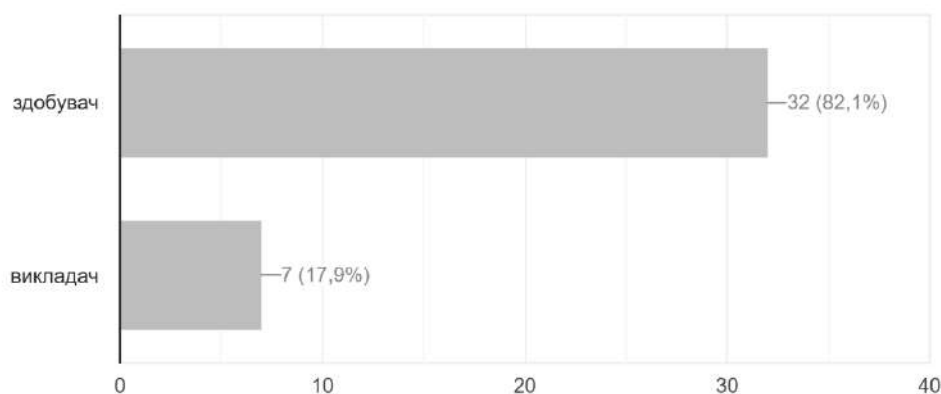


**Звіт**  
**про результати онлайн-анкетування**  
**«Мій цифровий баланс: Диджитал-детокс та гігієна в мережі»**  
**серед здобувачів вищої освіти та викладачів**

**Дата проведення:** березень-квітень 2026 рік.

**Цільова аудиторія:** Здобувачі вищої освіти 1-5 курсів, професорсько-викладацький склад.

0 правильних відповідей із 39



**Мета:** Аналіз рівня цифрової залежності, оцінка впливу соцмереж на ментальне здоров'я та визначення стратегій подолання інформаційного виснаження.

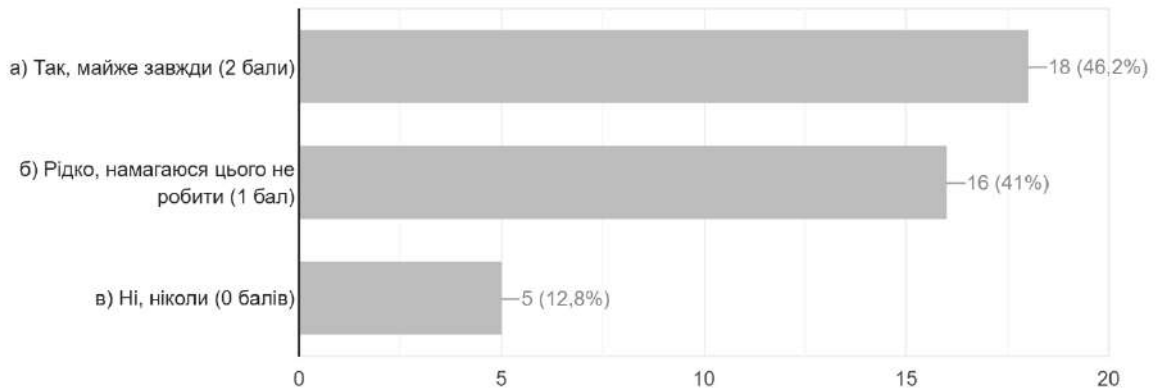
**Аналіз результатів та загальні тенденції**

Анкетування включало 10 ключових питань, що охоплювали поведінкові звички (використання гаджетів після пробудження, перед сном, під час їжі) та емоційні реакції на цифрову активність (тривожність без телефона, схильність до порівняння власного життя з контентом у соцмережах).

За результатами обробки відповідей було сформовано загальну картину розподілу рівнів цифрового балансу серед респондентів:

### Чи берете ви телефон із собою у ванну кімнату або за обідній стіл?

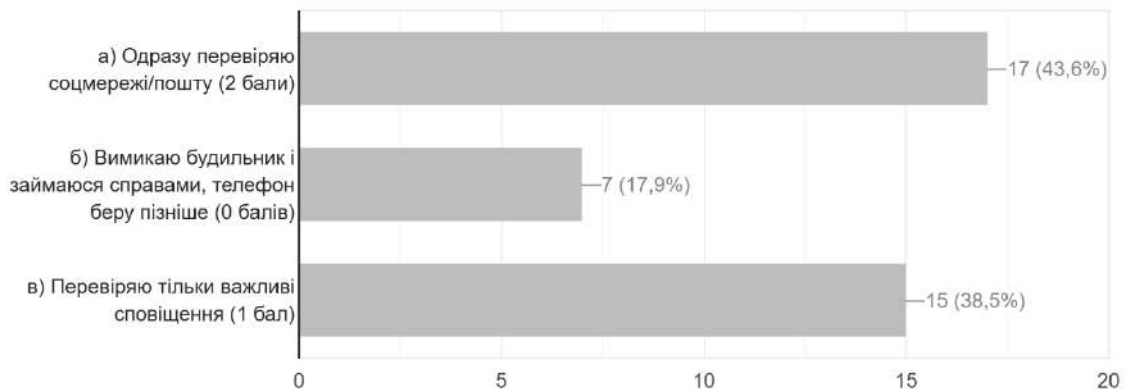
0 правильних відповідей із 39



Аналіз окремих показників свідчить про те, що значна частина опитаних демонструє ознаки «цифрової тривожності». Зокрема, більшість опитаних перевіряють сповіщення у перші 5-10 хвилин після сну. Це безпосередньо впливає на якість когнітивного відновлення та рівень стресу та свідчить про високий рівень «дофамінової петлі», яка формує стресове навантаження на мозок з самого ранку.

### Що ви робите в перші 10 хвилин після пробудження?

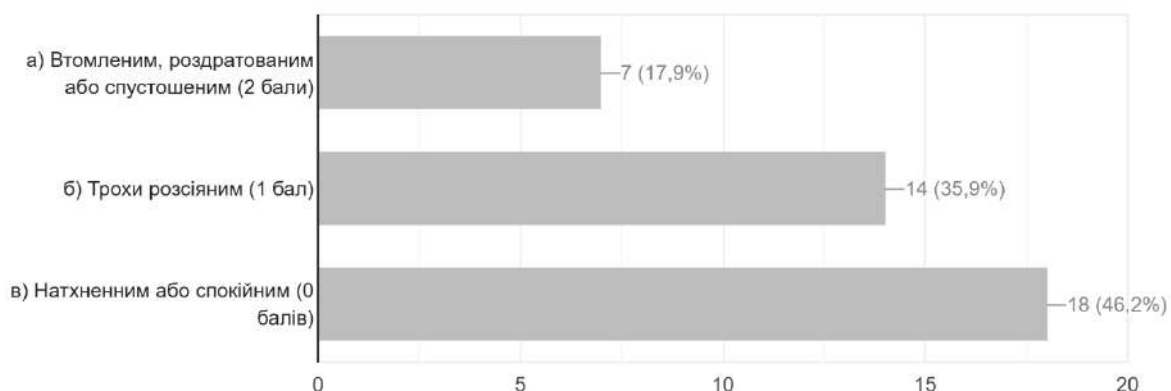
0 правильних відповідей із 39



Також респонденти помічають втому від соцмереж, що говорить про перевантаження ЦНС, тягне за собою важкі наслідки у сфері психічного здоров'я, наприклад, вигорання, депресію та депресивні епізоди.

Як ви відчуваєтеся після довгого скролінгу стрічки (більше години)?

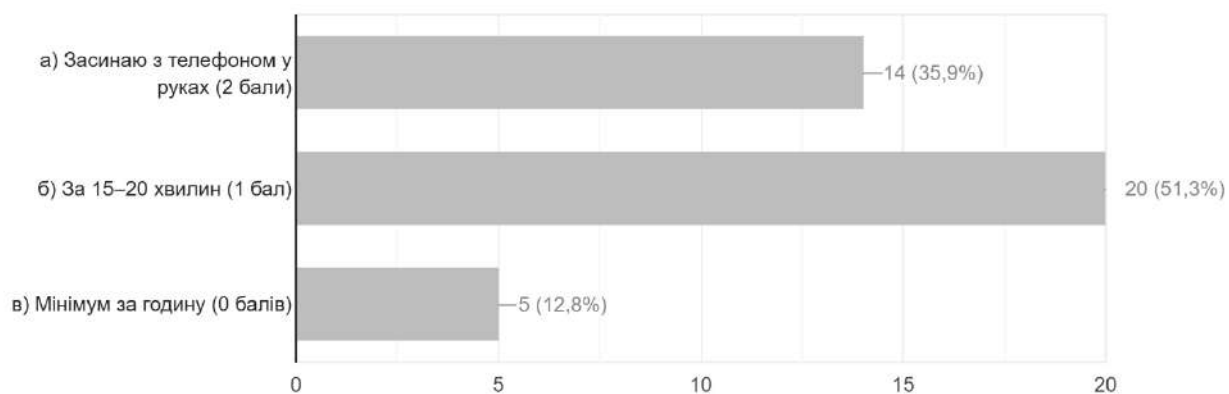
0 правильних відповідей із 39



Використання перед сном призводить до порушення циркадних ритмів у респондентів.

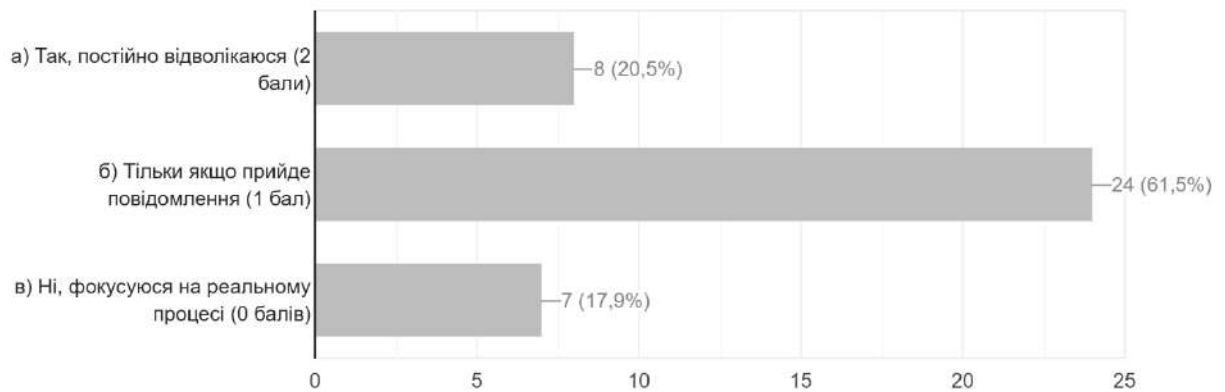
За скільки часу до сну ви відкладаєте гаджети?

0 правильних відповідей із 39



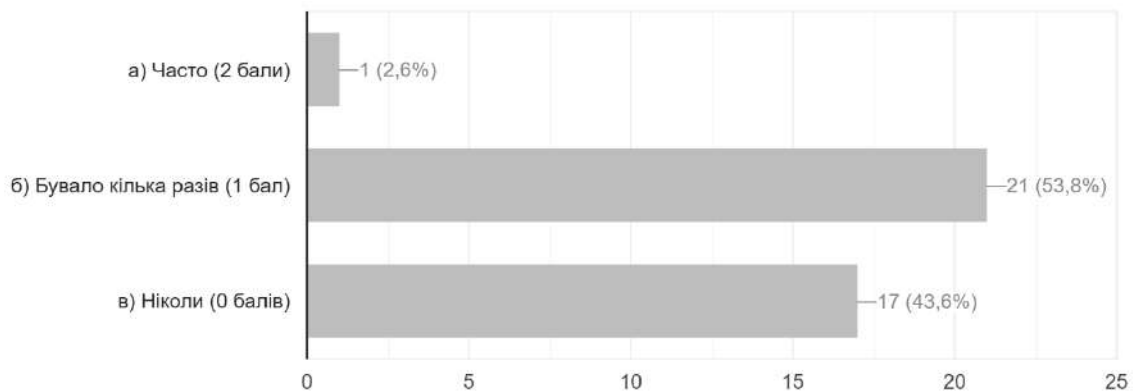
Гаджети під час їжі та інших занять зафіксовано у більшості учасників, що вказує на зниження культури «присутності» та усвідомленого споживання.

Чи перевіряєте ви соцмережі під час навчання, розмови з друзями або перегляду фільму?  
0 правильних відповідей із 39



Аналіз виявив прямий зв'язок між тривалим скролінгом та рівнем академічного вигорання. Поява «фантомних вібрацій» (ілюзія сповіщення) свідчить про перезбудження центральної нервової системи.

Як часто ви відчуваєте фантомні вібрації (здається, що прийшло сповіщення, хоча телефон мовчить)?  
0 правильних відповідей із 39



**Аналітична замітка:** Високий рівень емоційного дискомфорту частіше спостерігається у студентів 1–2 курсів, що може бути пов'язано з адаптаційним періодом та інтенсивним використанням месенджерів для навчання.

### Висновки та рекомендації

На основі отриманих даних можна зробити висновок, що в університетському середовищі існує запит на розвиток навичок саморегуляції в цифровому просторі. Хоча значна частина учасників намагається

контролювати свій екранний час, подолання автоматичних звичок (скролінгу) потребує додаткової психологічної підтримки.

**За результатами анкетування психологом університету заплановано:**

1. Проведення серії практичних семінарів із технік концентрації уваги та інформаційної гігієни.
2. Розробку пам'яток-рекомендацій щодо впровадження «диджитал-детоксу» в повсякденне життя.
3. Організацію заходів, спрямованих на розвиток живого спілкування та зниження рівня соціальної тривожності.

Результати опитування будуть використані для вдосконалення стратегії психологічного супроводу учасників освітнього процесу.

**Відповідальна особа:** практичний психолог Антоніна КРИЦЬКА