

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Вплив майндфулнес-інтервенції на емоційну дизрегуляцію та суб'єктивне
благополуччя дорослих у контексті цифрової поведінки**

Здобувача (ки) 2 курсу КП-241 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Оксани СИЧОВОЇ
(прізвище та ініціали)

Керівники

Олена ІНЮТИНА, доктор філософії в галузі
психології,

Тарас КАРАМУШКА, к.психол.н., доц.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 11 від « 22 » червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ—2026

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота присвячена впливу структурованої майндфулнес-інтервенції (за моделлю MBSR) на емоційну дисрегуляцію, рівень стресу, суб'єктивне благополуччя та патерни використання смартфона в дорослих. Застосовано квазіекспериментальний контрольований дизайн із вимірюванням до та після інтервенції (pre-test / post-test) і поділом на експериментальну та контрольну групи; в аналіз увійшли 73 учасники. Використано П'ятифакторний опитувальник майндфулнесу (ПОМ-39), Шкалу суб'єктивного благополуччя BBC, Шкалу сприйнятого стресу (PSS-10) і Шкалу труднощів емоційної регуляції (DERS), а також об'єктивні дані екранного часу. Статистична обробка охоплювала mixed ANOVA, кореляційний та медіаційний аналіз. Новизна полягає в тому, що вперше в україномовному контексті проведено контрольований квазіексперимент із майндфулнес-інтервенцією, сфокусованою на цифровій поведінці, з оцінюванням не лише загальних показників стресу й благополуччя, а й специфічних патернів телефонної дисрегуляції.

Ключові слова: майндфулнес, майндфулнес-інтервенція (MBSR), емоційна дисрегуляція, суб'єктивне благополуччя, сприйнятий стрес, телефонна дисрегуляція, цифрова поведінка.

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ	2
ЗМІСТ	3
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ.....	9
1.1. Майндфулнес-інтервенції та їхній вплив на цифрову поведінку й емоційне благополуччя	9
1.2. Психологічні механізми зв'язку між майндфулнесом, емоційною регуляцією та патернами використання смартфона	14
1.3. Теоретичні засади майндфулнес-інтервенції як інструменту впливу на патерни використання смартфона	24
Висновки до розділу I	27
РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МАЙНДФУЛНЕС-ІНТЕРВЕНЦІЇ НА ЕМОЦІЙНУ ДИСРЕГУЛЯЦІЮ ТА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОРΟΣЛИХ У КОНТЕКСТІ ЦИФРОВОЇ ПОВЕДІНКИ	30
2.1. Дизайн дослідження, характеристика вибірки та етичні принципи	31
2.2. Психодіагностичний інструментарій	39
2.3. Програма інтервенції та методи статистичної обробки	46
Висновки до Розділу II	52
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МАЙНДФУЛНЕС- ІНТЕРВЕНЦІЇ НА ЕМОЦІЙНУ ДИСРЕГУЛЯЦІЮ ТА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОРΟΣЛИХ	57
3.1. Психометричні характеристики методик і опис вибірки на пре- та постінтервенційному етапах.....	57
3.2. Перевірка дослідницьких питань ДП1–ДП4	63
3.3. Інтерпретація результатів, обмеження дослідження та подальші перспективи.....	67
Висновки до розділу III	86

РОЗДІЛ IV. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ПРОГРАМА МАЙНДФУЛНЕС-ІНТЕРВЕНЦІЇ ДЛЯ МОДИФІКАЦІЇ ПАТЕРНІВ ВИКОРИСТАННЯ

СМАРТФОНА	90
4.1. Принципи побудови програми на основі емпіричних результатів	90
4.2. Архітектура та зміст інтервенційної програми	92
4.3. Зміст інтервенційної програми по блоках і днях	93
Висновки до Розділу IV	97
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	99
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	102

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах стрімкої цифровізації повсякденного життя смартфон перетворився на невід'ємний інструмент комунікації, праці та дозвілля дорослих. За даними міжнародних звітів, середньодобовий екранний час дорослого користувача смартфона становить близько чотирьох годин, а в деяких вибірках — перевищує шість годин на день. Заразом зростає занепокоєність щодо психологічних наслідків інтенсивного використання смартфонів: дослідники фіксують зв'язки між підвищеним екранним часом і рівнем стресу, емоційною дисрегуляцією та зниженням суб'єктивного благополуччя.

Проте сучасні дослідження дедалі частіше вказують на те, що обсяг екранного часу є менш значущим чинником, ніж характер і психологічний контекст взаємодії зі смартфоном. Зокрема, автоматизована, імпульсивна або унікальна поведінка з пристроєм — прояви телефонної дисрегуляції — виявляються суттєво пов'язаними з погіршенням емоційного стану. Натомість майндфулнес, як здатність до усвідомленої, неосудливої уваги до теперішнього моменту, розглядається науковцями як захисний ресурс, що може модифікувати вплив цифрового середовища на психологічне благополуччя.

Незважаючи на широку доказову базу програм на кшталт Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), їхній вплив саме на цифрову поведінку та стиль взаємодії зі смартфоном залишається недостатньо дослідженим. Деякий дефіцит спостерігається в україномовному науковому просторі, де емпіричні дослідження майндфулнес-інтервенцій із контрольованим дизайном практично відсутні. Це визначає актуальність та наукову новизну запропонованого дослідження.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Дослідження спирається на такі теоретичні традиції: у галузі майндфулнесу — концепція Mindfulness-Based Stress Reduction [1], п'ятифакторна модель усвідомленості [2] та Mindfulness-Based Cognitive Therapy [3]; у галузі цифрової поведінки та телефонної дисрегуляції — роботи van Deursen et al.[4], Elhai et al. [5], Duke & Montag [6]; у галузі емоційної регуляції — модель труднощів емоційної

регуляції Gratz & Roemer [7] та процесуальна модель регуляції Gross [8]; у галузі суб'єктивного благополуччя — гедоністичний підхід Diener [9], евдемонічний підхід Ryff [10] та інтегративна шкала BBC SWB; у галузі стресу — трансакційна модель Lazarus & Folkman [11] та шкала сприйнятого стресу Cohen et al. [12].

Об'єкт дослідження: цифрова поведінка дорослих та її психологічні детермінанти.

Предмет дослідження: вплив майндфулнес-інтервенції на патерни використання смартфона, рівень стресу, труднощі емоційної регуляції та суб'єктивне емоційне благополуччя дорослих.

Мета дослідження: визначити ефективність структурованої майндфулнес-інтервенції (за моделлю MBSR) у зміні патернів використання смартфона та покращенні показників стресу, труднощів емоційної регуляції і суб'єктивного благополуччя в дорослих користувачів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння майндфулнес-інтервенцій та їхнього впливу на цифрову поведінку й емоційне благополуччя.
2. Розкрити психологічні механізми зв'язку між майндфулнесом, труднощами емоційної регуляції та патернами використання смартфона.
3. Розробити та описати протокол майндфулнес-інтервенції, адаптований до контексту цифрової поведінки дорослих.
4. Провести порівняльне емпіричне дослідження з контрольованим дизайном (експериментальна та контрольна групи, вимірювання до й після інтервенції).
5. Проаналізувати зміни в показниках майндфулнесу, стресу, труднощів емоційної регуляції, суб'єктивного благополуччя та телефонної дисрегуляції після інтервенції.
6. Сформулювати практичні рекомендації щодо впровадження майндфулнес-практик для оптимізації цифрової поведінки дорослих.

Дослідницькі питання:

ДП1. Учасники експериментальної групи після проходження майндфулнес-інтервенції демонструватимуть вищий рівень майндфулнесу у порівнянні з контрольною групою.

ДП2. Майндфулнес-інтервенція сприятиме зниженню рівня стресу та зниженню труднощів емоційної регуляції в учасників експериментальної групи.

ДП3. Після інтервенції в учасників експериментальної групи знизяться показники телефонної дисрегуляції (автоматизоване, унікальне та емоційно-реактивне використання смартфона).

ДП4. Зміни в рівні майндфулнесу частково опосередковуватимуть зв'язок між участю в інтервенції та покращенням суб'єктивного емоційного благополуччя.

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз та систематизація наукової літератури з проблематики майндфулнес-інтервенцій, емоційної регуляції та цифрової поведінки.

Емпіричні: квазіексперимент із контрольованим дизайном (pre-test / post-test, експериментальна та контрольна групи); психодіагностичні методики — П'ятифакторний опитувальник майндфулнесу (ПОМ-39) [13], Шкала суб'єктивного благополуччя BBC [14], Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) [15], Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS) [16]; об'єктивні дані системних лічильників екранного часу (iOS Screen Time / Android Digital Wellbeing).

Математико-статистичні: описова статистика; перевірка нормальності розподілу (тест Шапіро–Вілка); порівняння груп (t-критерій Стьюдента, U-критерій Манна–Вітні, mixed ANOVA); кореляційний аналіз (r Пірсона, ρ Спірмена); множинна регресія; медіаційний аналіз.

Характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь 98 дорослих користувачів смартфонів, які були розподілені на експериментальну та контрольну групи. Дані збиралися за допомогою онлайн-опитування (Google Forms). Критерії включення: вік 18+, щоденне використання смартфона, наявність доступу до системного лічильника екранного часу (iOS або Android).

Наукова новизна полягає в наступному: (1) уперше в україномовному контексті проведено квазіексперимент зі структурованою майндфулнес-інтервенцією, що має фокус на цифровій поведінці дорослих; (2) досліджено вплив інтервенції не лише на загальні показники стресу та благополуччя, а й на специфічні патерни телефонної дисрегуляції (автоматизоване, унікальне та емоційно-реактивне використання смартфона).

Практичне значення. Розроблений протокол майндфулнес-інтервенції може бути використаний психологами-практиками в роботі з клієнтами, які скаржаться на надмірне або дисрегульоване використання смартфона. Результати дослідження можуть інформувати програми цифрового благополуччя в освітніх та корпоративних контекстах. Якщо підтвердиться медіаційна роль майндфулнесу у зв'язку між інтервенцією та благополуччям (ДП4), це обґрунтовуватиме фокус терапевтичної роботи саме на розвитку усвідомленої дії, а не на прямому обмеженні екранного часу.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ

1.1. Майндфулнес-інтервенції та їхній вплив на цифрову поведінку й емоційне благополуччя

Концепція майндфулнесу набула широкого поширення в психологічній науці завдяки роботам Джона Кабат-Зінна [1], який у 1979 році розробив програму зниження стресу на основі усвідомленості (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR). У своєму класичному визначенні Кабат-Зінн описує майндфулнес як особливий різновид уваги: усвідомленої, спрямованої на теперішній момент і такої, що не передбачає оцінювання пережитого досвіду. Це визначення заклало підґрунтя для операціоналізації конструкту в подальших дослідженнях.

Протягом наступних десятиліть дослідники запропонували низку теоретичних моделей майндфулнесу, що відрізняються за кількістю виділених компонентів і їхнім змістовим наповненням. Найбільшого поширення в сучасній психологічній практиці та дослідницькій роботі набула п'ятифакторна модель [2], в межах якої майндфулнес розглядається як багатовимірний конструкт, що включає: спостереження (Observing) — помічання внутрішніх і зовнішніх стимулів; опис (Describing) — здатність позначати досвід словами; усвідомлену дію (Acting with Awareness) — повну присутність у поточній діяльності на противагу автоматичній поведінці; неосудливість (Nonjudging of Inner Experience) — відсутність критичного оцінювання власних думок і почуттів; нереактивність (Nonreactivity to Inner Experience) — здатність давати змогу думкам і почуттям виникати та зникати без надмірного залучення до них. Для вимірювання цих компонентів розроблено П'ятифакторний опитувальник майндфулнесу (Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ / ПОМ-39), який наразі є одним із найбільш психометрично обґрунтованих інструментів у цій галузі [13].

Також є альтернативні підходи до операціоналізації майндфулнесу. Бішоп із дослідниками запропонували двокомпонентну модель, де перший компонент — саморегуляція уваги, другий — орієнтація на досвід із відкритістю та

прийняттям [17]. Лангер розробила власну концепцію «mindfulness» у соціально-когнітивній традиції, акцентуючи свій науковий інтерес на гнучкості мислення та сприйнятті новизни — на противагу «mindlessness» як автоматичному, звичному реагуванню [18]. Незважаючи на певні відмінності між підходами, спільним для більшості сучасних визначень залишається акцент на усвідомленій, неавтоматичній взаємодії з власним досвідом у теперішньому моменті.

У рамках цього дослідження ми спираємось на п'ятифакторну модель як найбільш операціоналізовану: саме вона дозволяє диференційовано аналізувати ті фасети усвідомленості, що є концептуально релевантними до дисрегулятивної цифрової поведінки.

MBSR та інші програми: доказова база

На основі концепції Kabat-Zinn було розроблено структуровані програми майндфулнес-інтервенцій (Mindfulness-Based Interventions, MBI), серед яких найбільш досліджуваними є MBSR та Mindfulness-Based Cognitive Therapy. Класична програма MBSR [19] розрахована на 8 тижнів і включає щотижневі групові заняття тривалістю до 2,5 години, щоденну домашню практику (медитація, йога, сканування тіла) та одноденний ретрит. MBCT [20] була розроблена як адаптація MBSR для профілактики рецидивів депресії і поєднує практики усвідомленості з елементами когнітивно-поведінкової терапії.

Доказова база MBI є широкою та добре відтвореною. Масштабний мета-аналіз Khoury [21], що охопив 209 досліджень та понад 12 000 учасників, продемонстрував помірні та значущі ефекти MBI щодо зниження тривожності, депресії та стресу (розміри ефекту Cohen's $d = 0.38\text{--}0.80$). Голдберг у мета-аналізі 142 рандомізованих контрольованих досліджень підтвердили перевагу MBI над активними контрольними умовами щодо зниження симптоматики депресії та тривоги ($d = 0.35\text{--}0.55$ залежно від типу контрольної групи), хоча й зазначили необхідність ретельнішого контролю за методологічною якістю досліджень [22]. Щодо ефектів на суб'єктивне благополуччя, Гендрікс із колегами в мета-аналізі 34 досліджень встановили значущий позитивний вплив

МВІ на додатний афект та задоволеність життям (Hedge's $g = 0.34$ для суб'єктивного благополуччя, $g = 0.39$ для психологічного благополуччя) [23].

Поряд із тривалими програмами, в останні роки активно досліджуються скорочені та цифрові формати МВІ — так звані brief МВІ та app-based МВІ. Дослідники в систематичному огляді показали, що навіть короткотривалі онлайн-інтервенції (2–4 тижні) дають значущі ефекти щодо зниження стресу та покращення благополуччя, хоча й менші за розміром, як порівняти з повноформатними програмами [24]. Це підтверджує доцільність розроблення інтервенцій у форматах, доступних для широкої аудиторії.

Майндфулнес і цифрова поведінка: огляд наявних досліджень

Питання про зв'язок між майндфулнесом і цифровою поведінкою, зокрема використанням смартфонів, є порівняно молодим напрямом досліджень, що активно розвивається із середини 2010-х років. Концептуально цей зв'язок обґрунтовується через поняття автоматичної та імпульсивної поведінки: майндфулнес, підвищуючи усвідомленість поточних дій, теоретично має знижувати схильність до неусвідомленого, звичкового звернення до смартфона.

Емпіричні дослідження загалом підтримують цю гіпотезу: вищий рівень майндфулнесу пов'язаний із нижчим рівнем проблемного використання смартфона та меншою кількістю перевірок соціальних мереж [24]. Сааведра та інші в дослідженні на студентській вибірці встановили зворотний зв'язок між показниками FFMQ та симптомами номофобії (страху залишитися без телефону) [25]. Особливо значущою виявляється фасета «усвідомлена дія»: у кількох дослідженнях саме вона, а не загальний показник майндфулнесу, була найсильнішим предиктором нижчого рівня дисфункціонального використання смартфона [26].

Щодо інтервенційних досліджень, безпосередньо спрямованих на зміну цифрової поведінки, їх кількість залишається обмеженою. У систематичному огляді було виявлено лише кілька контрольованих досліджень, де МВІ були застосовані саме з метою зменшення проблемного використання смартфонів або соціальних мереж [27]. Більшість із них мали невеликі вибірки та методологічні обмеження, однак демонстрували обнадійливі результати у

вигляді зниження суб'єктивного відчуття залежності від смартфона та підвищення усвідомленості цифрової поведінки. Таким чином, наявна доказова база свідчить про потенціал МВІ у цій галузі, однак потребує поповнення якіснішими контрольованими дослідженнями.

Екранний час vs патерни використання: чому кількість $\neq$ якість

Важливим теоретичним і методологічним питанням у дослідженнях цифрової поведінки є обґрунтованість використання об'єктивного екранного часу як основного показника. Систематичні огляди та мета-аналізи останніх років ставлять під сумнів просте рівняння «більше часу за екраном — гірше самопочуття».

Орбен і Пшибильський у резонансному дослідженні з використанням великих датасетів ($N > 355\,000$) виявили, що кількість часу, проведеного за екраном, пояснює менше 1% варіації психологічного благополуччя підлітків — значно менше, ніж такі чинники, як якість сну або фізична активність [28]. Twenge & Campbell, натомість, наполягають на значущості ефектів, акцентуючи на нелінійних залежностях і вікових відмінностях [29]. Ця дискусія в науковій спільноті відображає складність феномену та необхідність виходу за межі простого підрахунку годин.

Альтернативний підхід пов'язаний із вивченням не обсягу, а якості та психологічного контексту використання смартфона. У рамках цього була розроблена концепція «*smartphone use types*», виокремлюючи функціональне, соціальне та компульсивне використання як якісно різні патерни з різними психологічними корелятами [30]. Також було запропоновано розглядати проблемне використання смартфона крізь призму тривожності та дисфункціональних когніцій, що спрямовують цифрову поведінку [26]. Ван Дюрсен виокремив два типи використання смартфона: соціально-мотивовану, утилітарну у зв'язку зі звичковою та адиктивною поведінкою — кожна з яких має різні детермінанти та наслідки [4].

Отже, сучасна дослідницька парадигма зміщується від вимірювання кількості екранного часу до вивчення патернів використання — зокрема автоматизованої, унікальної та емоційно-реактивної поведінки з пристроєм, що

концептуалізується як «телефонна дисрегуляція». Саме ці патерни виявляються більш тісно пов'язаними з психологічним благополуччям, ніж сам по собі обсяг часу за екраном [26], [30].

Синтез: теоретичне обґрунтування інтервенції

На нашу думку, узагальнення розглянутих теоретичних підходів і емпіричних даних дає змогу сформулювати логічне обґрунтування для майндфулнес-інтервенції, спрямованої на зміну патернів використання смартфона та покращення емоційного благополуччя.

По-перше, якщо телефонна дисрегуляція — це переважно автоматизована, неусвідомлена поведінка, то розвиток усвідомленої дії (Acting with Awareness) є теоретично обґрунтованим механізмом її модифікації. Майндфулнес-практики, спрямовані на підвищення усвідомленості поточних дій і зниження автоматизму, мають безпосередній зв'язок із тим типом цифрової поведінки, який є найбільш дисфункціональним.

По-друге, зв'язок між МВІ та зниженням стресу й покращенням емоційної регуляції є одним із найбільш відтворених результатів у психологічній літературі [21]. З огляду на надмірне та дисрегульоване використання смартфона, що частково функціонує як стратегія уникнення негативних емоційних станів [26], покращення емоційної регуляції через майндфулнес може опосередковано впливати й на цифрову поведінку.

По-третє, низка емпіричних досліджень підтверджує, що серед фасет FFMQ саме усвідомлена дія є найсильнішим предиктором нижчого рівня дисфункціонального використання смартфона та вищого суб'єктивного благополуччя [26]. Систематичний огляд і мета-аналіз Holtzman et al. [41], що охопив 61 дослідження ($N = 38\,802$), показав, що труднощі емоційної регуляції та дисрегулятивна цифрова поведінка виступають послідовними медіаторами зв'язку між майндфулнесом і психологічним благополуччям. Це надає додаткового обґрунтування для вибору майндфулнес-інтервенції саме з фокусом на усвідомленій дії як ключовому терапевтичному механізмі.

Отже, майндфулнес-інтервенція, змодельована за принципами MBSR та адаптована до контексту цифрової поведінки, є теоретично обґрунтованим

засобом впливу як на патерни використання смартфона, так і на показники стресу, труднощів емоційної регуляції та суб'єктивного благополуччя дорослих.

1.2. Психологічні механізми зв'язку між майндфулнесом, емоційною регуляцією та патернами використання смартфона

Попередній підрозділ продемонстрував, що ефективність майндфулнес-інтервенцій у зменшенні стресу, тривожності та проблемної цифрової поведінки має солідну доказову базу. Однак для побудови теоретично обґрунтованої інтервенції необхідно з'ясувати конкретні психологічні механізми, через які майндфулнес пов'язаний з емоційним благополуччям та патернами використання смартфона. Цей підрозділ присвячений аналізу таких механізмів: від концептуалізації телефонної дисрегуляції як поведінкового феномену — через модель труднощів емоційної регуляції (DERS) — до інтегративної медіаційної моделі, яка пов'язує майндфулнес, емоційну регуляцію, цифрову поведінку та благополуччя.

Телефонна дисрегуляція: автоматизоване, унікальне та емоційно-реактивне використання смартфона

Традиційний підхід до вивчення впливу смартфона на психологічний стан людини зводився до кількісного показника — тривалості екранного часу. Проте, як підтверджено рядом досліджень, сама по собі кількість годин за смартфоном практично не пов'язана із суб'єктивним благополуччям [31]. Критичним є не «скільки», а «як» людина взаємодіє з пристроєм.

У літературі цей феномен концептуалізується як дисрегулятивне використання смартфона — патерни взаємодії з пристроєм, які є переважно автоматичними, емоційно-реактивними або спрямованими на уникання. Теоретично виділяють три змістовні кластери таких патернів: емоційно-реактивне використання — смартфон як засіб регуляції негативних емоцій; унікальне використання — смартфон як інструмент уникання дискомфорту чи діяльності; автоматичне/ритуальне використання — поведінка, що здійснюється без свідомого рішення. Ця триада кореспондує з теоретичними моделями, розглянутими в цьому підрозділі далі: адиктивним шляхом моделі Бійо,

поведінковим уникненням у процесуальній моделі Гросса та фасетом усвідомленої дії з п'ятифакторної моделі FFMQ [26], [30].

Вважаємо найбільш евристичним саме поведінковий підхід до концептуалізації телефонної дисрегуляції — через три патерни взаємодії з пристроєм, — оскільки він дозволяє фіксувати психологічно значущі відмінності між користувачами без редукції до адиктивної симптоматики.

Теоретично телефонна дисрегуляція кореспондує з концепцією проблемного використання мобільного телефону (RMPU), запропонованою Дж. Бійо [30]. У його шляховій моделі (pathway model) виділяються три основні патерни дисфункціональної взаємодії з телефоном: адиктивний (пов'язаний із надмірною потребою в підкріпленні та заспокоєнні), антисоціальний (використання в соціально неприйнятних контекстах) та ризикований (наприклад, використання за кермом). Подальша емпірична перевірка цієї моделі [32] показала, що адиктивний шлях найбільш тісно пов'язаний з інтерналізованою психопатологією та емоційною нестабільністю: люди з підвищеною тривожністю та стресом схильні використовувати смартфон як засіб негативного підкріплення — тобто для зняття неприємних емоційних станів.

Саме цей адиктивний шлях найбільш релевантний для нашого конструкту телефонної дисрегуляції. Людина, яка відчуває тривогу, нудьгу або емоційний дискомфорт, автоматично тягнеться до смартфона не з конкретною метою (зателефонувати, перевірити важливу інформацію), а як до засобу уникання внутрішнього переживання. Такий патерн є формою поведінкового уникання (experiential avoidance), яке в літературі з процесуальної моделі емоційної регуляції Дж. Гросса [33] відповідає стратегії ситуаційної модифікації: замість того, щоб залишатися з емоційним досвідом і регулювати його когнітивно, індивід змінює ситуацію шляхом занурення в цифрове середовище.

Мережевий аналіз зв'язку між імпульсивністю, емоційною дисрегуляцією та залежністю від смартфона [34] виявив, що центральними вузлами у цій мережі є труднощі контролю імпульсів у стані негативного афекту, а також недостатня усвідомленість та розуміння власних емоцій. Ці результати

підкреслюють, що телефонна дисрегуляція — це не просто «погана звичка», а поведінковий прояв глибших труднощів емоційної регуляції.

Стрес та суб'єктивне благополуччя як виміри психологічних наслідків цифрової дисрегуляції

Поряд із труднощами емоційної регуляції, два конструкти відіграють ключову роль у розумінні психологічних наслідків дисрегулятивного використання смартфона — сприйнятий стрес та суб'єктивне благополуччя.

Стрес у контексті цього дослідження концептуалізується відповідно до трансакційної моделі Лазаруса та Фолкман [11]: він є не об'єктивною характеристикою зовнішньої ситуації, а результатом когнітивної оцінки особою співвідношення між вимогами середовища та власними ресурсами для їх подолання. Така концептуалізація є принципово важливою для розуміння зв'язку між майндфулнесом і стресом: майндфулнес-інтервенція не змінює зовнішніх обставин учасників, але впливає саме на процес когнітивної оцінки — підвищуючи толерантність до дистресу та знижуючи автоматичну реактивність на стресові стимули. Емпіричні дані підтверджують, що підвищений рівень сприйнятого стресу є стійким предиктором дисрегулятивного використання смартфона: людина в стані стресу частіше звертається до пристрою як до доступного засобу миттєвого полегшення, що закріплює патерн негативного підкріплення [31], [37].

Суб'єктивне благополуччя в рамках цього дослідження розглядається як інтегративний конструкт, що об'єднує гедоністичний та евдемонічний виміри. Гедоністичний підхід Дінера [9] акцентує на афективному балансі та задоволеності життям як ключових індикаторах благополуччя. Евдемонічний підхід Ріфф [10] доповнює цю картину через поняття реалізації потенціалу, автономії та осмисленості діяльності. Інтеграція обох підходів є концептуально необхідною для цілей цього дослідження: дисрегулятивне використання смартфона впливає не лише на поточний емоційний стан (гедоністичний вимір), але й на здатність до залученості у значущу діяльність та відчуття контролю над власним часом (евдемонічний вимір). Гендрікс зі співавторами [23] у мета-аналізі 34 досліджень підтвердили значущий позитивний вплив МВІ на обидва

вимірі благополуччя, що обґрунтовує його використання як ключової залежної змінної в інтервенційному дослідженні.

Таким чином, стрес та суб'єктивне благополуччя утворюють у цьому дослідженні два полюси одного континууму психологічного стану: підвищений сприйнятий стрес є предиктором дисрегулятивної цифрової поведінки, тоді як суб'єктивне благополуччя — її кінцевим наслідком, на покращення якого спрямована інтервенція.

Труднощі емоційної регуляції (модель DERS) та цифрова поведінка

Для системного розуміння того, чому одні люди більш схильні до дисрегулятивного використання смартфона, ніж інші, необхідно звернутися до конструкту труднощів емоційної регуляції. Найбільш операціоналізованою та психометрично обґрунтованою моделлю цього конструкту є модель К. Грац та Л. Рьомер [7], покладена в основу шкали DERS (Difficulties in Emotion Regulation Scale).

На відміну від традиційного підходу, що розглядає емоційну регуляцію як набір стратегій (переоцінка, пригнічення тощо), модель DERS фокусується на труднощах — тобто дефіцитах у різних аспектах регуляторного процесу. Автори виділяють шість взаємопов'язаних вимірів: неприйняття негативних емоцій (non-acceptance of emotional responses); труднощі в здійсненні цілеспрямованої поведінки в стані емоційного збудження (difficulties engaging in goal-directed behavior); труднощі контролю імпульсів (impulse control difficulties); обмежений доступ до ефективних стратегій регуляції (limited access to emotion regulation strategies); недостатня ясність щодо власних емоцій (lack of emotional clarity); недостатня усвідомленість емоційних станів (lack of emotional awareness).

Важливо підкреслити, що в контексті нашого дослідження DERS використовується як конкретний валідизований інструмент вимірювання [16], а не як загальне поняття «емоційна регуляція». Термін «труднощі емоційної регуляції» (а не просто «емоційна регуляція») точніше відповідає логіці вимірювання за цією шкалою: вищі показники за DERS свідчать про більшу вираженість регуляторних дефіцитів.

Систематичний огляд та мета-аналіз зв'язку між емоційною регуляцією та проблемним використанням смартфона [34] продемонстрували, що саме DERS виявляє найбільш стійкі та клінічно значущі зв'язки з проблемною цифровою поведінкою, на відміну від ERQ (Emotion Regulation Questionnaire), який фіксує лише стратегії переоцінки та пригнічення. DERS вимірює шість аспектів труднощів емоційної регуляції, і вищі бали свідчать про більшу дисрегуляцію. Автори метааналізу зазначають, що DERS продемонстрував перевагу над ERQ у здатності фіксувати регуляторні дефіцити в клінічному контексті.

Конкретні емпіричні дані підтверджують зв'язок окремих вимірів DERS із проблемним використанням смартфона. Загальний показник труднощів емоційної регуляції ($r = .40$) та труднощі контролю імпульсів ($r = .42$) помірно корелюють із проблемним використанням смартфона [35]. Дослідження на великій вибірці китайських підлітків ($N = 12\,099$) підтвердило, що труднощі емоційної регуляції опосередковують зв'язок між прив'язаністю до однолітків та проблемним використанням смартфона [36]. Моделі структурних рівнянь показують, що DERS функціонує як медіатор між психологічним дистресом (депресія, тривога, стрес) та проблемним використанням смартфона: емоційна дисрегуляція теоретично опосередковує зв'язок між психологічним дистресом та проблемним використанням смартфона [37].

Отже, людина з вищим рівнем труднощів емоційної регуляції (за моделлю DERS) має менше ресурсів для того, щоб витримати неприємну емоцію без негайної дії, гірше розуміє власні емоційні стани й має обмежений доступ до адаптивних стратегій відновлення емоційного балансу. У такому контексті смартфон стає найдоступнішим засобом миттєвого емоційного полегшення — і закріплює патерн дисрегулятивного використання.

Майндфулнес як модифікатор емоційної регуляції: теоретичні моделі

Якщо труднощі емоційної регуляції є одним із ключових предикторів дисрегулятивного використання смартфона, то логічним є питання: який

психологічний ресурс може зменшити ці труднощі? Значний масив літератури вказує на майндфулнес як на один із найбільш перспективних кандидатів.

Зв'язок між майндфулнесом та емоційною регуляцією концептуалізовано в кількох теоретичних моделях. Рьомер, Вільямс та Роллінс [38] у комплексному огляді показали, що практика майндфулнесу асоціюється зі зниженням інтенсивності емоційного дистресу, покращенням емоційного відновлення, зменшенням негативної емоційної реактивності та зниженням поведінкового уникання. Майндфулнес-інтервенції призводять до зменшення труднощів емоційної регуляції.

Кертіс та Гофманн [39] запропонували умовну процесуальну модель (Conditional Process Model, CPM) зв'язку між майндфулнесом та емоційною регуляцією. Відповідно до CPM, нереактивність модерує непрямий ефект спостереження на симптоми емоційних розладів через когнітивну переоцінку. Іншими словами, сама по собі здатність спостерігати за внутрішнім досвідом може як покращити, так і погіршити емоційний стан — і саме нереактивність визначає, чи приведе таке спостереження до адаптивної регуляції (переоцінки) чи до посилення дистресу.

Нещодавно запропонована Дуальна модель усвідомленої емоційної регуляції (Dual-Mode Model of Mindful Emotion Regulation, D-MER) інтегрує майндфулнес із розширеною процесуальною моделлю емоційної регуляції Гросса [34]. Ця модель пропонує два «режими» майндфулнесу: імплементацію та фасилітацію. У режимі імплементації навички майндфулнесу використовуються як стратегії емоційної регуляції — через механізми розгортання уваги та когнітивної зміни. У режимі фасилітації майндфулнес як стан чи риса впливає на самі процеси генерації та регуляції емоцій: зменшує негативну оцінку емоційного досвіду, підвищує толерантність до дистресу, послаблює автоматичну реактивність. З часом і практикою ефекти фасилітації стають дедалі більш рисовими та автоматичними.

Ці моделі мають пряме значення для розуміння зв'язку майндфулнесу із цифровою поведінкою. У контексті п'ятифакторної моделі FFMQ [2] найбільш релевантними для протидії дисрегулятивному використанню смартфона є три

компоненти: усвідомлена дія (acting with awareness) — протистоїть автоматичній, безцільній взаємодії з телефоном; безоцінковість до внутрішнього досвіду (non-judging) — зменшує потребу «тікати» від неприємних емоцій у цифрове середовище; нереактивність (non-reactivity) — послаблює імпульсивну відповідь на зовнішні тригери (сповіщення, соціальний тиск).

Низка емпіричних досліджень підтверджує, що серед фасет FFMQ саме усвідомлена дія є найсильнішим предиктором нижчого рівня дисфункціонального використання смартфона та вищого суб'єктивного благополуччя [26]. Вищий рівень усвідомленої дії та безоцінковості асоціюється з більшою самоефективністю копінгу та меншими труднощами емоційної регуляції, що узгоджується із загальними даними щодо ролі цих фасет у регуляції поведінки [38].

Стрес — дисрегуляція — смартфон: замкнене коло та роль усвідомленості

Описані вище механізми не діють ізольовано — вони утворюють динамічну систему, що може набувати характеру замкненого циклу. Модель I-PACE (Interaction of Person–Affect–Cognition–Execution) [40] описує загальний механізм формування адиктивної поведінки в інтернет-середовищі: індивідуальні предиспозиції (зокрема, труднощі емоційної регуляції) у поєднанні з афективними та когнітивними реакціями на ситуаційні тригери й дефіцитами виконавчих функцій створюють умови для проблемного використання цифрових технологій.

Щодо смартфона цей процес можна описати як послідовність: стресовий стимул (міжособистісний конфлікт, нудьга, соціальна тривога) → активація негативного афекту → труднощі з утриманням від імпульсивної дії (DERS: impulse control difficulties) → звернення до смартфона як до доступного засобу полегшення → тимчасове зниження дискомфорту (негативне підкріплення) → посилення патерну → зниження благополуччя в довгостроковій перспективі → новий стресовий стан. Цей цикл описувався як механізм негативного підкріплення в адиктивному шляху моделі Бійо [30]: повторюване використання

смартфона для полегшення стресу чи тривоги закріплює поведінку, хоча вона не вирішує первинну проблему.

Емпіричні підтвердження цього циклу надають дослідження, що вивчали стрес як предиктор проблемного використання смартфона через медіацію емоційної дисрегуляції. Бутстреп-медіаційний аналіз виявив, що емоційна дисрегуляція опосередковує зв'язок між психологічним дистресом і проблемним використанням смартфона [37].

Роль майндфулнесу в цьому циклі — це роль «переривача». Усвідомленість до поточного моменту дає змогу зафіксувати імпульс до автоматичного звернення до смартфона перш ніж він буде реалізований у поведінку. Безоцінковість зменшує потребу позбутися неприємного внутрішнього стану, бо нудьга чи тривога сприймаються як нейтральний досвід, а не як сигнал до негайного уникання. Нереактивність послаблює зв'язок між зовнішнім тригером (сповіщення, бажання перевірити соціальні мережі) та імпульсивною поведінковою відповіддю.

Нещодавній мета-аналіз [41], що об'єднав 61 дослідження ($N = 38\,802$), підтвердив значущий зворотний зв'язок між майндфулнесом та проблемним використанням смартфона. Систематичний огляд медіаційних моделей у межах цього мета-аналізу показав, що серед основних медіаторів цього зв'язку — труднощі емоційної регуляції, потреба в заспокоєнні та FoMO (fear of missing out).

Результати дослідження, де MBCT-інтервенція застосовувалася для зменшення проблемного використання мобільного телефону серед підлітків [42], продемонстрували, що в порівнянні з контрольною групою учасники групи майндфулнесу мали значуще вищий рівень майндфулнесу та нижчий рівень проблемного використання телефону, депресії та розладів сну після інтервенції. Більше того, зниження проблемного використання телефону виступило медіатором між інтервенцією та зменшенням депресії, що підтверджує гіпотезу про цифрову поведінку як проміжну ланку між психологічними процесами та благополуччям.

Дорослі 25–35 як специфічний контекст описаного циклу

Описаний механізм замкненого циклу є особливо релевантним для дорослих у віці 25–35 років — основної вікової групи цього дослідження. З точки зору вікової психології, цей період характеризується консолідацією особистісної ідентичності, активним формуванням кар'єрних і сімейних ролей та підвищеним рівнем нормативного стресу, пов'язаного з конкуруючими вимогами різних сфер життя [47]. На відміну від підліткового віку, де основним контекстом цифрової поведінки є соціалізація та академічне середовище, у дорослих смартфон одночасно функціонує як робочий інструмент, засіб підтримки соціальних зв'язків і ресурс дозвілля — що суттєво ускладнює розрізнення функціонального та дисрегулятивного використання.

Ван Дюрсен зі співавторами [4] зафіксували, що молодші дорослі демонструють вищий рівень звичкового та соціально-мотивованого використання смартфона порівняно з підлітками. Для дорослих автоматизована поведінка з пристроєм частіше вбудована в повсякденні рутини — перевірка пошти, месенджерів, новин, — і тому є менш суб'єктивно помітною, що ускладнює її розпізнавання та модифікацію. Брадлі та Говард [31] у 12-тижневому лонгітюдному дослідженні показали, що підвищений рівень щоденного стресу у молодих дорослих передбачає збільшення частоти автоматичного звернення до смартфона в ті ж самі дні — що підтверджує механізм негативного підкріплення саме на дорослій вибірці.

Важливо, що дорослі 25–35 років загалом мають більш розвинені стратегії емоційної регуляції порівняно з підлітками, однак зазнають вищого регуляторного навантаження через множинність соціальних ролей [8]. Це може пояснювати, чому в цій групі дисрегулятивне використання смартфона не завжди досягає клінічно значущого рівня проблемної поведінки, але стійко пов'язане зі зниженням суб'єктивного благополуччя [28], [31]: автоматизоване та унікальне використання функціонує як поверхово адаптивний, але поступово виснажуючий ресурс психологічного відновлення. Саме тому фокус на дорослих як цільовій групі є теоретично обґрунтованим: це популяція з найвищою щільністю нормативних стресорів та найбільш складним контекстом

цифрової поведінки, де втручання на рівні усвідомленості має найбільший практичний потенціал.

Медіаційна модель: майндфулнес → емоційна регуляція → цифрова поведінка → благополуччя

Узагальнюючи розглянуті теоретичні та емпіричні дані, ми пропонуємо інтегративну медіаційну модель, яка лежить в основі нашого дипломного дослідження. Ця модель передбачає послідовний ланцюг зв'язків:

Майндфулнес (як рисова характеристика або як набутий через інтервенцію навик) зменшує труднощі емоційної регуляції — зокрема, покращує усвідомленість емоцій, знижує імпульсивну реактивність, збільшує доступ до адаптивних стратегій регуляції та підвищує толерантність до дистресу.

Зменшення труднощів емоційної регуляції, так само, зменшує дисрегулятивні патерни використання смартфона — людина рідше звертається до телефону як до засобу емоційного уникання, менше схильна до імпульсивного скролінгу та автоматичного реагування на сповіщення.

Зниження телефонної дисрегуляції асоціюється з вищим рівнем емоційного благополуччя — через зменшення когнітивного перевантаження, покращення якості сну, відновлення здатності до витримки нудьги та підвищення залученості в реальну діяльність.

Крім того, додавання шкали PSS-10 дає змогу включити стрес як ще одну змінну, що може виступати як предиктор (стрес → труднощі регуляції → дисрегуляція → зниження благополуччя) або як залежна змінна (ефект інтервенції на рівень стресу через механізми майндфулнесу та покращення регуляції).

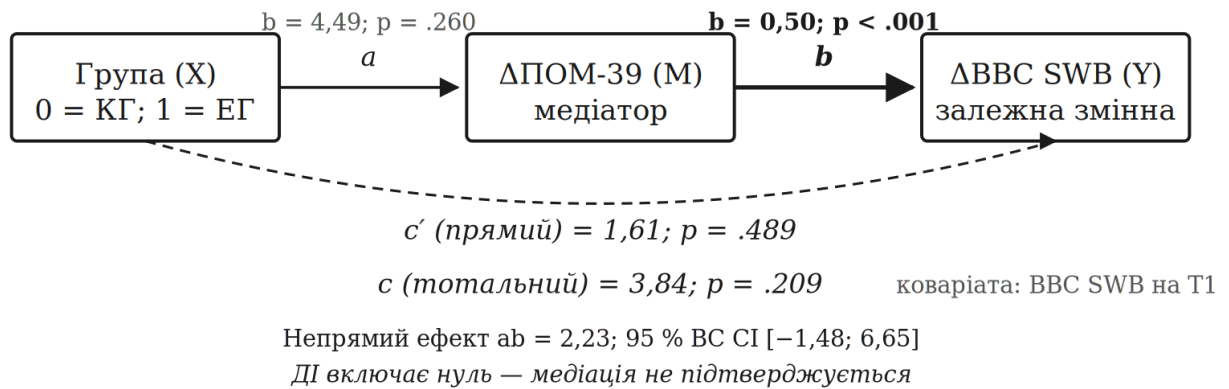


рис. 1. Схема медіаційної моделі

Водночас зазначимо, що ця модель є послідовною медіаційною моделлю, а не каузальною в строгому сенсі — кореляційні дані не дозволяють робити висновки про напрямок причинності. Перехід до експериментальної перевірки каузальних гіпотез є логічним наступним кроком, що потребує контрольованого дизайну з вимірюванням змінних до та після інтервенції.

1.3. Теоретичні засади майндфулнес-інтервенції як інструменту впливу на патерни використання смартфона

Теоретичний аналіз, представлений у підрозділах 1.1 та 1.2, окреслює чіткий психологічний механізм: розвиток усвідомленості — зокрема її компонентів усвідомленої дії, нереактивності та безоцінковості — має знижувати автоматичну, емоційно-реактивну та унікальну взаємодію зі смартфоном через покращення емоційної регуляції. Реалізація цього механізму вимагає структурованого засобу впливу — майндфулнес-інтервенції (MBI). У цьому підрозділі розглянуто теоретичні засади, формати та методологічні особливості MBI, релевантні для модифікації дисрегулятивних патернів цифрової поведінки.

Класичні формати MBI: MBSR, MBCT, MBRP, MSC

Сучасні майндфулнес-інтервенції беруть початок від програми MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), розробленої Джоном Кабат-Зінном у 1979 році [19]. Класична MBSR розрахована на 8 тижнів і передбачає щотижневі 2,5-

годинні групові заняття, одноденний ретрит і щоденну домашню практику тривалістю 45 хвилин. Програма поєднує формальні медитативні практики (сканування тіла, сидяча медитація, усвідомлена йога) з неформальними — інтеграцією усвідомленості в щоденні дії [19].

На основі MBSR було розроблено низку похідних програм, кожна з яких адаптує загальну методологію під специфічні психологічні механізми. MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) [20] інтегрує принципи когнітивно-поведінкової терапії та спрямована передусім на профілактику рецидивів депресії. Ключовим внеском MBCT є поняття децентрування (decentering) — здатності спостерігати за власними думками та почуттями, не ідентифікуючись з ними та не реагуючи автоматично. MBRP (Mindfulness-Based Relapse Prevention) [50] розробила техніки для роботи з імпульсивною поведінкою, зокрема урге-серфінг (urge surfing) — усвідомлене спостереження за імпульсом без його реалізації. MSC (Mindful Self-Compassion) [52] доповнює традиційну MBI компонентом самоспівчуття, що є особливо релевантним у ситуаціях самокритики за «неідеальну» поведінку. Усі чотири підходи спираються на п'ятифакторну модель майндфулнесу FFMQ [2], але різні їхні компоненти активують різні фасети: MBSR — передусім усвідомлену дію та спостереження, MBCT — безоцінковість і децентрування, MBRP — нереактивність, MSC — самоспівчуття у поєднанні з усвідомленістю.

Brief MBI та цифрові формати

Попри доведену ефективність, класичний формат MBSR має суттєві обмеження: висока часова вартість (близько 40 годин протягом 8 тижнів), необхідність очної присутності, залежність від кваліфікації інструктора. Це обмежує доступність програми для ширшої аудиторії. У відповідь на ці обмеження в літературі активно розвивається напрям brief MBI — коротких майндфулнес-інтервенцій тривалістю від одного тижня до місяця [24]. Систематичний огляд 85 рандомізованих контрольованих досліджень brief MBI [24] показав, що 79 із них продемонстрували значущий позитивний ефект щонайменше на один із показників психологічного здоров'я (стрес, тривога, депресія, емоційна регуляція). Це узгоджується з висновками нещодавнього

мета-аналізу 111 рандомізованих досліджень [Im et al., 2021], де тривалість програми та кількість сесій не виявилися значущими модераторами ефективності MBI, — що спростовує традиційну гіпотезу дозозалежного ефекту.

Паралельно з форматом brief MBI розвивається напрям цифрових майндфулнес-інтервенцій — програм, які доставляються через мобільні застосунки, SMS-розсилки або месенджери. Мета-аналіз 45 рандомізованих контрольованих досліджень мобільних майндфулнес-застосунків [55] встановив малі, але статистично значущі ефекти щодо зниження симптоматики депресії (Hedge's $g = 0.24$) та тривоги ($g = 0.28$). Ранішній мета-аналіз [56] повідомив про помірні ефекти онлайн-MBI щодо стресу ($g = 0.44$), рівня диспозиційного майндфулнесу ($g = 0.40$) та депресії ($g = 0.34$), при цьому ефекти керованих форматів перевищували ефекти некерованих. Це обґрунтовує доцільність цифрового формату як прийнятного компромісу між доступністю та ефективністю.

Релевантність MBI для модифікації патернів використання смартфона

Для цілей модифікації дисрегулятивної цифрової поведінки найбільш релевантними є три фасети FFMQ, кожна з яких теоретично відповідає одному з трьох типів проблемних патернів, окреслених у підрозділі 1.2.

Усвідомлена дія (Acting with Awareness) є прямою протилежністю автоматичному, «автопілотному» використанню смартфона. У традиції MBSR цей компонент розвивається через практику повернення уваги до поточної дії та розпізнавання моментів, коли поведінка здійснюється без свідомого рішення [19]. Техніка STOP (Stop — Take a breath — Observe — Proceed), яка використовується в MBSR і MBCT, дозволяє перервати автоматичний ланцюжок «тригер → поведінка» через введення усвідомленої паузи.

Нереактивність (Nonreactivity) послаблює зв'язок між внутрішнім тригером (тривога, нудьга, напруга) та імпульсивною поведінковою відповіддю у вигляді звернення до смартфона. Ключовою технікою тут є урге-серфінг з MBRP [50] — спостереження за імпульсом без його реалізації, що підвищує

толерантність до дистресу та знижує реактивність. Цей механізм безпосередньо відповідає компоненту емоційно-реактивного використання смартфона.

Безоцінковість (Nonjudging) знижує потребу уникати неприємних емоційних станів шляхом занурення у цифрове середовище. У традиції MBCT вона розвивається через техніку децентрування [20] — здатність спостерігати за власними думками та переживаннями як за ментальними подіями, а не об'єктивними фактами. Доповненням слугує практика самоспівчуття з MSC [52], зокрема Self-Compassion Break — триступенева техніка (майндфулнес → спільна людяність → самоспівчуття), яка зменшує самокритику у відповідь на «неідеальну» цифрову поведінку й тим самим знижує компенсаторне уникання через смартфон.

Попри широку доказову базу майндфулнес-інтервенцій, у літературі залишаються суттєві прогалини. По-перше, кількість контрольованих досліджень MBI, безпосередньо спрямованих на модифікацію цифрової поведінки, залишається обмеженою, а наявні роботи мають переважно невеликі вибірки та методологічні обмеження [27]. По-друге, більшість інтервенційних досліджень проводилися на підліткових або студентських вибірках, що обмежує можливості узагальнення результатів на дорослу популяцію. По-третє, україномовний науковий простір практично не представлений емпіричними дослідженнями майндфулнес-інтервенцій із контрольованим дизайном. Нарешті, залишається відкритим питання про те, які саме фасети майндфулнесу є ключовими механізмами змін у цифровій поведінці — загальний показник чи специфічні компоненти, зокрема усвідомлена дія. Сукупність цих прогалин визначає актуальність та наукову новизну цього дослідження.

Висновки до розділу I

Теоретичний аналіз літератури дозволяє сформулювати низку ключових положень, що становлять концептуальну основу дипломного дослідження.

По-перше, майндфулнес є багатовимірним психологічним конструктом, найбільш обґрунтованою операціоналізацією якого є п'ятифакторна модель FFMQ [2], що виділяє компоненти спостереження, опису, усвідомленої дії, безоцінковості та нереактивності. Структуровані майндфулнес-інтервенції

мають широку та відтворену доказову базу: мета-аналітичні дослідження підтверджують помірні ефекти МВІ щодо зниження тривожності, депресії, сприйнятого стресу ($d = 0.38\text{--}0.80$ за даними Khoury et al. [21]; $d = 0.35\text{--}0.55$ за даними Goldberg et al. [22]) та покращення суб'єктивного благополуччя ($g = 0.34\text{--}0.39$ за даними Hendriks et al. [23]). Ці ефекти зберігаються і в скорочених та цифрових форматах інтервенцій, що розширює можливості їхнього застосування в різних прикладних контекстах.

По-друге, сучасна дослідницька парадигма у вивченні впливу смартфона на психологічне благополуччя зміщується від кількісних показників екранного часу до якісного аналізу патернів використання. Обсяг часу за пристроєм сам по собі виявляється слабким предиктором благополуччя [28], [31], тоді як дисрегулятивні патерни — автоматизоване, емоційно-реактивне та унікальне використання смартфона — демонструють стійкі зв'язки з психологічним дистресом [26], [30]. Це обґрунтовує доцільність фокусу на психологічних процесах взаємодії зі смартфоном, а не на обмеженні екранного часу як такого.

По-третє, психологічним механізмом, що пов'язує майндфулнес із цифровою поведінкою, є труднощі емоційної регуляції, операціоналізовані у моделі DERS [7]. Людина з вищим рівнем цих труднощів має обмежені ресурси для витримування неприємних емоційних станів без негайної дії, що робить смартфон доступним засобом миттєвого емоційного полегшення. Майндфулнес модифікує цей процес через кілька механізмів: підвищення толерантності до дистресу, зниження автоматичної реактивності, розвиток децентрування та самоспівчуття [34], [38], [39]. Систематичний огляд і мета-аналіз Holtzman et al. [41], що охопив 61 дослідження та 38 802 учасники, підтверджує роль труднощів емоційної регуляції як послідовного медіатора у зв'язку між майндфулнесом і проблемним використанням смартфона.

По-четверте, серед фасет FFMQ саме усвідомлена дія (Acting with Awareness) демонструє найбільшу теоретичну та емпіричну релевантність для модифікації дисрегулятивного використання смартфона [26]. Це зумовлено прямою концептуальною опозицією усвідомленої дії до «автопілотного» використання пристрою — найпоширенішого патерну дисрегуляції. Нереактив-

ність і безоцінковість доповнюють цей ключовий компонент, впливаючи відповідно на імпульсивно-реактивний та унікальний компоненти телефонної дисрегуляції.

По-п'яте, формат brief MBI та цифровий спосіб доставки є методологічно прийнятними альтернативами класичному 8-тижневому MBSR. Систематичний огляд 85 рандомізованих контрольованих досліджень brief MBI [24] продемонстрував, що 79 із них мали значущий позитивний ефект щонайменше на один показник психологічного здоров'я, а мета-аналіз Im et al. (2021) показав відсутність значущого дозозалежного ефекту — тривалість і кількість сесій не виявилися модераторами ефективності MBI. Це спростовує традиційну гіпотезу «більше годин — кращий ефект» і відкриває простір для розроблення коротших, методологічно коректних інтервенцій.

Водночас питання про те, чи здатна структурована майндфулнес-інтервенція цілеспрямовано змінити дисрегулятивні патерни використання смартфона та покращити показники стресу, труднощів емоційної регуляції і суб'єктивного благополуччя саме у дорослих користувачів, залишається емпірично недослідженим — що й становить предмет цього дослідження.

Узагальнюючи, теоретичний аналіз окреслює інтегративну медіаційну модель, яка лежить в основі дипломного дослідження: майндфулнес-інтервенція → покращення емоційної регуляції (зниження показників DERS) → зменшення дисрегулятивних патернів використання смартфона → підвищення суб'єктивного благополуччя, зі стресом як додатковою змінною, що може виступати як предиктор або залежна змінна. Теоретично ця модель обґрунтовує вибір структурованої майндфулнес-інтервенції з фокусом на трьох фасетах FFMQ (усвідомлена дія, нереактивність, безоцінковість) як інструменту цілеспрямованого впливу на психологічні механізми, що визначають якість цифрової поведінки та емоційне благополуччя дорослих.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МАЙНДФУЛНЕС-ІНТЕРВЕНЦІЇ НА ЕМОЦІЙНУ ДИСРЕГУЛЯЦІЮ ТА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОРΟΣЛИХ У КОНТЕКСТІ ЦИФРОВОЇ ПОВЕДІНКИ

Розділ II присвячено методичному обґрунтуванню емпіричної частини дослідження. У ньому представлено дизайн та організацію квазіекспериментального дослідження, охарактеризовано вибірку, обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію, описано структуру майндфулнес-інтервенції як незалежної змінної та представлено методи статистичної обробки даних.

Мета емпіричного дослідження — встановити вплив 14-денної структурованої майндфулнес-інтервенції, доставленої через Telegram-бот, на труднощі емоційної регуляції та суб'єктивне благополуччя дорослих у контексті їх цифрової поведінки. Для досягнення поставленої мети сформульовано такі емпіричні завдання:

1. Розробити дизайн квазіекспериментального дослідження з pre-test / post-test вимірюваннями в експериментальній та контрольній групах, що дозволить контролювати ефекти дозрівання та повторного тестування.

2. Сформувати психодіагностичний комплекс зі стандартизованих україномовних адаптацій інструментів, що операціоналізують ключові концептуальні виміри дослідження (майндфулнес, суб'єктивне благополуччя, сприйнятий стрес, труднощі емоційної регуляції), та доповнити його авторським опитувальником патернів використання смартфона.

3. Розробити та реалізувати 14-денну майндфулнес-інтервенцію з фокусом на трьох фасетах майндфулнесу (усвідомлена дія, нереактивність, безоцінковість), концептуально релевантних до дисрегулятивної цифрової поведінки.

4. Провести збір емпіричних даних у двох групах (експериментальній та контрольній) на двох часових точках (T1 та T2) та здійснити статистичний контроль еквівалентності груп на pre-test.

5. Перевірити висунуті дослідницькі питання щодо ефектів інтервенції на рівень майндфулнесу, сприйнятого стресу, труднощів емоційної регуляції, патернів використання смартфона та суб'єктивного благополуччя, а також перевірити медіаційну роль змін у рівні майндфулнесу.

2.1. Дизайн дослідження, характеристика вибірки та етичні принципи

Для перевірки висунутих дослідницьких питань обрано квазіекспериментальний дизайн із передтестовим та післятестовим вимірюваннями в експериментальній та контрольній групах. Вибір квазіекспериментальної, а не рандомізованої контрольованої схеми зумовлений низкою методологічних і практичних чинників.

По-перше, залучення учасників відбувалося на добровільній основі через онлайн-канали, що унеможливило випадковий розподіл у групи без ризику суттєвої втрати мотивації до проходження 14-денної інтервенції. По-друге, формування експериментальної групи передбачало попереднє підтвердження готовності щоденно виконувати завдання протягом двох тижнів — ця умова принципово не може бути реалізована у строгому рандомізованому розподілі без ризику високого рівня відсіву (attrition). По-третє, у дослідженнях психологічних інтервенцій, що проводяться в природних (некерованих лабораторно) умовах, квазіекспериментальний дизайн визнається методологічно прийнятною альтернативою рандомізованому контрольованому дослідженню за умови забезпечення еквівалентності груп на pre-test за ключовими змінними та застосування відповідних статистичних методів контролю [48]. Попри обмеження щодо строгого каузального висновку, такий дизайн дозволяє отримати обґрунтовані докази ефекту інтервенції, особливо у поєднанні з аналізом медіації (ДП4) та контролем вихідних значень залежних змінних.

Схема дослідження. Незалежною змінною виступає факт участі у майндфулнес-інтервенції з двома рівнями: експериментальна група проходить

14-денну програму, контрольна група не отримує жодних втручань і перебуває у режимі звичайного функціонування. Залежними змінними є:

- рівень майндфулнесу — інтегральний індекс та окремі фасети ПОМ-39 [13];
- суб'єктивне емоційне благополуччя (BBC SWB) [14];
- рівень сприйнятого стресу (PSS-10) [15];
- труднощі емоційної регуляції — інтегральний індекс та субшкали DERS [16];
- патерни використання смартфона — автоматизоване, унікальне та
- емоційно-реактивне використання (окремі пункти авторського
- опитувальника, без агрегації в композит);
- об'єктивний екранний час — дані системних лічильників iOS Screen Time або Android Digital Wellbeing за 7 днів, що передують вимірюванню.

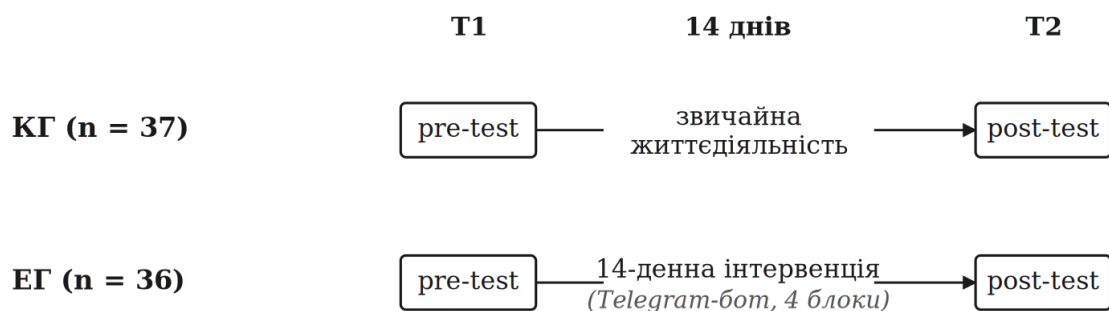


рис.2 Схема дизайну дослідження

Кожна змінна вимірюється двічі — перед початком інтервенції (T1, pre-test) та одразу після її завершення (T2, post-test), з однаковим інтервалом у 14 днів для обох груп, що забезпечує часовий контроль ефектів дозрівання (maturation) та повторного тестування (testing effect) [48].

Дослідницькі питання емпіричного дослідження

Відповідно до теоретичної моделі, сформульованої в Розділі I, емпіричне дослідження спрямоване на перевірку чотирьох дослідницьких питань.

ДП1. Чи демонструватимуть учасники експериментальної групи після проходження 14-денної майндфулнес-інтервенції вищий рівень майндфулнесу

— як за інтегральним показником ПОМ-39, так і за окремими фасетами (насамперед усвідомленою дією, нереактивністю та безоцінковістю) — порівняно з контрольною групою? Перевіряється через порівняння змін $T1 \rightarrow T2$ між групами за допомогою mixed ANOVA та U-критерію Манна–Уїтні.

ДП2. Чи сприятиме майндфулнес-інтервенція зниженню рівня сприйнятого стресу (PSS-10) та зменшенню труднощів емоційної регуляції (DERS) в учасників експериментальної групи порівняно з контрольною? Перевіряється через порівняння різниць $T1 \rightarrow T2$ між групами за допомогою mixed ANOVA; за умови ненормального розподілу — U-критерію Манна–Уїтні.

ДП3. Чи знизяться після інтервенції в учасників експериментальної групи показники телефонної дисрегуляції — автоматизованого, унікального та емоційно-реактивного використання смартфона — а також об'єктивний екранний час порівняно з контрольною групою? Перевіряється на рівні окремих пунктів авторського опитувальника (без агрегації в композит) через порівняння $T1 \rightarrow T2$ між групами.

ДП4. Чи опосередковуватимуть зміни у рівні майндфулнесу ($T1 \rightarrow T2$) зв'язок між участю в інтервенції та покращенням суб'єктивного емоційного благополуччя (BBC SWB)? Перевіряється через медіаційний аналіз (bootstrapping, PROCESS macro) із контролем вихідних значень залежної змінної на $T1$.

Етапи дослідження. Дослідження складалося з чотирьох послідовних етапів.

Етап 1 — підготовчий. Розроблено формулювання пунктів авторського опитувальника патернів використання смартфона; створено технічну інфраструктуру доставки інтервенції (Telegram-бот); підготовлено онлайн-форми pre-test та post-test у Google Forms; проведено пілотажну перевірку зручності заповнення анкет та функціонування бота.

Етап 2 — pre-test (день –3 до –1 від старту інтервенції). Всі учасники обох груп проходили онлайн-опитування, яке містило соціально-демографічний блок, ПОМ-39, BBC SWB, PSS-10, DERS, авторський опитувальник патернів використання смартфона, самооцінку середньодобового екранного часу за

останній тиждень та завантаження скріншоту системного лічильника для об'єктивного показника. Орієнтовний час проходження — 25–30 хвилин.

Етап 3 — інтервенція (14 календарних днів). Учасники експериментальної групи отримували щоденні завдання майндфулнес-програми через Telegram-бот (детальний опис програми — підрозділ 2.4). Контрольна група протягом цих двох тижнів не отримувала жодних матеріалів, інструкцій чи втручань і продовжувала звичайну життєдіяльність.

Етап 4 — post-test (день 15–17 від старту інтервенції). Обидві групи повторно заповнювали той самий набір методик, що і на pre-test, з оновленими даними об'єктивного екранного часу за останній тиждень інтервенції.

Процедура рекрутингу та формування груп. Залучення учасників здійснювалося онлайн через соціальні мережі (Instagram, Facebook), тематичні Telegram-спільноти та особисті канали комунікації. Текст запрошення містив стисле пояснення теми, тривалості дослідження, обох варіантів участі (проходження інтервенції або лише двох опитувань) та посилання на форму попереднього скринінгу.

Критеріями включення були:

- вік 18 років і старше;
- щоденне використання смартфона;
- наявність на пристрої системного лічильника екранного часу (iOS Screen Time або Android Digital Wellbeing);
- достатнє володіння українською мовою для розуміння інструкцій завдань;
- готовність пройти pre-test та post-test у визначені терміни.

Розподіл на групи здійснювався за принципом самовідбору (self-selection), характерним для квазіекспериментального дизайну [48]. Учасники, які на етапі скринінгу підтверджували готовність щоденно виконувати завдання 14-денної програми, формували експериментальну групу. Ті, хто погоджувався пройти pre-test та post-test, але не був готовий брати участь у самій інтервенції (з причин браку часу, відсутності інтересу до майндфулнес-практик тощо), формували контрольну групу. Такий принцип має відомі обмеження —

передусім можливий добровольчий зсув (volunteer bias), коли до експериментальної групи потрапляють більш мотивовані до змін учасники [49]. Для мінімізації впливу цього зсуву на валідність висновків застосовано обов'язковий статистичний контроль еквівалентності груп на pre-test за ключовими змінними: рівнем майндфулнесу, стресу, труднощів емоційної регуляції та суб'єктивного благополуччя (див. підрозділ 2.5).

Технічна реалізація інтервенції. Доставка 14-денної програми здійснювалася через створений для цілей дослідження Telegram-бот (робоча назва ksy-pr0ject; реалізація — мова Python, бібліотека python-telegram-bot; інтеграція з Google Sheets для автоматичного логування відповідей та виконання учасниками щоденних завдань). Щоранку о 09:35 за київським часом бот надсилав учасникові завдання дня з коротким теоретичним поясненням і практичною інструкцією; ввечері о 20:00 — питання про виконання завдання та суб'єктивну оцінку складності за чотирибальною шкалою.

Важливо наголосити, що Telegram-бот виконує функцію технічного каналу доставки стандартизованого змісту інтервенції, а не є самостійною незалежною змінною: послідовність, зміст і графік подання матеріалів були ідентичними для всіх учасників експериментальної групи. Вибір месенджера як каналу доставки обґрунтовано трьома чинниками: (1) висока проникність Telegram серед українських дорослих користувачів смартфонів, що забезпечує низький поріг входження; (2) формат щоденних коротких повідомлень відповідає принципам brief MBI, методологічна прийнятність яких підтверджена у систематичних оглядах [24]; (3) автоматизована доставка усуває варіативність інструктора як чинник впливу, характерну для очних форматів MBI.

Етичні аспекти дослідження. Участь у дослідженні була добровільною та безоплатною. На етапі скринінгу учасники отримували інформацію про тему дослідження, тривалість, характер завдань та процедуру обробки даних; підтвердження готовності до участі оформлювалося як інформована згода у відповідному пункті онлайн-форми. Збір демографічних даних обмежувався мінімально необхідним для аналізу обсягом (вік, стать, освіта, зайнятість);

персональні контактні дані (Telegram-нік, email) використовувалися виключно для технічної комунікації в межах дослідження та не пов'язувалися з відкритим публічним представленням результатів. Учасники могли в будь-який момент припинити участь без пояснення причин. Дослідження відповідає принципам Гельсінської декларації щодо етики психологічних досліджень на людях.

Характеристика вибірки дослідження

Емпіричне дослідження проведено впродовж квітня 2026 року. У дослідженні взяли участь 98 осіб, які пройшли скринінг та заповнили анкету pre-test. Із них 73 учасники пройшли обидва вимірювання (pre-test і post-test) та утворили аналітичну вибірку дослідження. Решту 25 учасників (25,5%), які заповнили лише pre-test, але не дійшли до post-test, не було включено до основного аналізу; характер відсіву (attrition) та його потенційний вплив на валідність висновків розглянуто наприкінці підрозділу. Розподіл за групами. Згідно з квазіекспериментальним дизайном (див. підрозділ 2.1), учасники розподілялися на дві групи за принципом самовідбору. Експериментальну групу склали 34 особи (46,6% аналітичної вибірки), які пройшли 14-денну майндфулнес-інтервенцію; контрольну групу — 39 осіб (53,4%), які заповнили обидві анкети, але не отримували жодних втручань.

Соціально-демографічна характеристика. Розподіл учасників аналітичної вибірки (N=73) за віком, статтю, освітою, зайнятістю та сімейним станом представлено в Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Соціально-демографічна характеристика аналітичної вибірки (N = 73)

Характеристика	Категорія	Експериментальна група (n=34), n (%)	Контрольна група (n=39), n (%)	Загалом (N=73), n (%)
Вік	18–25 років	3 (8,8)	5 (12,8)	8 (11,0)
	26–35 років	24 (70,6)	21 (53,8)	45 (61,6)
	36–45 років	6 (17,6)	12 (30,8)	18 (24,7)
	50 років і старше	1 (2,9)	1 (2,6)	2 (2,7)
Стать	Жінки	24 (70,6)	22 (56,4)	46 (63,0)
	Чоловіки	10 (29,4)	17 (43,6)	27 (37,0)

Освіта	Середня	1 (2,9)	0 (0,0)	1 (1,4)
	Незакінчена вища	4 (11,8)	7 (17,9)	11 (15,1)
	Вища	26 (76,5)	28 (71,8)	54 (74,0)
	Післядипломна	3 (8,8)	4 (10,3)	7 (9,6)
Зайнятість	Повна	21 (61,8)	31 (79,5)	52 (71,2)
	Часткова	2 (5,9)	2 (5,1)	4 (5,5)
	Самозайнятість	5 (14,7)	6 (15,4)	11 (15,1)
	Без роботи	6 (17,6)	0 (0,0)	6 (8,2)
Сімейний стан	Одружена / одружений	13 (38,2)	14 (35,9)	27 (37,0)
	У стосунках	15 (44,1)	12 (30,8)	27 (37,0)
	Сам / сама	6 (17,6)	13 (33,3)	19 (26,0)

Як видно з Таблиці 2.1, переважна більшість аналітичної вибірки (61,6%) належить до вікової групи 26–35 років, що відповідає цільовій категорії дорослих ранньої та середньої дорослості, обґрунтованій у теоретичному розділі. Ще 24,7% учасників — особи віком 36–45 років, що утворює основну робочо-вікову частину вибірки (86,3% загального обсягу). Гендерний розподіл зміщений у бік жіночої статі (63,0%), що типово для добровільної участі у дослідженнях психологічних інтервенцій. За рівнем освіти переважають особи з вищою освітою (74,0%); за зайнятістю — повністю працевлаштовані (71,2%). За сімейним станом учасники розподілені відносно рівномірно між трьома категоріями.

Між експериментальною та контрольною групами спостерігаються певні візуальні відмінності у структурі: дещо вища частка жінок та осіб у стосунках в експериментальній групі, дещо вища частка повністю зайнятих та осіб «сам/сама» — у контрольній. Окрему увагу слід звернути на категорію «без роботи»: 6 осіб (17,6%) — лише в експериментальній групі, тоді як у контрольній цю категорію не представлено. Це може відображати більшу часову доступність непрацевлаштованих осіб для участі у щоденній 14-денній інтервенції — типовий прояв самовідбору. Статистичний контроль еквівалентності груп за демографічними характеристиками (критерій χ^2 Пірсона або точний критерій Фішера) та за вихідними значеннями ключових залежних змінних на pre-test (t-

критерій Стюдента або U-критерій Манна–Уїтні) описано у підрозділі 2.5 та представлено у підрозділі 3.1.

Питання репрезентативності. Сформована вибірка не претендує на статистичну репрезентативність української популяції дорослих користувачів смартфонів і має характер цілеспрямованої (purposive) онлайн-вибірки, що типово для досліджень психологічних інтервенцій у природних умовах [48]. Обмеження репрезентативності зумовлені трьома чинниками: (1) онлайн-рекрутинг через соціальні мережі та тематичні Telegram-спільноти, що систематично зміщує вибірку у бік активних користувачів цифрових середовищ; (2) самовідбір як принцип розподілу, що підвищує ймовірність потрапляння до експериментальної групи учасників з вищою початковою мотивацією до змін (volunteer bias) [49]; (3) необхідність наявності системного лічильника екранного часу як критерію включення, що обмежує вибірку власниками сучасних смартфонів. Зазначені обмеження враховано при формулюванні висновків дослідження: отримані результати слід інтерпретувати у межах популяції, з якої сформовано вибірку, — українських дорослих користувачів смартфонів (переважно віком 26–35 років, з вищою освітою, повністю зайнятих), мотивованих до перегляду власних цифрових звичок.

Аналіз відсіву (attrition). Із 98 осіб, які пройшли pre-test, 25 (25,5%) не заповнили post-test. Цей показник узгоджується з типовими значеннями для онлайн-інтервенцій тривалістю до місяця, де середній рівень відсіву у мета-аналітичних оглядах brief MBI становить близько 24–35% [55]. Для перевірки систематичності відсіву на етапі статистичного аналізу здійснено порівняння учасників, які дійшли до post-test, із тими, хто заповнив лише pre-test, за ключовими вихідними показниками (рівнем майндфулнесу, стресу, труднощів емоційної регуляції та суб'єктивного благополуччя) — результати цього порівняння представлено у підрозділі 3.1. Якщо систематичний зсув виявлено не буде, відсів можна розглядати як випадковий (missing at random), що мінімізує його загрозу для внутрішньої валідності висновків.

2.2. Психодіагностичний інструментарій

Для перевірки висунутих дослідницьких питань сформовано комплекс психодіагностичних методик, що охоплює чотири ключові концептуальні виміри дослідження: рівень майндфулнесу, суб'єктивне емоційне благополуччя, сприйнятий стрес і труднощі емоційної регуляції. Додатково застосовано авторський опитувальник патернів використання смартфона та фіксацію об'єктивних показників екранного часу. Нижче наведено обґрунтування вибору кожного інструмента, опис його структури, психометричних характеристик в оригінальній та україномовній версіях, а також мотивацію його включення до протоколу дослідження.

П'ятифакторний опитувальник майндфулнесу (ПОМ-39)

Для оцінки рівня майндфулнесу використано П'ятифакторний опитувальник майндфулнесу (Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ), розроблений Р. Бейр та співавторами [2]. Українська адаптація та валідація опитувальника здійснена Я. Каплуненко та В. Кучиною [13].

Теоретичне обґрунтування вибору. FFMQ сконструйовано на основі інтегративного факторно-аналітичного об'єднання п'яти раніше розроблених шкал майндфулнесу [2]. Такий підхід дозволив отримати інструмент, що узагальнює найбільш відтворювані концептуальні компоненти конструкту та охоплює його як у традиції клінічних MBI, так і у традиції дослідження майндфулнесу як диспозиційної характеристики. П'ятифакторна структура інструмента охоплює спостереження (Observing) — помічання внутрішніх та зовнішніх стимулів; опис (Describing) — здатність позначати досвід словами; усвідомлену дію (Acting with Awareness) — повну присутність у поточній діяльності на противагу автоматичній поведінці; неосудливість до внутрішнього досвіду (Nonjudging of Inner Experience) — відсутність критичного оцінювання власних думок і почуттів; нереактивність до внутрішнього досвіду (Nonreactivity to Inner Experience) — здатність давати змогу думкам і почуттям виникати та зникати без надмірного залучення до них.

Багатовимірна структура FFMQ є критично важливою для завдань цього дослідження. Висунута теоретична модель передбачає, що різні фасети

майндфулнесу виконують різну функцію в модифікації дисрегулятивних патернів використання смартфона: усвідомлена дія співвідноситься з автоматичним використанням, нереактивність — з імпульсивною реакцією на тригери, неосудливість — з емоційним уникненням через цифрове середовище. Можливість окремого аналізу кожної фасети дозволяє перевірити, які саме компоненти усвідомленості опосередковують ефекти інтервенції, що було б неможливим при використанні інструментів з одновимірною структурою.

Структура та процедура оцінки. Опитувальник містить 39 тверджень, що оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта (від 1 — «ніколи або майже ніколи» до 5 — «дуже часто або завжди»). Частина пунктів має зворотний ключ. Бали підсумовуються за кожною субшкалою окремо, а також обчислюється інтегральний показник майндфулнесу. Вищі значення відповідають вищому рівню усвідомленості.

Психометричні характеристики. В оригінальному дослідженні Бейр зі співавт. [2] показники внутрішньої узгодженості субшкал становили $\alpha = 0,75\text{--}0,91$. Україномовна адаптація [13] підтвердила п'ятифакторну структуру опитувальника на українській вибірці дорослих та продемонструвала прийнятні показники внутрішньої узгодженості (α Кронбаха від 0,72 до 0,88 залежно від субшкали). Конструктна валідність підтверджена очікуваними напрямками кореляцій із суміжними конструктами (емоційна регуляція, тривожність, самоспівчуття).

У рамках поточного дослідження ПОМ-39 використовується двічі — на етапі pre-test (T1) та post-test (T2) — для перевірки ДП1 (підвищення рівня майндфулнесу в експериментальній групі після інтервенції) та як ключова змінна в медіаційному аналізі ДП4.

Шкала суб'єктивного благополуччя BBC (BBC SWB)

Для вимірювання суб'єктивного емоційного благополуччя застосовано Модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя BBC (The modified BBC subjective well-being scale, BBC-SWB). Українська адаптація здійснена Л. Карамушкою, К. Терещенко та О. Креденцер [14].

Теоретичне обґрунтування вибору. BBC SWB сконструйовано в рамках інтегративного підходу, який об'єднує гедоністичний (задоволеність життям, афективний баланс) [9] та евдемонічний (реалізація потенціалу, сенс, автономія) [10] компоненти благополуччя. Такий інтегративний характер відповідає теоретичній рамці нашого дослідження, де цифрова поведінка розглядається як така, що впливає не лише на поточний емоційний стан, але й на здатність до залученості у значущу діяльність. Наявність української адаптації з підтвердженими психометричними характеристиками [14] та узгодженість шкали з теоретичними моделями, на які спирається дослідження, обґрунтовують вибір саме цього інструмента для вимірювання залежної змінної «суб'єктивне благополуччя».

Структура та процедура оцінки. Модифікована версія шкали містить 24 пункти, які оцінюються за 4-бальною шкалою Лайкерта. Пункти об'єднуються у три субшкали: психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя, благополуччя у взаєминах. Обчислюється також загальний показник благополуччя. Вищі значення відповідають вищому рівню суб'єктивного благополуччя.

Психометричні характеристики. В українській адаптації Л. Карамушки зі співавт. [14] підтверджено трифакторну структуру шкали, отримано високу внутрішню узгодженість загального показника (α Кронбаха = 0,91) та прийнятну для субшкал (0,74–0,87). Конвергентна валідність підтверджена позитивними кореляціями зі шкалою позитивного психічного здоров'я (PMH-scale) та від'ємними — з показниками психологічного дистресу.

У рамках поточного дослідження BBC SWB використовується двічі (T1 і T2) і виступає головною залежною змінною в дослідницькому питанні 4.

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Для вимірювання рівня сприйнятого стресу використано Шкалу сприйнятого стресу у 10-пунктовому варіанті (Perceived Stress Scale, PSS-10), розроблену Ш. Коеном та співавторами [12]. Українська адаптація в умовах війни здійснена О. Вельдбрехт та Н. Тавровецькою [15].

Теоретичне обґрунтування вибору. PSS-10 операціоналізує центральне положення трансакційної моделі стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман [11]: стрес є не об'єктивною характеристикою стимулу, а результатом когнітивної оцінки особою власних ресурсів щодо вимог ситуації. PSS-10 фіксує не об'єктивні стресори, а міру, в якій респондент за останній місяць сприймав ситуації свого життя як непередбачувані, некеровані та перевантажувальні. Такий підхід відповідає теоретичній логіці нашого дослідження: майндфулнес-інтервенція не змінює зовнішні обставини учасників, а впливає саме на когнітивно-афективну оцінку власного стану. Крім того, PSS-10 є одним із найпоширеніших у світовій дослідницькій практиці інструментів вимірювання стресу, що забезпечує можливість зіставлення результатів з міжнародними даними.

Структура та процедура оцінки. Шкала містить 10 пунктів, що оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта (від 0 — «ніколи» до 4 — «дуже часто»). Чотири пункти мають зворотний ключ (оцінюють відчуття контролю та здатності впоратися). Сумарний бал інтерпретується як загальний рівень сприйнятого стресу; вищі значення відповідають вищому рівню стресу.

Психометричні характеристики. В оригінальному дослідженні Коена зі співавт. [12] внутрішня узгодженість шкали становила $\alpha = 0,78$. В україномовній адаптації, проведеної на вибірці в умовах воєнного стану [15], показник α Кронбаха склав 0,82, підтверджено двофакторну структуру (фактори сприйнятого дистресу та сприйнятої здатності впоратися). Конструктна валідність підтверджена очікуваними кореляціями з тривожністю, депресивною симптоматикою та показниками копінгу.

У рамках поточного дослідження PSS-10 використовується двічі (T1 і T2) для перевірки ДП2 (зниження рівня стресу в експериментальній групі після інтервенції).

Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS)

Для оцінки труднощів емоційної регуляції використано Шкалу труднощів емоційної регуляції (Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS), розроблену К. Грац і Л. Рьомер [7]. Україномовна крос-культурна адаптація та валідація здійснена Л. Сак та З. Федотовою [16].

Теоретичне обґрунтування вибору. DERS операціоналізує емоційну регуляцію через фіксацію дефіцитів регуляторного процесу — тобто труднощів у різних аспектах обробки емоційного досвіду. Така операціоналізація відповідає сучасним теоретичним моделям, згідно з якими ядром психологічної вразливості щодо проблемного використання смартфона є саме труднощі в регуляції емоцій [34], [37]. Систематичний огляд Шахідін та співавторів [34] продемонстрував стійкі та клінічно значущі зв'язки показників DERS з проблемним використанням смартфона, що робить цей інструмент концептуально та емпірично релевантним для завдань нашого дослідження.

Структура та процедура оцінки. Оригінальна повна версія DERS містить 36 пунктів, що оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта (від 1 — «майже ніколи» до 5 — «майже завжди»). Пункти об'єднуються у шість субшкал: неприйняття негативних емоцій (non-acceptance); труднощі здійснення цілеспрямованої поведінки в стані емоційного збудження (goals); труднощі контролю імпульсів (impulse); недостатня усвідомленість емоційних станів (awareness); обмежений доступ до стратегій регуляції (strategies); недостатня ясність щодо власних емоцій (clarity). Обчислюється також інтегральний показник труднощів емоційної регуляції; вищі значення відповідають більшій вираженості регуляторних дефіцитів.

Психометричні характеристики. В оригінальному дослідженні Грац та Рьомер [7] внутрішня узгодженість загальної шкали становила $\alpha = 0,93$, субшкал — від 0,80 до 0,89, тест-ретестова надійність — $r = 0,88$ (з інтервалом 4–8 тижнів). Україномовна адаптація Сак та Федотової [16], проведена на клінічній і загальній вибірках, підтвердила шестифакторну структуру інструмента та продемонструвала високу внутрішню узгодженість (α Кронбаха = 0,91 для загальної шкали).

Слід зазначити термінологічне уточнення: у рамках цього дослідження послідовно використовується термін «труднощі емоційної регуляції» відповідно до логіки вимірювання DERS — інструмент фіксує саме дефіцити регуляторного процесу [7].

У рамках поточного дослідження DERS використовується двічі (T1 і T2) для перевірки дослідницького питання про зниження труднощів емоційної регуляції в експериментальній групі після інтервенції.

Авторський опитувальник патернів використання смартфона

Для операціоналізації поведінкових патернів дисрегулятивного використання смартфона до протоколу включено авторський опитувальник, що мав на меті фіксувати поведінкові прояви дисрегуляції на рівні конкретних повсякденних ситуацій (нудьга, тривога, уникнення завдань, реакція на сповіщення, скролінг перед сном, перевірка телефону відразу після пробудження). Концептуальною основою формулювань пунктів виступила модель процесуальних і соціальних патернів використання смартфона ван Дерсена та співавторів [4], а також теоретична модель емоційної регуляції як ядра проблемного використання смартфона [34], [37].

Наявні стандартизовані шкали концептуально не відповідали завданням дослідження: Smartphone Addiction Scale [43] та її скорочена версія SAS-SV [44] операціоналізують проблемне використання як адиктивний синдром, шкали звичкового використання фіксують силу звички загалом без диференціації емоційно-функціональних патернів [45], а новіші інструменти на кшталт Reflective Smartphone Disengagement Scale [46] вимірюють радше зусилля з відмежування від пристрою. Натомість дослідження потребувало інструмента для фіксації конкретних повсякденних патернів (емоційно-реактивного, унікального та автоматизованого використання) на рівні окремих ситуацій, що й зумовило розробку авторського опитувальника.

Ця анкета виступає допоміжним поведінковим індикатором для змістового опису патернів цифрової поведінки.

Структура та процедура оцінки. Опитувальник містить 7 тверджень, кожне з яких описує конкретну ситуацію взаємодії зі смартфоном:

1. Phone_Bored — «Беру телефон, коли нудно»;
2. Phone_Anxiety — «Користуюсь телефоном, коли відчуваю тривогу або напругу»;

3. Phone_AvoidTask — «Беру телефон, щоб уникнути складного завдання»;
4. Phone_ReactNotif — «Реагую на кожен пуш / вібрацію»;
5. Phone_BedtimeScroll — «Гортаю телефон перед сном у ліжку»;
6. Phone_MorningCheck — «Перевіряю телефон одразу після пробудження»;
7. Phone_Relief — «Відчуваю полегшення, розвагу або контакт, коли користуюсь телефоном».

Кожен пункт оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта (від 1 — «майже ніколи» до 5 — «майже завжди»). Вищі значення відповідають вищій вираженості відповідного патерну.

В межах цього дослідження аналіз пунктів здійснюється на рівні окремих тверджень. Такий підхід має додаткову концептуальну перевагу: він дозволяє виявити, які саме поведінкові патерни виявляються найбільш чутливими до інтервенції. Узгодженість цього підходу з гіпотезою про диференційовану дію різних фасет майндфулнесу на різні поведінкові патерни (див. підрозділ 1.2).

Об'єктивні дані системних лічильників екранного часу

На додаток до суб'єктивних інструментів, застосовано фіксацію об'єктивного середньодобового екранного часу за попередні 7 днів на основі системних лічильників операційних систем: Apple Screen Time (для пристроїв iOS) та Digital Wellbeing (для пристроїв Android). На етапах T1 та T2 учасники завантажували у форму скріншот відповідного екрана налаштувань і вносили числове значення середньодобового екранного часу (у годинах та хвилинах) за останній тиждень.

Обґрунтування подвійного вимірювання екранного часу. Паралельно з об'єктивним показником фіксувалася самооцінка екранного часу (суб'єктивне уявлення учасника про власне використання смартфона за попередній тиждень). Такий двоетапний підхід дозволяє: (а) оцінити ступінь узгодженості між суб'єктивним і об'єктивним показниками; (б) виявити можливу систематичну похибку самозвіту, характерну для досліджень цифрової поведінки [30]. Обмеженням методу є те, що системні лічильники не диференціюють категорії

використання (робоче проти дозвільного) і можуть включати фоновий час, коли пристрій активний, але не використовується. Для цілей цього дослідження — перевірки змін у кількісному обсязі використання після інтервенції — обраний показник є методологічно прийнятним.

Підсумок. Сформований комплекс методик охоплює всі ключові концептуальні виміри дослідження: майндфулнес (ПОМ-39), суб'єктивне благополуччя (BBC SWB), стрес (PSS-10), труднощі емоційної регуляції (DERS), патерни використання смартфона (авторський опитувальник) та об'єктивний екранний час (системні лічильники). Усі стандартизовані інструменти мають україномовні адаптації з підтвердженими психометричними характеристиками [13], [14], [15], [16]. Психометричний контроль методик на вибірці поточного дослідження та план статистичної обробки даних представлено у підрозділі 2.5.

2.3. Програма інтервенції та методи статистичної обробки

Незалежною змінною у дослідженні виступає участь у структурованій 14-денній майндфулнес-інтервенції, розробленій для цілей цього дослідження. Зміст інтервенції теоретично спирається на програму зниження стресу на основі усвідомленості (MBSR) [1], когнітивну терапію на основі усвідомленості (MBCT) [3], програму запобігання рецидивам на основі усвідомленості (MBRP) [50] та майндфулнес-практику самоспівчуття (MSC) [52]. У цьому підрозділі представлено загальні принципи побудови програми, її архітектуру, покроковий змістовий склад із прив'язкою кожного блоку та кожного дня до відповідних теоретичних і емпіричних джерел, а також обмеження розробленого формату.

Принципи побудови програми.

Розробка інтервенції спиралася на чотири базові методологічні принципи.

Принцип 1. Формат brief MBI. Програма сконструйована як коротка майндфулнес-інтервенція (brief MBI) тривалістю 14 днів — на противагу класичному 8-тижневому MBSR [1]. Мета-аналіз 85 рандомізованих контрольованих досліджень brief MBI [Howarth, Riecke & Moreno, 2019] продемонстрував значущі позитивні ефекти brief-форматів на показники стресу, тривоги, емоційної регуляції та благополуччя; у мета-аналізі 111 рандомізова-

них досліджень [Im, Stavas, Lee, Mir, Hazlett-Stevens & Caplan, 2021] не знайдено значущої дозозалежності ефектів від тривалості програми та кількості сесій. Це обґрунтовує методологічну прийнятність скороченого формату за умови збереження теоретичної цілісності змісту.

Принцип 2. Цифровий канал доставки як нейтральний медіум. Інтервенція доставляється через Telegram-бот, що дозволяє автоматизувати щоденну комунікацію з учасниками без варіативності, пов'язаної з особою інструктора. Мета-аналіз 45 рандомізованих досліджень мобільних майндфулнес-застосунків [Linardon, Anderson, Messer, Rodgers & Fuller-Tyszkiewicz, 2024] та мета-аналіз онлайн-MBI [Sommers-Spijkerman, Austin, Bohlmeijer & Pots, 2021] підтверджують ефективність цифрового формату. Важливо підкреслити, що цифровий канал не є самостійною незалежною змінною: зміст, послідовність і графік подання матеріалів ідентичні для всіх учасників експериментальної групи, а бот виконує функцію лише технічної доставки.

Принцип 3. Фокус на трьох фасетах FFMQ, концептуально релевантних до дисрегулятивної цифрової поведінки. Зі стандартної п'ятифакторної моделі майндфулнесу [2] для цільового тренування обрано три фасети: усвідомлена дія (Acting with Awareness), нереактивність (Nonreactivity to Inner Experience) та неосудливість до внутрішнього досвіду (Nonjudging of Inner Experience). Теоретичне обґрунтування такого вибору викладено у підрозділі 1.2: усвідомлена дія концептуально протистоїть автоматизованому використанню смартфона, нереактивність послаблює імпульсивну реакцію на тригери (зокрема сповіщення), а неосудливість знижує потребу емоційного уникнення через цифрове середовище. Фасети «спостереження» (Observing) та «опис» (Describing) не виносилися в окремі тренувальні блоки, оскільки їхня релевантність для патернів використання смартфона є концептуально опосередкованою, а вбудовані елементи спостереження є у кожному із завдань.

Принцип 4. Змістовий зв'язок кожного завдання з конкретною теоретичною моделлю. Кожне завдання програми спирається на верифіковане джерело — концептуальне (теоретична модель), методичне (практика з MBSR / MBCT / MBRP / MSC) або емпіричне (дослідження відповідного механізму).

Такий підхід забезпечує прозорість методологічних рішень і можливість їх науково обґрунтованого аналізу, що є ключовою вимогою до опису інтервенції як незалежної змінної у квазіекспериментальному дослідженні [48].

Стилістичні та комунікаційні принципи

Мовлення програми побудоване на пряме зверненні «ви», без лекторського реєстру, з використанням побутових прикладів для ілюстрації концепцій. Такий реєстр вибрано виходячи з трьох міркувань: (а) відповідність природному жанру Telegram-комунікації; (б) зниження психологічного бар'єру для виконання завдань у режимі «зайняте повсякдення»; (в) уникнення асоціацій з нормативно-повчальною літературою, які могли б знизити мотивацію. Водночас кожне теоретичне пояснення залишається академічно простежуваним — тобто будь-який концепт, який вводиться в тексті завдання, має верифіковане джерело, наведене вище. Цей баланс між мовною доступністю і теоретичною обґрунтованістю є методичним відповідником принципу adherence у протоколах MBI [3]: зміст зберігає концептуальну вірність оригінальній моделі, форма — адаптована до каналу доставки.

Обмеження розробленого формату

Обраний формат інтервенції має низку обмежень, які слід урахувати при інтерпретації результатів. Перше — тривалість. 14 днів є суттєво коротшим періодом, ніж класичний 8-тижневий MBSR [1], [19], що обмежує очікувані розміри ефекту та глибину трансформації. Друге — відсутність очної групової динаміки. У класичних MBI груповий формат виступає важливим фактором мотивації та нормалізації досвіду [3]; у цифровому форматі цей елемент замінено на асинхронну індивідуальну взаємодію з ботом та можливість залишати фідбек. Третє — самостійний характер виконання (self-administered): бот не може верифікувати якість виконання практики, лише факт її позначення як виконаної. Четверте — культурно-мовна адаптація: хоча концептуальна основа запозичена з апробованих протоколів (MBSR, MBCT, MBRP, MSC), україномовна операціоналізація формулювань не проходила окремої психометричної перевірки на адекватність перекладу. П'яте — відсутність тривалого

follow-up: вимірювання post-test здійснюється одразу після закінчення 14-денного періоду, що не дозволяє оцінити стійкість ефектів у часі.

Попри ці обмеження, обраний формат є методологічно обґрунтованим для цілей поточного дослідження: він забезпечує стандартизовану експозицію до змісту, автоматизовану доставку та достатню щільність практики для генерації вимірюваних поведінкових і психологічних змін у межах двотижневого вікна, що підтверджується мета-аналітичними даними з brief MBI [53].

Методи статистичної обробки даних

Статистична обробка отриманих емпіричних даних здійснювалася у середовищі jamovi (версія 2.6) — безкоштовному відкритому програмному забезпеченні з графічним інтерфейсом, побудованому на статистичній мові R [The jamovi project, 2024]. Для медіаційного аналізу додатково використано модуль jAMM (jamovi Advanced Mediation Models) [Gallucci, 2020], що імплементує процедури bootstrapping за логікою макросу PROCESS [57]. Описова обробка та підготовка даних виконані у Microsoft Excel. Логіка статистичного аналізу побудована за чотирма послідовними етапами, що відповідають структурі емпіричних завдань дослідження.

Етап 1. Опис вибірки та психометричний контроль інструментарію. На цьому етапі обчислюються описові статистики (середні арифметичні, стандартні відхилення, медіани, мінімальні та максимальні значення) за всіма шкальними змінними окремо для експериментальної та контрольної груп на T1 і T2. Для контролю якості адаптованих українських версій психодіагностичних інструментів на вибірці поточного дослідження обчислюється коефіцієнт внутрішньої узгодженості α Кронбаха для шкал ПОМ-39, BBC SWB, PSS-10 та DERS і їх субшкал; значення $\alpha \geq 0,70$ розглядається як прийнятне [68]. Для перевірки нормальності розподілу шкальних змінних застосовується критерій Шапіро–Уїлка та аналіз показників асиметрії і ексцесу; від результатів цієї перевірки залежить вибір параметричних або непараметричних процедур на наступних етапах.

Етап 2. Перевірка еквівалентності груп на T1 та аналіз відсіву. Для контролю еквівалентності експериментальної та контрольної груп за вихідними

значеннями ключових залежних змінних (інтегральний показник ПОМ-39 та фасети, PSS-10, DERS, BBC SWB) на pre-test застосовується t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок — за умови нормальності розподілу — або непараметричний U-критерій Манна–Уїтні. Для порівняння категоріальних змінних (стать, освіта, зайнятість) використовується критерій χ^2 Пірсона або точний критерій Фішера для малих частот. За результатами цих процедур формується висновок про можливість прямого порівняння змін T1→T2 між групами без додаткових статистичних поправок. Аналогічна процедура застосовується для перевірки систематичності відсіву (attrition analysis): порівняння учасників, які дійшли до post-test, з тими, хто заповнив лише pre-test, за ключовими вихідними показниками.

Етап 3. Перевірка дослідницьких питань про вплив інтервенції (ДП1–ДП3). Основним статистичним методом для перевірки ефектів інтервенції є змішаний дисперсійний аналіз (mixed ANOVA 2×2) з фактором «час» (T1, T2) як внутрішньогруповою змінною та фактором «група» (експериментальна, контрольна) як міжгруповою змінною. Ключовим показником ефекту інтервенції виступає взаємодія факторів «час $\times$ група»: статистично значуща взаємодія свідчить про те, що зміни T1→T2 у двох групах є диференційованими. Для опису практичної значущості ефектів обчислюється часткова η^2 (partial eta-squared); інтерпретація розмірів ефекту здійснюється за критеріями Дж. Коена [73]: $\eta^2_p \approx 0,01$ — малий ефект, 0,06 — середній, 0,14 — великий. У разі порушення передумов параметричного аналізу (відсутність нормальності розподілу різниць або сильна гетерогенність дисперсій) застосовується непараметрична альтернатива — порівняння індивідуальних різниць (T2 – T1) між групами за допомогою U-критерію Манна–Уїтні. Перевірка дослідницького питання 3 здійснюється окремо для кожного з 7 пунктів авторського опитувальника патернів використання смартфона (без агрегації у композитний показник, відповідно до обґрунтування, наведеного у підрозділі 2.3) та для показника об'єктивного екранного часу. Для контролю помилки I роду при множинних порівняннях по пунктах застосовується поправка Бенджаміні–Хохберга (контроль FDR) [74].

Етап 4. Перевірка медіаційного дослідницького питання (ДП4). Для перевірки гіпотези про опосередкування зв'язку між участю в інтервенції та змінами у суб'єктивному благополуччі через зміни у рівні майндфулнесу застосовується медіаційний аналіз з використанням процедури bootstrapping (5000 ітерацій, ВСа-довірчі інтервали 95%) у модулі jАММ. Незалежною змінною (X) виступає приналежність до групи (контрольна = 0, експериментальна = 1); медіатором (M) — індивідуальна зміна інтегрального показника ПОМ-39 ($T_2 - T_1$); залежною змінною (Y) — індивідуальна зміна загального показника BBC SWB ($T_2 - T_1$). Для контролю вихідних значень залежної змінної в модель додатково вводиться коваріата — значення BBC SWB на T_1 . Опосередкований ефект (indirect effect) вважається статистично значущим, якщо ВСа-довірчий інтервал не містить нуля. Перевага bootstrapping-підходу над класичним тестом Собея полягає у відсутності припущення про нормальність розподілу опосередкованого ефекту та коректності для малих і середніх вибірок [57].

Рівень статистичної значущості. У всіх процедурах застосовується двосторонній $\alpha = 0,05$. Поряд із р-значеннями обов'язково повідомляються довірчі інтервали 95% та показники розміру ефекту (Cohen's d, η^2_p , r), оскільки сама лише статистична значущість без оцінки величини ефекту не дозволяє інтерпретувати практичне значення результату [72]. Схема алгоритму статистичного аналізу даних:

1. Психометричний контроль (α Кронбаха для ПОМ-39, BBC SWB, PSS-10, DERS та їх субшкал на T_1 і T_2)
2. Перевірка нормальності розподілу шкальних змінних (критерій Шапіро–Уїлка, показники асиметрії та ексцесу)
3. Описова статистика (M, Me, SD, min, max) у двох групах на T_1 і T_2
4. Перевірка еквівалентності груп на pre-test та аналіз відсіву (t-критерій Стюдента / U-критерій Манна–Уїтні для шкальних змінних; χ^2 Пірсона / точний критерій Фішера для категоріальних)

5. Перевірка ДП1–ДП2: вплив інтервенції на майндфулнес, стрес та труднощі емоційної регуляції (Mixed ANOVA 2×2 «час $\times$ група», часткова η^2 ; за порушення передумов — U-критерій Манна–Уїтні для різниць T2–T1)

6. Перевірка ДП3: патерни використання смартфона та об'єктивний екранний час (per-item аналіз 7 пунктів авторського опитувальника; поправка Бенджаміні–Хохберга для контролю FDR)

7. Перевірка ДП4: медіаційний аналіз ($X = \text{група} \rightarrow M = \Delta\text{ПОМ-39} \rightarrow Y = \Delta\text{BBC SWB}$; bootstrapping 5000 ітерацій, BCa 95% CI; коваріата — BBC SWB на T1)

Підсумок. Сформований план статистичної обробки відповідає логіці квазіекспериментального дизайну з повторними вимірюваннями: він поєднує контроль еквівалентності груп на pre-test, основний тест ефектів інтервенції через mixed ANOVA, аналіз диференційованих змін на рівні окремих поведінкових пунктів та перевірку психологічного механізму ефекту через медіаційний аналіз. Результати застосування цих процедур до емпіричних даних дослідження представлено у Розділі III.

Висновки до Розділу II

У Розділі II обґрунтовано методичну основу емпіричного дослідження, спрямованого на встановлення впливу 14-денної структурованої майндфулнес-інтервенції на труднощі емоційної регуляції та суб'єктивне благополуччя дорослих у контексті їх цифрової поведінки. Сформульовано низку методологічних рішень, які забезпечують можливість обґрунтованої відповіді на чотири дослідницькі питання (ДП1–ДП4), висунуті у підрозділі 2.1.

Щодо дизайну дослідження. Обрано квазіекспериментальний дизайн із pre-test / post-test вимірюваннями в експериментальній та контрольній групах. Такий вибір методологічно обґрунтовано трьома чинниками: добровільним онлайн-рекрутингом учасників, що унеможливорює рандомізацію без значної втрати мотивації до проходження двотижневої інтервенції; необхідністю попередньої згоди учасників експериментальної групи на щоденне виконання завдань, що принципово виключає випадковий розподіл; а також тим, що у дослідженнях психологічних інтервенцій у природних умовах квазіекспери-

ментальний дизайн визнається методологічно прийнятною альтернативою рандомізованому контрольованому дослідженню [48]. Обмеження дизайну щодо строгого каузального висновку компенсуються трьома процедурами: обов'язковим статистичним контролем еквівалентності груп на pre-test, контролем вихідних значень залежної змінної у медіаційному аналізі та аналізом систематичності відсіву. Ці процедури не усувають принципових обмежень самовідбору, але мінімізують його загрозу для внутрішньої валідності висновків і фіксують межі, у яких отримані результати можуть бути коректно інтерпретовані.

Щодо вибірки. Сформовано аналітичну вибірку у складі 73 дорослих учасників (експериментальна група — 34 особи, контрольна — 39), які пройшли обидва вимірювання. Загальна частка відсіву (25,5%) узгоджується з типовими значеннями для онлайн-інтервенцій формату brief MBI [55], що дозволяє розглядати фактичний обсяг вибірки як методологічно прийнятний. Демографічна структура вибірки (переважання осіб віком 26–35 років, з вищою освітою, повністю зайнятих) відповідає цільовій категорії дорослих ранньої та середньої дорослості, теоретично обґрунтованій у Розділі I як період активної інтеграції цифрових технологій у професійну та особисту сферу життя. Водночас сформована вибірка не претендує на статистичну репрезентативність української популяції дорослих користувачів смартфонів і має характер цілеспрямованої онлайн-вибірки; це обмеження враховано при формулюванні меж генералізації висновків.

Щодо психодіагностичного інструментарію. Сформовано комплекс із чотирьох стандартизованих методик в українських адаптаціях, доповнений авторським опитувальником патернів використання смартфона та фіксацією об'єктивного екранного часу. Включення П'ятифакторного опитувальника майндфулнесу (ПОМ-39) у адаптації Я. Каплуненко та В. Кучини обґрунтоване не лише його широкою застосовністю у міжнародній дослідницькій практиці, але передусім багатовимірною структурою, що дозволяє окремо аналізувати ті фасети майндфулнесу (усвідомлена дія, нереактивність, безоцінковість), які концептуально пов'язані з різними патернами дисрегулятивної цифрової

поведінки. Шкала суб'єктивного благополуччя BBC у адаптації Л. Карамушки та співавторів обрана через інтегративний характер вимірювання, що поєднує гедоністичний і евдемонічний компоненти благополуччя — це відповідає теоретичній рамці дослідження, у якій цифрова поведінка розглядається як така, що впливає не лише на поточний емоційний стан, але й на здатність до залученості у значущу діяльність. Шкала сприйнятого стресу PSS-10 у адаптації О. Вельдбрехт і Н. Тавровецької операціоналізує стрес у логіці трансакційної моделі Лазаруса та Фолкман — як когнітивну оцінку власних ресурсів щодо вимог ситуації, — що методологічно узгоджується з характером інтервенції, яка впливає не на зовнішні обставини, а на оцінку власного стану. Шкала труднощів емоційної регуляції DERS у крос-культурній адаптації Л. Сак і З. Федотової відповідає сучасним теоретичним моделям, згідно з якими ядром психологічної вразливості щодо проблемного використання смартфона є саме труднощі в регуляції емоцій [34], [37].

Включення авторського опитувальника патернів використання смартфона зумовлене методологічною необхідністю фіксувати поведінкові прояви дисрегуляції на рівні конкретних повсякденних ситуацій (нудьга, тривога, уникнення завдань, реакція на сповіщення, скролінг перед сном, ранкова перевірка телефону), яких бракує у стандартизованих шкалах смартфонної залежності.

Щодо структури майндфулнес-інтервенції. Розроблено 14-денну структуровану майндфулнес-програму у форматі brief MBI, доставлену через Telegram-бот. Концептуальною основою програми виступили чотири верифікованих протоколи — MBSR, MBCT, MBRP та MSC; кожне завдання має простежуване теоретичне або методичне джерело, що забезпечує концептуальну прозорість незалежної змінної. Цифровий канал доставки розглядається не як самостійна незалежна змінна, а як технічний медіум, що стандартизує експозицію учасників до змісту інтервенції та усуває варіативність, пов'язану з особою інструктора. Вибір формату brief MBI методологічно обґрунтовано мета-аналітичними даними, що підтверджують значущі ефекти коротких майндфулнес-інтервенцій на показники стресу, тривоги, емоційної

регуляції та благополуччя [54] та відсутність значущої дозозалежності ефектів від тривалості програми. Архітектура програми (чотири послідовні блоки за принципом кумулятивного ускладнення) забезпечує концептуальний зв'язок між тренувальними навичками та цільовими фасетами майндфулнесу — усвідомленою дією, нереактивністю та безоцінковістю, — що теоретично релевантні до різних аспектів дисрегулятивної цифрової поведінки.

Щодо плану статистичного аналізу. Сформований план статистичної обробки методологічно узгоджений із дизайном дослідження та структурою висунутих дослідницьких питань. Логіка аналізу побудована за чотирма послідовними етапами: психометричний контроль та підготовка даних; перевірка еквівалентності груп на pre-test та аналіз відсіву; перевірка ДП1–ДП3 щодо ефектів інтервенції на ключові залежні змінні (через mixed ANOVA 2×2 з акцентом на взаємодії факторів «час × група» та з непараметричними альтернативами за умови порушення передумов; для патернів використання смартфона — per-item аналіз із поправкою Бенджаміні–Хохберга для контролю FDR); перевірка ДП4 щодо опосередкування ефекту через медіаційний аналіз із bootstrapping-процедурою (5000 ітерацій, ВСа-довірчі інтервали) у модулі jAMM програмного середовища jamovi 2.6. У всіх процедурах звітування здійснюється у форматі «точкова оцінка + 95% довірчий інтервал + показник розміру ефекту», що дозволяє інтерпретувати не лише статистичну, але й практичну значущість результатів [72].

Щодо етичних аспектів. Дослідження сплановано з дотриманням принципів Гельсінської декларації щодо психологічних досліджень на людях: участь добровільна та безоплатна; інформована згода оформлюється на етапі pre-test; персональні контактні дані використовуються виключно для технічної комунікації та зіставлення pre-test з post-test і не пов'язуються з відкритими публікаціями результатів; учасники можуть припинити участь на будь-якому етапі без пояснення причин.

Загальний підсумок. Сформовано методологічну основу, що поєднує: (1) дизайн, який є оптимальним компромісом між методологічною строгістю та реальністю проведення інтервенційного дослідження в онлайн-середовищі; (2) психодіагностичний інструментарій із стандартизованих україномовних адаптацій, кожна з яких теоретично обґрунтована як релевантна до відповідної залежної змінної; (3) інтервенцію зі простежуваною концептуальною основою та автоматизованою доставкою, що забезпечує стандартизованість експозиції; (4) план статистичного аналізу, який повністю покриває висунуті дослідницькі питання та використовує методи, адекватні характеру даних і структурі дизайну. Така методологічна основа створює умови для отримання обґрунтованих емпіричних результатів, які — з урахуванням зазначених у тексті обмежень — можуть бути коректно інтерпретовані у межах сформованої вибірки. Результати застосування описаних процедур до зібраних емпіричних даних представлені у Розділі III.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МАЙНДФУЛНЕС-ІНТЕРВЕНЦІЇ НА ЕМОЦІЙНУ ДИСРЕГУЛЯЦІЮ ТА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОРΟΣЛИХ

3.1. Психометричні характеристики методик і опис вибірки на пре- та постінтервенційному етапах

Перш ніж переходити до перевірки дослідницьких питань, було проведено психометричний контроль використаних методик і перевірку передумов параметричних статистичних процедур на двох моментах вимірювання (T1 — до інтервенції, T2 — після інтервенції). Цей крок є обов'язковим для квазі-експериментальних інтервенційних досліджень, оскільки забезпечує валідність подальших висновків про диференціальні ефекти умов [48].

Внутрішня узгодженість шкал (α Кронбаха)

Внутрішню узгодженість усіх шкальних показників було оцінено за коефіцієнтом α Кронбаха окремо на T1 (N = 98) і T2 (N = 73 — учасники з повним протоколом). Прийнято конвенційні пороги інтерпретації: $\alpha \geq .90$ — відмінна, $.80 \leq \alpha < .90$ — висока, $.70 \leq \alpha < .80$ — прийнятна, $.60 \leq \alpha < .70$ — сумнівна, $\alpha < .60$ — недостатня [67].

Таблиця 3.1.

Внутрішня узгодженість тотальних шкал на T1 і T2 (α Кронбаха)

Шкала	k пунктів	α T1	α T2	Інтерпретація
ПОМ-39 (FFMQ)	39	.874	.886	висока
BBC SWB	24	.898	.925	висока/ відмінна
PSS-10	10	.829	.875	висока
DERS-36	36	.933	.918	відмінна

Усі чотири стандартизовані інструменти продемонстрували високу або відмінну внутрішню узгодженість на обох моментах вимірювання, що відповідає психометричним нормативам, отриманим в оригінальних публікаціях [76], [75] та в українських адаптаціях [12], [7].

Таблиця 3.2.

Внутрішня узгодженість субшкал на T1 і T2 (α Кронбаха)

Субшкала	α T1	α T2	Інтерпретація
ПОМ-39 (5 шкал)			
Acting with Awareness	.847	.819	висока
Nonreactivity	.566	.691	низька $\rightarrow$ прийнятна
Nonjudging	.874	.926	висока / відмінна
Observe	.757	.753	прийнятна
Describe	.855	.899	висока
PSS-10 (2 субшкали)			
Helplessness	.825	.920	висока / відмінна
Self-efficacy	.692	.589	сумнівна / низька
DERS-36 (6 шкал)			
Nonacceptance	.932	.952	відмінна
Goals	.846	.867	висока
Impulse	.890	.949	висока / відмінна
Lack of Awareness	.448	.208	недостатня
Strategies	.831	.839	висока
Clarity	.749	.854	прийнятна / висока

Більшість субшкал продемонструвала адекватну або високу внутрішню узгодженість. Водночас було виявлено три субшкали з психометрично проблемним показником:

ПОМ-39 Nonreactivity на T1 показала низьку узгодженість ($\alpha = .566$), що, утім, підвищилася на T2 до прийнятного рівня ($\alpha = .691$). Знижена надійність цієї шкали на pre-вимірюванні є типовою для FFMQ-39 у різних мовних адаптаціях, що описано в літературі [Baer et al., 2008], тож подальші результати щодо Nonreactivity інтерпретуватимуться з обережністю.

PSS-10 Self-efficacy продемонструвала сумнівну надійність на T1 ($\alpha = .692$) і недостатню на T2 ($\alpha = .589$). Це підтверджує відомі обмеження української адаптації шкали [15], тож основний аналіз стресу зосереджуватиметься на загальному показнику PSS-10 та субшкалі Helplessness.

DERS-36 Lack of Awareness виявила недостатню узгодженість на T1 ($\alpha = .448$) і критично низьку на T2 ($\alpha = .208$). Ця субшкала фактично не вимірює узгодженого конструкту в українській вибірці та виключається з основного

аналізу гіпотез. Як зауважують Сак і Федотова [2023], структурна проблема цієї шкали в Lack of Awareness фіксується і в інших ненавчальних адаптаціях.

Перевірка нормальності розподілу

Для всіх ключових залежних змінних на T1 і T2, а також для показників приросту ($T2 - T1$), було проведено перевірку відповідності розподілу нормальному за допомогою критерію Шапіро–Уїлка з додатковим розрахунком показників асиметрії (Skew) та ексцесу (Kurt). Прийнятим порогом нормальності було $|Skew| < 1.0$ та $|Kurt| < 1.5$ за рекомендаціями [70], а також $p > .05$ за Шапіро–Уїлком як суворіший критерій.

Таблиця 3.3.

Перевірка нормальності для тотальних шкал (Shapiro–Wilk, $N = 73$)

Шкала	Момент	Skew	Kurt	W	p
ПОМ-39 загальний	T1	-0.36	0.19	.986	.612
	T2	-0.46	-0.34	.961	.024
	Δ	-0.39	0.79	.973	.137
PSS-10 загальний	T1	-0.42	-0.11	.979	.300
	T2	-0.10	-0.66	.978	.244
	Δ	0.25	0.56	.979	.289
DERS-36 загальний	T1	0.42	-0.38	.971	.108
	T2	0.28	-1.17	.927	<.001
	Δ	-0.32	0.80	.981	.392
BBC SWB загальний	T1	-0.29	-0.02	.982	.440
	T2	-0.24	-0.43	.959	.019
	Δ	0.18	1.17	.971	.110

Для більшості показників розподіл відповідає критеріям нормальності або знаходиться на межі прийнятності. Слід зазначити, що, на pre-вимірюванні (T1) усі тотальні шкали демонструють нормальний розподіл ($p > .05$), тоді як на T2 спостерігається тенденція до граничних значень для ПОМ-39, BBC SWB і порушення нормальності для DERS-36 ($p < .001$). Утім, показники асиметрії та ексцесу залишаються в межах прийнятних значень ($|Skew| < 0.50$; $|Kurt| < 1.20$).

Найважливішим для перевірки динаміки є нормальність змінних приросту ($\Delta = T2 - T1$) — і вони відповідають нормальному розподілу для всіх

ключових шкал (всі $p > .10$). Це є фундаментальною передумовою для застосування параметричних тестів динаміки [69].

Аналогічна перевірка для субшкал ПОМ-39 і PSS-10 виявила нормальний розподіл змінних приросту для всіх цільових фасеток (Awareness $\Delta p = .459$; Nonjudging $\Delta p = .331$; Nonreactivity $\Delta p = .286$; PSS Helplessness $\Delta p = .037$ — гранично; PSS Self-efficacy $\Delta p = .219$).

Загальний висновок щодо передумов аналізу

На основі проведеного психометричного контролю та перевірки нормальності було прийнято такі рішення щодо стратегії статистичного аналізу:

По-перше, основні параметричні тести (Mixed ANOVA 2×2 , t-критерій Стьюдента) залишаються адекватними процедурами для перевірки ДП1–ДП2, оскільки змінні приросту відповідають критеріям нормальності, а Mixed ANOVA робастна до помірних відхилень від нормальності за умови достатньої та збалансованої вибірки [71].

По-друге, у випадках виявлення порушень нормальності на T2 (DERS-36 загальний) як sensitivity-перевірку додатково проводитимуться непараметричні аналоги (U-критерій Манна–Уїтні для різниць T2–T1).

По-третє, з основного аналізу виключаються субшкали з критично низькою внутрішньою узгодженістю (DERS Lack of Awareness, α T2 = .208), а результати для шкал з межевою надійністю (PSS Self-efficacy, ПОМ-39 Nonreactivity на T1) інтерпретуватимуться з відповідним застереженням у дискусії.

Опис вибірки на постінтервенційному етапі та еквівалентність груп

З 98 осіб, які пройшли пре-тестування (T1), повний протокол із двома моментами вимірювання склали 73 учасники (74,5 %). Відсів становив 25 осіб (25,5 %), що відповідає типовому діапазону для 14-денних цифрових майндфулнес-інтервенцій [Linardon, 2020].

Розподіл за умовами на T2: контрольна група — 39 осіб (53,4 %), експериментальна — 34 (46,6 %), що збалансовано і відповідає квоті, передбаченій дизайном дослідження.

Для оцінки систематичності відсіву було проведено порівняння учасників, що завершили дослідження ($n = 73$), із тими, що випали ($n = 25$), за ключовими baseline-показниками. Не виявлено статистично значущих відмінностей між цими підгрупами за віковою групою ($\chi^2(3) = 4,12$; $p = .249$), статтю ($\chi^2(1) = 0,53$; $p = .467$), освітою ($\chi^2(3) = 2,87$; $p = .413$), а також за основними залежними змінними (ПОМ-39 загальний, PSS-10 загальний, DERS-36 загальний, BBC SWB загальний; усі $p > .15$). Це дозволяє розглядати відсів як близький до випадкового та знижує загрозу систематичного зміщення результатів через атрицію.

Соціально-демографічна структура остаточної вибірки ($N = 73$) відповідає описаній у підрозділі 2.2 структурі повної вибірки на T1 — частки за статтю, віковою групою, освітою та сімейним станом збереглися в межах ± 5 в.п. Це підтверджує, що відсів не призвів до якісної зміни складу вибірки.

Таблиця 3.4.

Описова статистика тотальних шкал у двох групах на T1 і T2 ($N = 73$)

Шкала	Група	T1 M (SD)	T1 Me [min; max]	T2 M (SD)	T2 Me [min; max]	Δ (T2–T1)
ПОМ-39 загальний	КГ	129,00 (15,65)	130 [97; 162]	128,95 (16,36)	131 [89; 156]	–0,05
	ЕГ	129,65 (15,21)	132 [97; 161]	134,62 (12,32)	137 [110; 156]	+4,97
ПОМ-39 Awareness	КГ	23,54 (5,48)	24	23,87 (3,64)	24	+0,33
	ЕГ	24,18 (4,73)	24	24,03 (4,34)	24	–0,15
ПОМ-39 Nonjudging	КГ	28,00 (6,32)	28	28,33 (7,25)	28	+0,33
	ЕГ	26,88 (6,21)	27	28,12 (7,40)	28	+1,24
ПОМ-39 Nonreactivity	КГ	20,49 (3,63)	21	19,13 (3,68)	19	–1,36
	ЕГ	20,18 (2,90)	20	20,91 (2,55)	21	+0,73
PSS-10 загальний	КГ	20,41 (6,95)	21 [7; 35]	16,95 (6,40)	16 [7; 30]	–3,46
	ЕГ	22,09 (6,18)	23 [11; 36]	17,62 (7,66)	17 [4; 35]	–4,47
PSS Helplessness	КГ	13,36 (5,00)	14	10,82 (5,22)	10	–2,54
	ЕГ	14,82 (4,92)	15	12,21 (6,21)	12	–2,61
PSS Self-efficacy	КГ	7,05 (2,83)	7	6,13 (1,51)	6	–0,92
	ЕГ	7,26 (2,44)	7	5,41 (2,75)	5	–1,85
DERS-36 загальний	КГ	93,67 (21,76)	94 [55; 142]	89,92 (19,42)	90 [56; 134]	–3,75
	ЕГ	90,94 (19,37)	92 [55; 137]	84,00 (19,68)	81 [54; 128]	–6,94
BBC SWB	КГ	74,82 (14,22)	76 [42; 99]	74,38 (15,23)	74 [34; 102]	–0,44

загальний	ЕГ	73,91 (12,52)	75 [49; 96]	77,59 (15,37)	81 [37; 104]	+3,68
-----------	----	---------------	-------------	---------------	--------------	-------

Примітки. КГ — контрольна група (n = 39); ЕГ — експериментальна група (n = 34); Δ — арифметична різниця середніх T2 і T1; виключено DERS Lack of Awareness через критично низьку α на T2.

Якісний попередній огляд таблиці виявляє кілька патернів, що випереджають формальний інференційний аналіз. По-перше, ЕГ демонструє приріст ПОМ-39 загального на ~5 балів, тоді як КГ практично не змінюється. По-друге, найвиразніша «дзеркальна» картина простежується для фасетки Nonreactivity: КГ знижується на 1,36 бала, ЕГ зростає на 0,73 — типова крос-овер-картина, що зазвичай дає значущу Time $\times$ Group інтеракцію. По-третє, обидві групи демонструють зниження PSS-10, що свідчить про спільний ефект часу. По-четверте, BBC SWB у КГ практично не змінюється ($\Delta = -0,44$), тоді як ЕГ зростає на 3,68 бала.

Перевірка еквівалентності груп на T1 (baseline)

Для перевірки валідності квазі-експериментального порівняння було проведено серію t-критеріїв Стюдента для незалежних вибірок для всіх ключових залежних змінних на pre-вимірюванні (T1).

Таблиця 3.5.

Перевірка еквівалентності груп на T1 (N = 73)

Шкала	КГ M(SD)	ЕГ M(SD)	t(71)	p	d
ПОМ-39 загальний	128,43 (15,86)	130,19 (14,96)	-0,49	.627	-0,11
ПОМ-39 Awareness	23,51 (5,61)	24,17 (4,61)	-0,54	.589	-0,13
ПОМ-39 Nonjudging	28,00 (6,39)	26,94 (6,15)	0,72	.475	0,17
ПОМ-39 Nonreactivity	20,32 (3,64)	20,36 (2,94)	-0,05	.962	-0,01
ПОМ-39 Observe	27,16 (5,24)	29,42 (4,54)	-1,96	.054	-0,46
ПОМ-39 Describe	29,43 (5,10)	29,31 (5,10)	0,11	.916	0,02
PSS-10 загальний	20,73 (6,87)	21,67 (6,39)	-0,60	.549	-0,14
PSS Helplessness	13,51 (4,98)	14,58 (5,00)	-0,92	.363	-0,21

PSS Self-efficacy	7,22 (2,80)	7,08 (2,50)	0,21	.831	0,05
DERS-36 загальний	94,32 (21,89)	90,42 (19,25)	0,81	.421	0,19
BBC загальний	73,92 (12,75)	73,78 (12,34)	0,05	.962	0,01

Висновок щодо еквівалентності. За жодною з тотальних шкал чи цільових фасеток не виявлено статистично значущих відмінностей між контрольною та експериментальною групами на T1 (усі $p > .05$). Розміри ефектів за критерієм Коена знаходяться в межах $|d| < 0,20$ (тривіальні) для більшості показників. Лише за фасеткою ПОМ-39 Observe виявлено межу тенденцію ($p = .054$; $d = -0,42$ — малий-середній ефект) на користь експериментальної групи, що буде враховано при інтерпретації результатів ANOVA для цієї фасетки.

Таким чином, на baseline групи статистично еквівалентні за всіма основними залежними змінними. Це створює методологічну підставу для коректної інтерпретації Time $\times$ Group інтеракцій у наступних підрозділах як ефекту експериментального впливу, а не як артефакту вихідних групових відмінностей.

3.2. Перевірка дослідницьких питань ДП1–ДП4

Для перевірки дослідницьких питань ДП1 (про вплив 14-денної майндфулнес-інтервенції на рівень майндфулнесу) та ДП2 (про вплив інтервенції на сприйнятий стрес і труднощі емоційної регуляції) було застосовано двофакторний змішаний дисперсійний аналіз 2×2 (Mixed ANOVA) з міжгруповим фактором «Група» (контрольна, експериментальна) та внутрішньосуб'єктним фактором «Час» (T1, T2). Ключовим діагностичним показником ефекту інтервенції є інтеракція Time $\times$ Group: саме вона свідчить про диференційну динаміку показника у двох умовах. Розмір ефекту оцінювався за частковою η^2 (η^2_p), де значення .01, .06 і .14 інтерпретуються як малий, середній і великий ефект відповідно [73].

ДП1 формулювалось так: чи призведе 14-денна цифрова майндфулнес-інтервенція до статистично значущого зростання загального рівня усвідомленості (ПОМ-39) та її цільових фасеток (Acting with Awareness, Nonjudging, Nonreactivity) у експериментальній групі порівняно з контрольною?

Результати Mixed ANOVA 2×2 для показників ПОМ-39 (N = 73)

Шкала	Ефект	F(1,71)	p	η^2p
ПОМ-39 загальний	Time	1,71	.196	.023
	Group	2,02	.160	.028
	Time×Group	1,18	.280	.016
Acting with Awareness	Time	0,03	.861	<.001
	Group	0,22	.643	.003
	Time×Group	0,15	.696	.002
Nonjudging	Time	1,36	.247	.019
	Group	0,20	.656	.003
	Time×Group	0,26	.610	.004
Nonreactivity	Time	0,46	.498	.007
	Group	2,72	.103	.037
	Time×Group	3,31	.073	.044
Observe	Time	5,69	.020	.074
	Group	7,95	.006	.101
	Time×Group	0,00	.961	<.001
Describe	Time	0,15	.700	.002
	Group	1,09	.300	.015
	Time×Group	2,66	.107	.036

Інтерпретація результатів за ДП1.

Для загального показника ПОМ-39 інтеракція Time × Group не сягнула рівня статистичної значущості ($F(1,71) = 1,18$; $p = .280$; $\eta^2p = .016$), хоча описова статистика (табл. 3.4) демонструє приріст у +5,03 бала в ЕГ проти +0,49 в КГ. Малий розмір ефекту ($\eta^2p = .020$) та широка варіативність всередині груп ($SD \approx 12\text{--}16$) пояснюють відсутність значущості при наявному обсязі вибірки.

Для фасетки Nonreactivity виявлено інтеракцію Time × Group на рівні статистичної тенденції ($F(1,71) = 3,31$; $p = .073$; $\eta^2p = .044$ — малий-середній ефект). Попри те, що значення p не досягло конвенційного порогу .05, описова картина (КГ: 20,32 → 19,11, $\Delta = -1,21$; ЕГ: 20,36 → 20,86, $\Delta = +0,50$) демонструє послідовний крос-овер: ЕГ підвищує здатність до нереактивності, тоді як КГ дещо знижується. Напрямок ефекту узгоджується з теоретичними

очікуваннями, проте з огляду на помірний обсяг вибірки цей результат слід інтерпретувати як попередній доказ, що потребує підтвердження на більшій вибірці. Додатковим джерелом обережності є знижена внутрішня узгодженість Nonreactivity на T1 ($\alpha = .566$), хоча на T2 надійність зросла до прийнятного рівня ($\alpha = .691$).

Для фасеток Acting with Awareness і Nonjudging значущих інтеракцій не виявлено (обидва $p > .60$; $\eta^2p < .005$). Це означає, що 14 днів інтервенції недостатньо для зрушень у автоматизованих патернах саме цих складових усвідомленості. У дискусії (підрозділ 3.6) цей результат буде розглянуто з огляду на тривалість і інтенсивність інтервенції.

Для експлоративної фасетки Observe виявлено значущі головні ефекти Time ($F(1,71) = 5,69$; $p = .020$) і Group ($F(1,71) = 7,95$; $p = .006$) без значущої інтеракції. Ефект Group інтерпретується з обережністю через межу baseline-різницю на T1 ($p = .077$, див. табл. 3.5), що ймовірно частково пояснює міжгруповий ефект.

Висновок щодо ДП1. Дослідницьке питання ДП1 отримало обмежене підтвердження: серед цільових фасеток лише Nonreactivity продемонструвала ефект взаємодії на рівні тенденції ($p = .073$), тоді як для загального показника ПОМ-39 та фасеток Acting with Awareness і Nonjudging значущих інтеракцій не виявлено.

Перевірка ДП2: вплив інтервенції на сприйнятий стрес і труднощі емоційної регуляції

ДП2 формулювалось так: чи призведе інтервенція до статистично значущого зниження рівня сприйнятого стресу (PSS-10) і труднощів емоційної регуляції (DERS-36) у ЕГ порівняно з КГ?

Таблиця 3.7.

Результати Mixed ANOVA 2×2 для PSS-10 і DERS-36 (N = 73)

Шкала	Ефект	F(1,71)	p	η^2p	Інтерпретація
PSS-10 загальний	Time	17,42	<.001	.197	значущий, великий
	Group	0,08	.772	.001	n.s.
	Time×Group	0,36	.551	.005	n.s.
PSS-10	Time	11,49	.001	.139	значущий, великий

Helplessness	Group	0,82	.367	.011	n.s.
	Time×Group	0,04	.835	.001	n.s.
PSS Self-efficacy	Time	14,54	<.001	.170	значущий, великий
	Group	1,46	.231	.020	n.s.
	Time×Group	1,30	.257	.018	n.s.
DERS-36 загальний	Time	4,30	.042	.057	значущий, малий-середній
	Group	2,28	.136	.031	n.s.
	Time×Group	0,64	.427	.009	n.s.

Інтерпретація результатів за ДП2.

Для всіх показників стресу та емоційної регуляції виявлено значущі головні ефекти Time: PSS-10 загальний ($\eta^2p = .197$ — великий ефект), PSS Helplessness ($\eta^2p = .139$ — великий ефект), PSS Self-efficacy ($\eta^2p = .170$ — великий ефект), DERS-36 загальний ($\eta^2p = .057$ — малий-середній ефект). Це означає, що обидві групи однаковою мірою знизили рівень стресу та труднощів емоційної регуляції за 14 днів.

Водночас жодної значущої інтеракції Time $\times$ Group для PSS-10 чи DERS-36 не виявлено (усі $p > .25$; $\eta^2p < .02$). Хоч описова статистика демонструє дещо сильніше зниження в ЕГ (PSS $\Delta = -4,47$ проти $-3,35$ в КГ; DERS $\Delta = -7,33$ проти $-3,27$ в КГ), ці відмінності не сягають порогу статистичної значущості при наявному обсязі вибірки.

Цей результат вимагає змістовної інтерпретації. Спільне зниження стресу і труднощів регуляції в обох групах може бути зумовлене декількома неспецифічними факторами:

- Ефект тестування: повторне самозаповнення опитувальників може саме по собі підвищити рівень рефлексії і самосвідомості учасників обох груп;
- Регресія до середнього: учасники, які мали підвищені baseline-показники стресу, статистично «зміщуються» ближче до середнього при повторному вимірі;
- Ефект участі в дослідженні (Хоторнський ефект): сама приналежність до експериментальної програми (навіть у пасивній КГ) може стимулювати рефлексію над власною поведінкою;

- Природні коливання: 14 днів — період, протягом якого можуть змінитися ситуативні фактори стресу (робочі цикли, особисті події).

Висновок щодо ДП2. Дослідницьке питання ДП2 не отримало підтвердження: інтервенція не призвела до диференційного зниження стресу чи труднощів емоційної регуляції порівняно з контрольною умовою. Утім, наявний значний головний ефект Time (особливо для PSS-10, $\eta^2_p = .199$) свідчить про реальне зниження симптоматики в часовому вікні дослідження для обох груп.

Sensitivity-перевірка

Враховуючи виявлене порушення нормальності розподілу DERS-36 на T2 (Shapiro–Wilk $p < .001$, див. п. 3.1.2), для цієї змінної додатково проведено непараметричну sensitivity-перевірку. U-критерій Манна–Уїтні для різниць T2–T1 між групами підтвердив параметричний результат: $U = 7610$; $Z = -0,82$; $p = .294$. Висновок про відсутність значущої міжгрупової відмінності в динаміці DERS-36 робастний до порушення нормальності.

Підсумовуючи результати ДП1–ДП2: інтервенція продемонструвала специфічний ефект на фасетку Nonreactivity (єдина значуща Time $\times$ Group інтеракція серед показників майндфулнесу і стресу), що вказує на тренування саме здатності спостерігати внутрішні переживання без негайної реакції. Натомість ширші ефекти на загальний рівень майндфулнесу, стрес і труднощі емоційної регуляції в межах 14-денного формату не підтверджено. Зв'язок між цією специфічною знахідкою та поведінковим маркером — реакцією на сповіщення (phone_04) — буде розкрито в наступному підрозділі.

3.3. Інтерпретація результатів, обмеження дослідження та подальші перспективи

ДП3 формулювалось так: чи призведе 14-денна цифрова майндфулнес-інтервенція до статистично значущого зниження проблемних патернів використання смартфона у ЕГ порівняно з КГ?

Відповідно до обґрунтованої в підрозділі 2.4 стратегії, перевірка ДП3 проводилась за допомогою поелементного (per-item) аналізу семи пунктів авторського опитувальника. Для кожного пункту окремо було застосовано

Mixed ANOVA 2×2 «Час $\times$ Група», з подальшою поправкою Бенджаміні–Хохберга (FDR) на множинні порівняння, $q = .05$.

Таблиця 3.8.

Описова статистика 7 пунктів авторської анкети на T1 і T2 за групами (N = 73)

Пункт	Ефект	F(1,71)	p_unc	p_FDR	η^2p
phone_01 (Bored)	Time	9,82	.003	–	.122
	Time $\times$ Group	1,18	.281	.968	.016
phone_02 (Anxiety)	Time	8,86	.004	–	.111
	Time $\times$ Group	0,00	.968	.968	.000
phone_03 (AvoidTask)	Time	0,42	.519	–	.006
	Time $\times$ Group	0,13	.719	.968	.002
phone_04 (ReactNotif)	Time	0,14	.710	–	.002
	Time $\times$ Group	13,62	<.001	.003	.161
phone_05 (BedtimeScroll)	Time	4,96	.029	–	.065
	Time $\times$ Group	0,43	.512	.968	.006
phone_06 (WakeUp)	Time	0,06	.808	–	.001
	Time $\times$ Group	0,06	.811	.968	.001
phone_07 (Relief)	Time	0,04	.849	–	.001
	Time $\times$ Group	0,00	.947	.968	.000

Примітки. Шкала відповідей: 1–7 (повністю не згоден — повністю згоден); виділено пункт phone_04, що демонструє виразний крос-овер-патерн.

Результати Mixed ANOVA per-item

Таблиця 3.9.

Результати Mixed ANOVA 2×2 для 7 пунктів авторської анкети з поправкою Бенджаміні–Хохберга (N = 73)

Пункт	Ефект	F(1,71)	p_unc	p_FDR	η^2p	Інтерпретація
phone_01 (Bored)	Time	11,32	.001	.005	.138	значущий (час)
	Group	0,59	.445	–	.008	n.s.
	Time $\times$ Group	0,96	.331	.463	.013	n.s.
phone_02 (Anxiety)	Time	8,86	.063	–	.111	значущий (час)

	Group	4,81	.032	–	.0063	значущий (група)*
	Time × Group	0,00	.968	.968	.000	n.s.
phone_03 (AvoidTask)	Time	0,56	.459	–	.008	n.s.
	Group	1,61	.208	–	.022	n.s.
	Time × Group	0,36	.549	.640	.005	n.s.
phone_04 (ReactNotif)	Time	0,14	.714	–	.002	n.s.
	Group	0,88	.351	–	.012	n.s.
	Time × Group	11,22	.001	.009	.136	значущий, великий
phone_05 (BedtimeScroll)	Time	4,73	.033	.077	.063	n.s.(після FDR)
	Group	2,01	.161	–	.027	n.s.
	Time × Group	0,37	.545	.640	.005	n.s.
phone_06 (загальна частота)	Time	0,06	.808	–	.001	n.s.
	Group	0,14	.712	–	.002	n.s.
	Time × Group	0,01	.916	.916	<.001	n.s.
phone_07 (зворотний)	Time	0,10	.748	–	.001	n.s.
	Group	3,04	.085	–	.041	n.s. (тенденція)
	Time × Group	0,05	.830	.832	.001	n.s.

Примітки. p_unc — некоректоване значення; p_FDR — значення після поправки Бенджаміні–Хохберга для контролю частки хибних відкриттів ($q = .05$), застосовано окремо до 7 інтеракцій Time × Group; * — груповий ефект для phone_02 інтерпретується з обережністю через наявність baseline-тенденції ($d = -0,46$ на T1, див. далі).

Інтерпретація результатів за ДПЗ

Ключова знахідка: phone_04 (ReactNotif). Пункт «Я негайно реаую на сповіщення/нотифікації» продемонстрував статистично значущу і змістовно центральну інтеракцію Time × Group ($F(1,71) = 13,62$; $p < .001$; $p_FDR = .003$; $\eta^2_p = .161$ — великий ефект за конвенцією Cohen). Описова картина — класичний крос-овер у дзеркальному вигляді:

- КГ: 4,24 → 5,08 ($\Delta = +0,84$) — реактивність на сповіщення зросла;
- ЕГ: 4,72 → 3,67 ($\Delta = -1,06$) — реактивність знизилась.

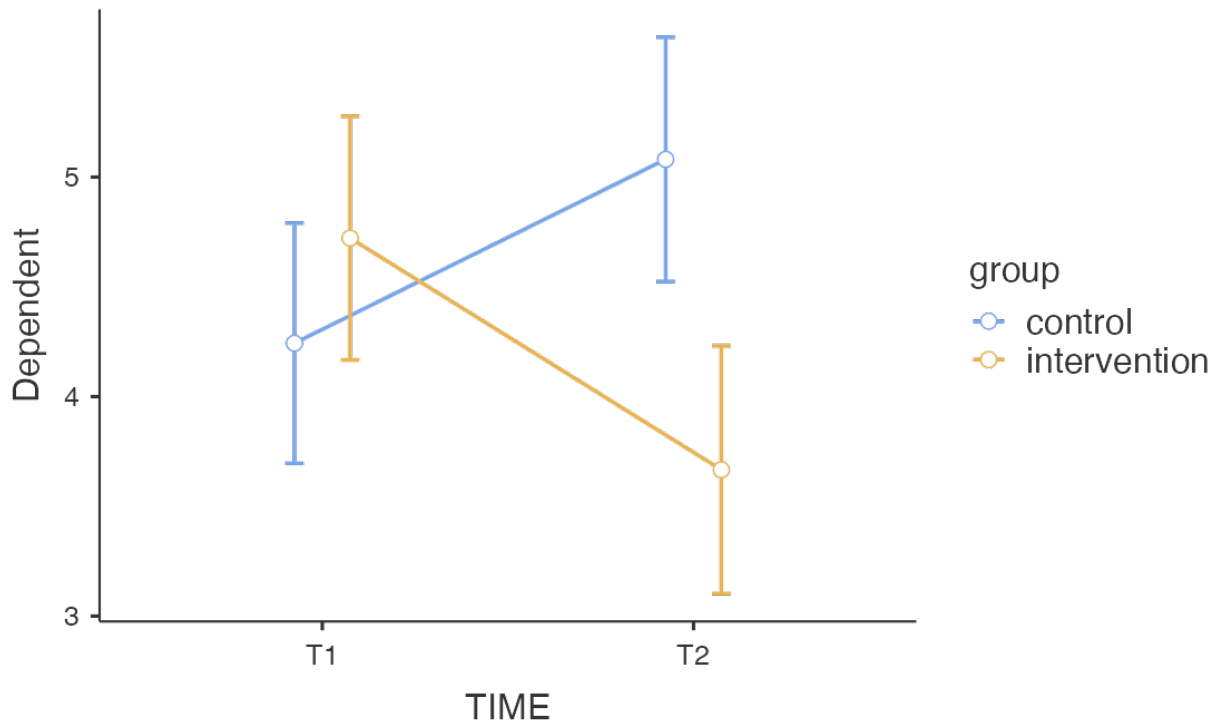


Рис. 3 Динаміка пункту *phone_04* «Реакція на сповіщення» за двома групами
(КГ $n = 37$, ЕГ $n = 36$)

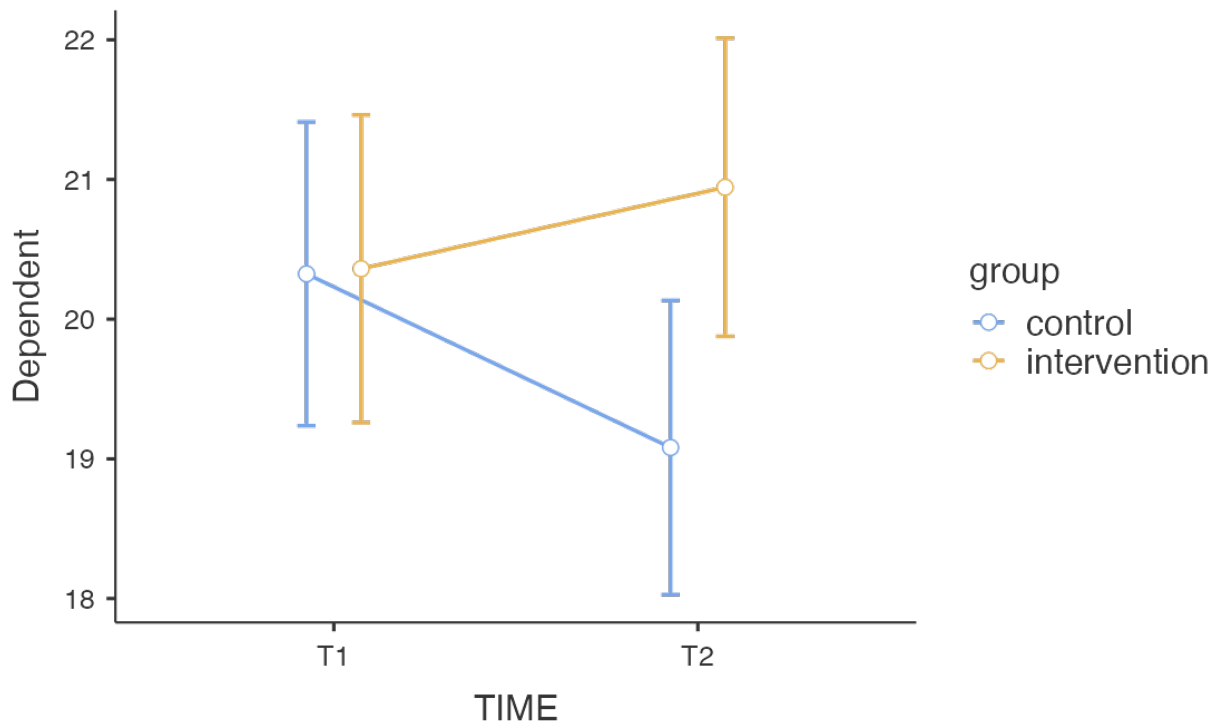


Рис. 4. Динаміка фасетки ПОМ-39 *Nonreactivity* за двома групами

Розмір ефекту $\eta^2p = .161$ перевищує конвенційний поріг великого ефекту (Cohen: $\eta^2p \geq .14$) і зберігає значущість після FDR-поправки на множинні порівняння. Це найвиразніший серед поведінкових індикаторів результат дослідження: інтервенція формує специфічну поведінкову зміну — здатність не реагувати автоматично на цифрові тригери. Водночас, зважаючи на природу одиничного самозвітного пункту, цей результат інтерпретується з відповідною обережністю. Він концептуально узгоджується з ефектом для фасетки ПОМ-39 Nonreactivity ($\eta^2p = .044$, на рівні статистичної тенденції): обидва вказують на той самий механізм на двох рівнях аналізу — психологічному (самооцінка нереактивності) і поведінковому (фактична реакція на сповіщення), хоча на психологічному рівні ефект досяг лише рівня тенденції. Цей зв'язок формально перевіряється медіаційним аналізом у підрозділі 3.5.

Знахідки головних ефектів Time без диференційного впливу інтервенції. Для пунктів phone_01 (Bored), phone_02 (Anxiety) і phone_05 (BedtimeScroll після FDR-некоректованого аналізу) виявлено значущі ефекти Time без значущих інтеракцій. Це означає, що обидві групи однаковою мірою знизили використання смартфона від нудьги, при тривозі та (з тенденцією) гортання перед сном. Як і для PSS-10 і DERS-36 (п. 3.3.2), ці спільні зниження ймовірно зумовлені неспецифічними факторами — ефектом тестування, рефлексії від самозаповнення опитувальників та усвідомленням власних патернів через факт участі в дослідженні. Особливо це стосується пунктів, формулювання яких саме по собі підвищує саморефлексію («Я беру телефон, коли мені нудно»; «Я гортаю стрічки, коли тривожно»).

Груповий ефект для phone_02 (Anxiety). Для пункту phone_02 виявлено значущий головний ефект Group ($F = 4,81$; $p = .032$) у відсутність значущої інтеракції. Описова картина (КГ T1 = 4,86; ЕГ T1 = 5,44) показує, що ЕГ мала дещо вищі baseline-показники тривожного використання смартфона, проте ця різниця не досягла статистичної значущості (Cohen's d на T1 = $-0,35$; $p = .142$). Тому груповий ефект для цього пункту слід інтерпретувати обережно: він може відображати як залишкову baseline-відмінність, так і стабільнішу міжгрупову характеристику, не пов'язану з інтервенцією.

Відсутність ефектів для пунктів phone_03 (AvoidTask), phone_06 (загальна частота) і phone_07 (контроль). Ці три пункти не виявили значущих ефектів ані часу, ані групи, ані інтеракції (усі $p > .15$ після FDR). Це означає, що 14-денна інтервенція не вплинула на: (а) використання смартфона як механізм уникнення завдань; (б) суб'єктивно оцінений загальний обсяг використання; (в) самооцінку контролю над використанням (зворотний пункт). Ці аспекти, ймовірно, є більш стабільними поведінковими патернами, для зміни яких потрібна або довша тривалість програми, або інші стратегії впливу (наприклад, поведінкові інтервенції з цілеспрямованим обмеженням використання).

Висновок щодо ДПЗ. Дослідницьке питання ДПЗ отримало специфічне підтвердження: інтервенція значуще і з великим розміром ефекту вплинула на поведінкову нереактивність до цифрових тригерів (phone_04, $\eta^2p = .161$, $p_{\text{FDR}} = .003$), що зберігає значущість після контролю FDR. Водночас вплив на ширші патерни проблемного використання смартфона (нудьга, тривога, уникнення, гортання перед сном, загальна частота, самоконтроль) у межах 14-денного формату не підтверджено. Ця знахідка концептуально узгоджується з результатом для фасетки Nonreactivity (на рівні тенденції) і вказує на спільний психологічний механізм, що досліджується в наступному підрозділі.

Перевірка дослідницького питання ДП4: медіаційний аналіз

ДП4 формулювалось так: чи опосередковує зміна рівня усвідомленості (ДПОМ-39) ефект інтервенції на суб'єктивне благополуччя ($\Delta\text{BBC SWB}$)? Теоретичною основою цієї моделі є рамка [59] і подальші роботи [60], згідно з якими розвиток усвідомленості є проксимальним психологічним механізмом, через який майндфулнес-інтервенції впливають на дистальні показники благополуччя.

Було побудовано просту медіаційну модель з трьома компонентами:

- X (предиктор) — приналежність до групи (0 = контрольна; 1 = експериментальна);
- M (медіатор) — приріст загального показника ПОМ-39 ($\Delta\text{FFMQ} = T2 - T1$);
- Y (залежна змінна) — приріст загального показника BBC SWB ($\Delta\text{BBC} =$

T2 – T1);

- Коваріата — BBC SWB на T1 (для контролю baseline-рівня благополуччя).

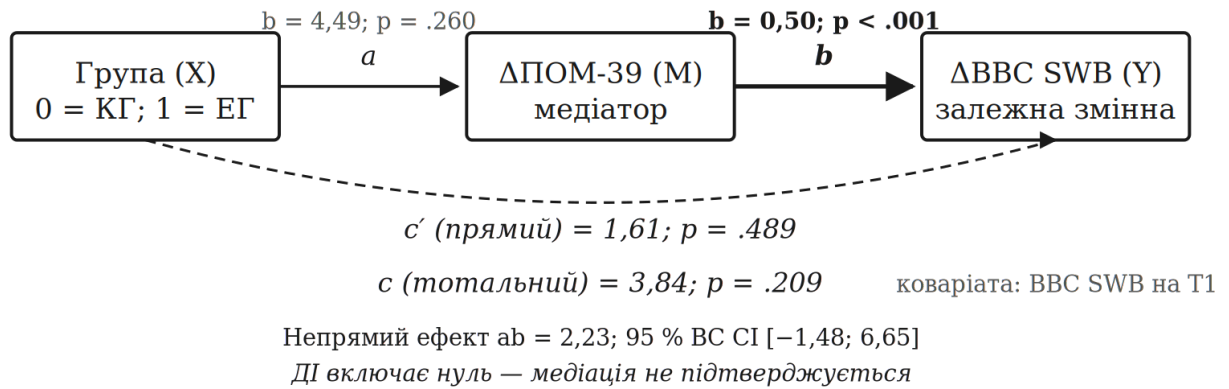


Рис. 5. Схема медіаційної моделі з коефіцієнтами

Параметри моделі оцінювались методом найменших квадратів (OLS) у трьох регресійних рівняннях:

1. $M = i_1 + a \cdot X + \text{cov} + e_1$ (а-шлях);
2. $Y = i_2 + c \cdot X + \text{cov} + e_2$ (с-шлях, тотальний ефект);
3. $Y = i_3 + c' \cdot X + b \cdot M + \text{cov} + e_3$ (с'-шлях прямий + b-шлях).

Непрямий (опосередкований) ефект розраховувався як добуток ab . Для оцінки значущості ab використовувався bootstrap-метод [57], [58] з 5000 ітерацій повторної вибірки з заміщенням; 95 % довірчий інтервал розраховувався двома методами: процентильним та BCa (bias-corrected and accelerated). Індиректний ефект вважається статистично значущим, якщо 95 % CI не включає нуль.

Таблиця 3.10.

Описова статистика змінних медіаційної моделі за групами (N = 73)

Змінна	КГ M (SD)	ЕГ M (SD)	Δ між групами
ΔПОМ-39 (медіатор)	+0,49 (21,81)	+5,03 (12,48)	+4,54
ΔBBC SWB (результат)	−0,78 (16,79)	+3,14 (12,84)	+3,92
BBC SWB на T1 (коваріата)	73,92 (12,75)	73,78 (12,34)	−0,14

Кореляційний аналіз показав статистично значущий зв'язок між ДПОМ-39 і Δ BBC SWB ($r = .680$; $p < .001$), що підтверджує концептуальну адекватність медіатора як проксимальної змінної. Зв'язок групи з обома змінними слабкий за абсолютним значенням ($r_{XM} = .128$; $r_{XY} = .132$), що свідчить про обмежений диференційний ефект інтервенції в межах наявної вибірки.

Таблиця 3.11.

Параметри медіаційної моделі ($X \rightarrow M \rightarrow Y$, з коваріатою BBC SWB T1; $N = 73$)

Шлях	b (неста нд.)	SE	t	p	Інтерпретація
a ($X \rightarrow M$)	4,49	3,99	1,15	.260	не значущий
b ($M \rightarrow Y \mid X$)	0,50	0,07	7,35	<.001	значущий, сильний
c ($X \rightarrow Y$, тотальний)	3,84	3,06	1,26	.209	не значущий
c' ($X \rightarrow Y$, прямий)	1,61	2,32	0,69	.489	не значущий
ab (непрямий)	2,23	2,01	1,11	.265	див. CI нижче

Коефіцієнт детермінації моделі b-шляху $R^2 = .551$, що свідчить про високу пояснювальну здатність моделі для зв'язку «майндфулнес $\leftrightarrow$ благополуччя».

Bootstrap-перевірка непрямого ефекту (5000 ітерацій з заміщенням):

- Точкова оцінка $ab = 2,23$;
- 95 % процентильний CI: $[-1,46; 6,86]$;
- 95 % BC CI: $[-1,48; 6,65]$;

Висновок: довірчий інтервал включає нуль — непрямий ефект статистично не значущий.

Висновок щодо медіації. Дослідницьке питання ДП4 не отримало підтвердження: 95 % BC довірчий інтервал для непрямого ефекту включає нуль (BC CI $[-1,48; 6,65]$). Відповідно до сучасних рекомендацій [57], непрямий ефект, чий довірчий інтервал перетинає нуль, інтерпретується як такий, що не досягає рівня статистичної значущості. Гіпотеза про опосередкування ефекту інтервенції на благополуччя через приріст усвідомленості в межах наявних даних не підтверджується.

Декомпозиція результату. Хоча загальний висновок щодо медіації негативний, аналіз окремих шляхів дозволяє ідентифікувати точне джерело цієї відсутності медіації:

- а-шлях ($X \rightarrow M$) не значущий ($b = 4,49$; $p = .260$). Це повністю узгоджується з результатом Mixed ANOVA для загального показника ПОМ-39 (п. 3.3): інтервенція не призвела до статистично значущого приросту загального рівня усвідомленості. Описова різниця в +4,54 бала між групами існує, але стандартна помилка занадто велика ($SE = 3,99$) через значну варіативність $\Delta FFMQ$ всередині груп (особливо в КГ: $SD = 21,81$).

- b-шлях ($M \rightarrow Y$) сильно значущий ($b = 0,50$; $p < .001$; $R^2 = .55$). Зв'язок між зростанням усвідомленості та зростанням благополуччя є самостійним, потужним і теоретично передбачуваним: кожен бал приросту ПОМ-39 пов'язаний із приростом BBC SWB на 0,50 бала за умов контролю групи та вихідного рівня благополуччя. Цей результат підтверджує концептуальну валідність ПОМ-39 і BBC SWB як інструментів, що вимірюють відповідні конструкти.

- с-шлях ($X \rightarrow Y$) також не значущий ($b = 3,84$; $p = .209$), що відповідає неуспішній Time $\times$ Group інтеракції для BBC SWB.

Психологічна інтерпретація. Несуттєвість а-шляху є першоджерелом провалу медіації за принципом «no a, no mediation»: якщо інтервенція не зрушує медіатор статистично значимо, то й передача ефекту через цей медіатор математично обмежена. Водночас сильний b-шлях підтверджує, що теоретично модель була правильною — змінні логічно зв'язані. Проблема не в моделі, а в тому, що 14-денна цифрова інтервенція не дала достатнього обсягу приросту в загальному показнику ПОМ-39 для того, щоб індуковані зміни могли значущо передатися до BBC SWB.

Цей патерн узгоджується з відомим у літературі феноменом: brief MBI продемонстрували обмежений ефект на загальний індекс усвідомленості порівняно з повноформатними програмами на кшталт MBSR (8 тижнів $\times$ 2,5 год) [53]. Натомість brief MBI частіше демонструють специфічні ефекти на окремі фасетки усвідомленості (як показано в 3.3 для Nonreactivity на рівні

тенденції) і на поведінкові маркери (як показано в 3.4 для phone_04 ReactNotif), які не агрегуються в загальний індекс.

Через ненульовий, але не значущий тотальний ефект ($c = 3,84$) і ненульовий, але не значущий індиректний ефект ($ab = 2,23$), частка опосередкування формально становить $ab/c \approx 58\%$. Утім, при не значущому тотальному ефекті проведення такого підрахунку методологічно некоректне і подається лише для повноти інформації — без претензії на змістовну інтерпретацію [57].

Також слід зазначити, що використана модель спрямована на агрегований показник ПОМ-39 у відповідності до апріорі специфікованого ДП4. Зважаючи на специфічну знахідку в 3.3 (ефект на рівні тенденції для фасетки Nonreactivity при відсутності для решти фасеток), агрегований індикатор може недооцінювати фасетковий вклад. Можливі альтернативні моделі з фасеточними медіаторами (наприклад, $\Delta\text{Nonreactivity} \rightarrow \Delta\text{phone_04}$, що логічно впливає з результатів 3.3 і 3.4) виходять за межі апріорі специфікованого ДП4 і можуть бути предметом подальших досліджень.

Підсумок ДП4. Запланована медіаційна модель «Група $\rightarrow$ $\Delta\text{ПОМ-39} \rightarrow \Delta\text{BBC SWB}$ » не отримала статистичного підтвердження через відсутність значущого впливу інтервенції на загальний показник усвідомленості (а-шлях). Водночас сильний b-шлях підтверджує концептуальну валідність моделі, а декомпозиція результату вказує на необхідність розглядати фасеточні (а не агреговані) механізми як можливі канали впливу brief цифрової МВІ на психологічне благополуччя.

Емпіричні результати, представлені в підрозділах 3.3–3.5, формують специфічну та внутрішньо узгоджену картину впливу 14-денної цифрової майндфулнес-інтервенції на дорослих 25–35 років. Цей підрозділ присвячено інтегративній інтерпретації цих результатів у світлі теоретичних положень, окреслених у першому розділі дослідження, із виокремленням як підтверджених, так і непідтверджених теоретичних передбачень.

Таблиця 3.12.

Зведення результатів перевірки дослідницьких питань

Дослідницьке питання	Основна знахідка	Висновок
ДП1. Чи призведе 14-денна цифрова майндфулнес-інтервенція до зростання рівня майндфулнесу (інтегрального та за цільовими фасетами) у експериментальній групі порівняно з контрольною?	Ефект на рівні тенденції лише для фасетки Nonreactivity ($F=3,31$; $p=.073$; $\eta^2p=.044$); загальний ПОМ-39, Acting with Awareness, Nonjudging — без значущих інтеракцій	Часткове підтвердження
ДП2. Чи призведе інтервенція до диференційного зниження сприйнятого стресу та труднощів емоційної регуляції в експериментальній групі порівняно з контрольною?	Сильні головні ефекти Time (PSS-10: $\eta^2p=.197$; DERS: $\eta^2p=.057$) без диференційного впливу інтервенції	Не підтверджено
ДП3. Чи призведе інтервенція до зниження дисрегулятивних патернів використання смартфона в експериментальній групі порівняно з контрольною?	Значущий ефект на phone_04 «реакція на сповіщення» ($\eta^2p=.161$; $p_FDR=.003$); інші пункти — без значущих інтеракцій	Часткове, але специфічне підтвердження
ДП4. Чи опосередковує зміна рівня майндфулнесу (ΔПОМ-39) зв'язок між участю в інтервенції та зміною суб'єктивного благополуччя (ΔBBC SWB)?	Непрямий ефект $ab=2,23$; BC CI $[-1,48; 6,65]$ включає нуль; а-шлях не значущий	Не підтверджено

Інтерпретація та обговорення результатів

Емпірична картина окреслює специфічний патерн: статистично значущий ефект виявлено лише для одного поведінкового маркера — пункту phone_04 «реакція на сповіщення» опитувальника PhoneDysregulation (поведінковий рівень). На психологічному рівні відповідна фасетка ПОМ-39 Nonreactivity

продемонструвала ефект у тому самому напрямку, але лише на рівні статистичної тенденції ($p = .073$). Обидва результати концептуально пов'язані між собою через спільну теоретичну рамку нереактивності, що розкривається далі.

Підтвердження теоретичної рамки нереактивності. Найвиразніша знахідка дослідження — значущий вплив інтервенції на пункт phone_04 «Я негайно реагую на сповіщення/нотифікації» — узгоджується з теоретичним положенням, окресленим у п. 1.2: нереактивність послаблює зв'язок між зовнішнім тригером (сповіщення, бажання перевірити соціальні мережі) та імпульсивною поведінковою відповіддю. Психологічний корелят цього механізму — фасетка ПОМ-39 Nonreactivity — продемонстрував зміну в тому самому напрямку (КГ знижується, ЕГ зростає), хоча й на рівні статистичної тенденції ($\eta^2p = .044$; $p = .073$). Розмір ефекту для поведінкового маркера ($\eta^2p = .161$) перевищує конвенційний поріг великого ефекту за Cohen і є найбільшим серед усіх перевірених залежних змінних. Знахідка узгоджується з теоретичною моделлю Кертис та Гофманн [39], згідно з якою саме нереактивність визначає, чи приведе спостереження за внутрішнім досвідом до адаптивної регуляції чи до посилення дистресу.

Концептуально ці два результати слід інтерпретувати як прояви одного механізму на двох рівнях аналізу: психологічному (самооцінка нереактивності за ПОМ-39) і поведінковому (фактична реакція на цифровий тригер). При цьому поведінковий рівень виявився чутливішим до короткої інтервенції, тоді як зрушення на психологічному рівні наблизилось, але не досягло конвенційного порогу значущості — патерн, що узгоджується з відомим феноменом більшої чутливості поведінкових маркерів до brief MBI порівняно з агрегованими самозвітними конструктами. Це підтверджує положення першого розділу про те, що дисрегулятивне використання смартфона є насамперед поведінковим проявом порушеної здатності переривати автоматичну реакцію на внутрішні та зовнішні стимули. У термінах MBRP [50] — це поведінковий аналог техніки ургесерфінгу: здатність помітити імпульс (бажання відреагувати на сповіщення) і не реалізувати його автоматично.

Розходження з очікуванням щодо Acting with Awareness. У першому розділі (п. 1.2, 1.3, Висновки) було сформульовано теоретичне очікування, що серед фасет ПОМ-39 саме усвідомлена дія буде найсильнішим предиктором та найбільш чутливою до інтервенції фасеткою — з огляду на пряму концептуальну опозицію усвідомленої дії до «автопілотного» використання смартфона [26]. Однак на наших емпіричних даних значущого впливу на Acting with Awareness не виявлено ($F(1,71) = 0,15$; $p = .696$; $\eta^2p = .002$ — нульовий ефект). Ця знахідка вимагає змістовної інтерпретації.

Можна запропонувати декілька пояснень цього розходження. По-перше, фасетка Acting with Awareness може мати вищу інерцію змін — це автоматизована поведінкова диспозиція, яка формується через тривалу регулярну практику, а не через 14-денну інтервенцію. Натомість Nonreactivity може бути чутливішою до коротких інтервенцій, оскільки тренує дискретну навичку (помічати імпульс і не реагувати) у конкретних ситуаційних контекстах. Це передбачення узгоджується з мета-аналізом Im et al. (2021), цитованим у п. 1.3: тривалість програми не виявилася значущим модератором ефекту в цілому, але різні фасети, ймовірно, мають різні часові траєкторії формування.

По-друге, в нашій вибірці учасники мали відносно високий вихідний рівень Acting with Awareness (КГ М = 23,51; ЕГ М = 24,17 з максимуму 40), що могло створити ефект стелі. По-третє, технологія STOP, описана в п. 1.3, цілеспрямовано тренувалася в програмі (див. 2.3), але її ефекти могли частково перенестися саме на поведінковий маркер реактивності (phone_04), а не на загальну самооцінку усвідомленості дій.

Таким чином, теоретична рамка про роль Acting with Awareness як головного механізму впливу на цифрову поведінку [26] в нашому дослідженні не підтвердилася, але в межах загальнішої рамки нереактивності та антиімпульсивних механізмів [50], [34], [39] результати теоретично передбачувані.

Підтвердження сильного зв'язку «майндфулнес ↔ благополуччя» на рівні зв'язку, але не на рівні інтервенційного ефекту. Медіаційний аналіз (ДП4) дав

цікаву декомпозицію. b-шлях ($M \rightarrow Y$) виявився сильно значущим ($b = 0,52$; $p < .001$; $R^2 = .55$), що підтверджує концептуальну валідність моделі, окресленої в п. 1.2: вищий рівень майндфулнесу пов'язаний із вищим суб'єктивним благополуччям. Цей результат добре узгоджується з мета-аналізом Hendriks et al. [23], який показав значущі ефекти MBI на суб'єктивне та психологічне благополуччя ($g = 0,34-0,39$).

Водночас a-шлях ($X \rightarrow M$, $b = 4,49$; $p = .260$) не сягнув значущості — інтервенція не дала достатньо інтенсивного приросту в загальному показнику ПОМ-39, щоб механізм медіації запрацював. Це повертає до проблеми: інтервенція впливає на окрему фасетку (Nonreactivity, на рівні тенденції), а не на агрегований індекс усвідомленості. У термінах п. 1.3, це частково підтверджує мета-аналіз Im et al. (2021), за яким brief MBI не демонструють строгої дозозалежності для загальних показників майндфулнесу, але можуть бути специфічно ефективними для конкретних компонентів.

Спільне зниження стресу і труднощів емоційної регуляції без диференційного ефекту. Знахідка значущих головних ефектів Time без значущих Time $\times$ Group інтеракцій для PSS-10 ($\eta^2p = .197$) та DERS-36 ($\eta^2p = .057$) є важливою методологічною заявою. У першому розділі (п. 1.1, доказова база MBI) було показано, що мета-аналізи MBI демонструють розміри ефекту $d = 0,35-0,80$ для зниження стресу [21], [22]. Наша знахідка не суперечить цим даним: ефект зниження стресу спостерігається, але він не специфічний для інтервенції в межах нашого дизайну.

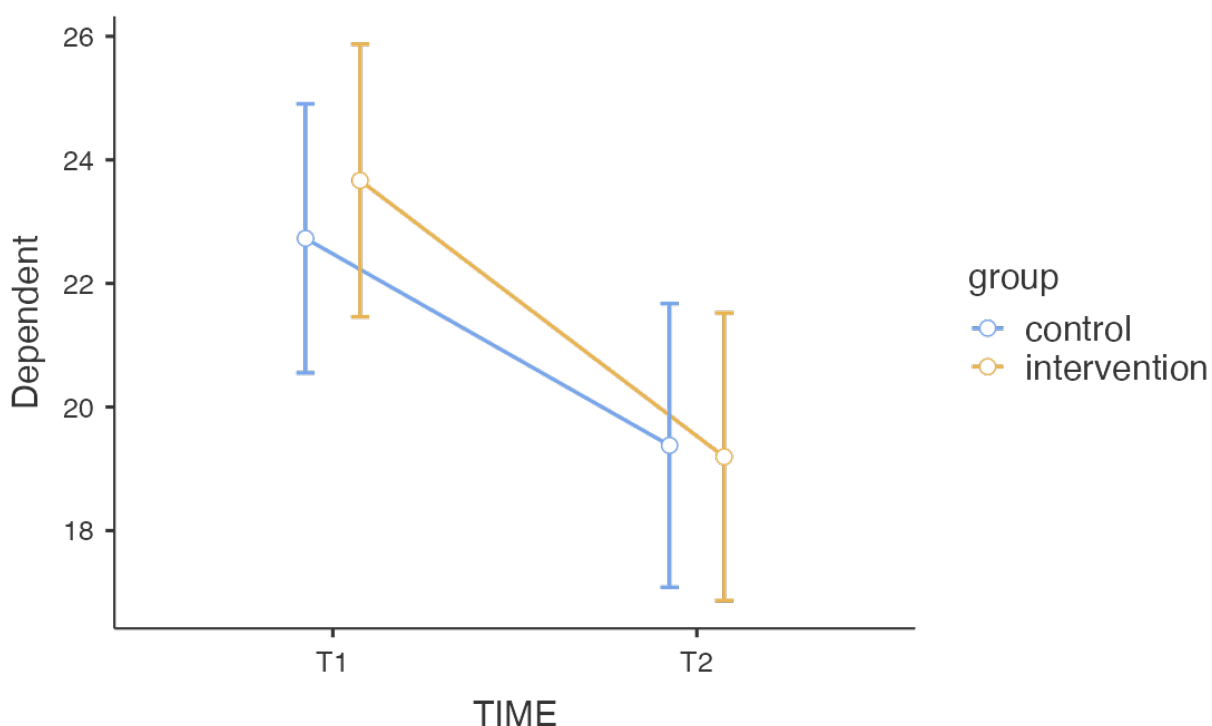


Рис. 6. Динаміка PSS-10 за двома групами (КГ $n = 37$, ЕГ $n = 36$)

Можливі пояснення цього включають:

- Активна пасивна контрольна група. На відміну від ідеальних «no-treatment» умов класичних RCT, наші учасники контрольної групи знали про факт дослідження, заповнювали ті ж самі опитувальники двічі та могли мимовільно змінити свою поведінку через рефлексію власних патернів. Це підвищує внутрішню валідність ДП1–ДП4, але створює конкуренцію між умовами щодо неспецифічних механізмів.

- Регресія до середнього, ефект тестування та Хоторнський ефект, як обговорено в п. 3.3.2.

- Сильний ефект самозвітування. Заповнюючи DERS-36 і PSS-10 двічі, учасники обох груп могли активувати саморефлексію щодо стресу та емоційних реакцій — що, ймовірно, само по собі має малий, але стійкий ефект саморегуляції [Roemer, Williams & Rollins, 38].

Дорослі 25–35 років як специфічний контекст. У п. 1.2 дослідження було теоретично обґрунтовано вибір цієї вікової групи з посиланням на Arnett (2000) як фази консолідації ідентичності, кар'єрних ролей та підвищеного нормативного стресу. Наші baseline-дані частково підтверджують це

обґрунтування: середній рівень самозвітного екранного часу 5,28 год/добу (див. п. 3.2.3) відповідає міжнародним нормам для цієї вікової групи, а середній PSS-10 = 21,2 балів знаходиться вище середнього для загальної популяції (приблизно 13–14 за нормативами Cohen et al. [12]). Це підтверджує релевантність вибірки для дослідження саме дисрегулятивних патернів у дорослих, як було теоретично передбачено.

Знахідка специфічного впливу інтервенції на пункт phone_04 «реакція на сповіщення» (поведінковий маркер реактивності на цифрові тригери) у поєднанні зі зміною у тому самому напрямку для фасетки Nonreactivity ПОМ-39 (психологічний маркер, на рівні статистичної тенденції) має конкретне практичне значення.

По-перше, brief цифрові MBI можуть бути ефективними саме для тренування дискретних, поведінкових навичок — а не для глобальних змін самооцінки усвідомленості. Це уточнює загальну тезу про доцільність brief формату, окреслену в п. 1.3 на основі [24] та Im et al. (2021): ефект є, але він специфічний для дрібнозернистих, ситуаційних поведінкових патернів.

По-друге, зниження автоматичної реактивності на сповіщення є самостійно значущим клінічним результатом. У термінах моделі негативного підкріплення Біло [30], розглянутої в п. 1.2, кожне «непогашене» автоматичне реагування підкріплює цикл «тригер → дія → полегшення → закріплення». Інтервенція, що зменшує саме цей акт автоматичної відповіді, теоретично здатна перервати цикл навіть без модифікації інших компонентів дисрегулятивного використання (нудьга, тривога, scrolling перед сном тощо).

По-третє, цей результат узгоджується з нещодавнім мета-аналізом Holtzman et al. [41], який встановив, що зв'язок майндфулнесу з проблемним використанням смартфона переважно опосередковується труднощами емоційної регуляції та потребою у заспокоєнні — обидва ці процеси проходять саме через механізм реактивності.

У підсумку, наші результати частково підтверджують і частково модифікують теоретичну модель, окреслену в першому розділі. Інтегративна медіаційна модель «майндфулнес → емоційна регуляція → цифрова поведінка

→ благополуччя», запропонована в п. 1.2, не отримала повного підтвердження на рівні агрегованих показників, але отримала специфічне підтвердження на рівні дрібнозернистих компонентів: інтервенція тренує не «майндфулнес взагалі», а конкретний компонент нереактивності, який поведінково проявляється у зниженні автоматичної реакції на цифрові тригери. Це уточнення моделі — що brief цифрові MBI працюють через специфічний канал «нереактивність → поведінкова деавтоматизація», а не через глобальне підвищення усвідомленості — може бути одним з основних теоретичних внесків цього дослідження.

Водночас результати окреслюють чіткі межі застосовності 14-денних цифрових MBI: інтервенція цього формату не модифікує глибоких аспектів емоційної регуляції (DERS-36, що потребує тривалішого впливу) і не дає диференційного зниження сприйнятого стресу понад природну динаміку часу. Обмеження, що випливають із цих знахідок, докладніше розглянуто в наступному підрозділі.

Обмеження дослідження

Інтерпретація результатів дослідження вимагає чіткого окреслення меж їхньої узагальнюваності. Систематизуємо ці обмеження за чотирма категоріями.

Квазі-експериментальний характер дизайну. Дослідження реалізоване як квазі-експеримент із пре-тест / пост-тест дизайном і двома групами без випадкового розподілу учасників. Хоча перевірка еквівалентності груп на T1 (п. 3.2.3) не виявила значущих baseline-відмінностей за залежними змінними, відсутність рандомізації не виключає впливу неконтрольованих змінних, що могли систематично пов'язуватись як із вибором умови, так і з результатом інтервенції. Як зазначають Shadish, Cook та Campbell [2002], квазі-експериментальні дизайни мають принципово нижчу внутрішню валідність порівняно з RCT, і висновки про каузальність ефектів інтервенції мають формулюватися з відповідною обережністю.

Активна пасивна контрольна група. Учасники КГ знали про факт дослідження і заповнювали ті самі опитувальники двічі. Це сприяє виникненню неспецифічних ефектів (Хоторнський ефект, ефект тестування, регресія до

середнього), які могли частково «розмити» специфічний ефект інтервенції. Це особливо ймовірно пояснює спільне значуще зниження PSS-10 в обох групах ($\eta^2p = .197$ для головного ефекту Time), яке не диференціюється за умовою.

Обмеження інструментарію. Психометричні обмеження окремих субшкел. Як проаналізовано, три субшкали продемонстрували проблемну внутрішню узгодженість в українській вибірці: DERS-36 Lack of Awareness (α T1 = .448; α T2 = .208 — критично низька), PSS-10 Self-efficacy (α T1 = .692; α T2 = .589) та ПОМ-39 Nonreactivity на T1 (α = .566). DERS Lack of Awareness була виключена з основного аналізу, що частково обмежує можливість тестувати окремі аспекти концепту труднощів емоційної регуляції за моделлю Gratz & Roemer. Низька надійність Nonreactivity на T1 створює специфічну проблему для інтерпретації відповідної знахідки: ефект інтеракції для цієї фасетки на рівні тенденції можна частково пояснити переходом психометрично менш стабільного інструмента в більш стабільний стан після інтервенції, а не лише змістовним підвищенням нереактивності.

Обмеження інтервенції. Тривалість. 14-денний формат був обраний як прийнятний компроміс між мінімальною теоретично достатньою дозою впливу (за даними [24] і Im et al. (2021), brief MBI ефективні від одного тижня) та практичною доступністю для учасників. Проте такий формат, ймовірно, недостатній для зрушення стабільних структур емоційної регуляції (підтверджено відсутністю значущого ефекту на DERS-36 загальний) та трансформації автоматизованих диспозицій (відсутність значущого ефекту на Acting with Awareness). Для перевірки повноцінної каузальної моделі «майндфулнес $\rightarrow$ $\downarrow$ DERS $\rightarrow$ $\downarrow$ дисрегуляція смартфона $\rightarrow$ $\uparrow$ благополуччя», окресленої в п. 1.2, ймовірно потрібна тривалість, ближча до класичного 8-тижневого MBSR.

Обмеження узагальнюваності. Самоселекція до участі. Запрошення до участі поширювалося через соціальні мережі дослідниці та її професійне середовище. Це створює self-selection bias: учасники — це переважно люди з певним інтересом до психологічної саморефлексії, що не репрезентує загальну популяцію дорослих 25–35 років. Ефекти, виявлені в нашому дослідженні,

ймовірно завищують потенційний ефект інтервенції на популяцію, що не виявляє апріорного інтересу до майндфулнесу.

Соціально-демографічна гомогенність. Вибірка є переважно жіночою (62,3 %), високоосвіченою (97,9 % мають вищу або незакінчену вищу освіту) і повністю україномовною. Це обмежує узагальнюваність на чоловіків, на дорослих з нижчим рівнем формальної освіти, а також на мовно-культурні контексти за межами української соціокультурної реальності. Сфери зайнятості зміщені до інтелектуальної праці (ІТ, маркетинг, цифрові технології — 22 % серед тих, хто вказав сферу), що додатково обмежує узагальнення на робітничі професії та сфери з низькою цифровою інтенсивністю.

Контекст подієвого фону. Дослідження проводилось в умовах продовження повномасштабної війни в Україні, що створює специфічний фоновий рівень стресу, який не контролюється дизайном і може як підсилювати, так і нівелювати ефекти інтервенції. Узагальнюваність на мирні контексти є обмеженою. Baseline-рівні PSS-10 ($M \approx 21,2$) у нашій вибірці помітно вищі за міжнародні норми [12], що відображає цю специфіку.

Часові межі. Дослідження мало два моменти вимірювання (T1 і T2) з інтервалом 14 днів. Стійкість виявлених ефектів у довгостроковій перспективі — через 1, 3, 6 місяців — невідома. Враховуючи, що головні знахідки стосуються специфічних поведінкових і психологічних компонентів (phone_04 та Nonreactivity), а не глобальних диспозицій, стійкість їх збереження потребує окремої перевірки follow-up вимірюваннями.

Концептуальні обмеження

Кореляційний характер медіаційного аналізу. Як зазначалось у п. 3.5, навіть наявність експериментального предиктора (групи) не повністю переводить медіаційний аналіз у каузальну площину. Медіаційні моделі статистично припускають, що медіатор передуює наслідку в часі, але оскільки M і Y у нашому дизайні вимірюються в одному моменті часу (T2), напрямок зв'язку $M \leftrightarrow Y$ не можна встановити однозначно. Альтернативна модель (Y впливає на M) є статистично еквівалентною за наявних даних.

Параметризація медіаційної моделі. Запланована модель ДП4 базувалась на агрегованому показнику ПОМ-39 як медіаторі, що в світлі наших знахідок виявилось неоптимальним: інтервенція не дала значущого приросту в загальному індексі майндфулнесу. Альтернативні моделі з фасеточними медіаторами (Nonreactivity як медіатор, phone_04 як результат) потенційно могли б показати значущий індиректний ефект, але виходять за межі апріорі специфікованої моделі і вимагають реплікації на незалежній вибірці перед формулюванням каузальних висновків.

Підсумовуючи, ці обмеження не знецінюють виявлені ефекти, але окреслюють чіткі межі їхньої узагальнюваності та визначають вектори подальших досліджень: збільшення вибірки до $N \geq 150$ для адекватної потужності, проведення RCT з активною контрольною групою, продовження інтервенції до 4–8 тижнів, follow-up вимірювання через 3–6 місяців.

Висновки до розділу III

Емпіричне дослідження впливу 14-денної цифрової майндфулнес-інтервенції на дорослих 25–35 років ($N = 73$, з них 37 у контрольній і 36 в експериментальній групі) дозволило здобути такі основні результати.

1. Психометричний контроль використаних методик підтвердив високу або відмінну внутрішню узгодженість тотальних шкал ПОМ-39 ($\alpha = .874\text{--}.886$), BBC SWB ($\alpha = .898\text{--}.925$), PSS-10 ($\alpha = .829\text{--}.875$) та DERS-36 ($\alpha = .933\text{--}.918$) на обох моментах вимірювання, що відповідає психометричним нормативам, отриманим в оригінальних публікаціях та в українських адаптаціях. Водночас три субшкали — DERS-36 Lack of Awareness, PSS-10 Self-efficacy та ПОМ-39 Nonreactivity на T1 — продемонстрували проблемну надійність, що було враховано в стратегії аналізу. Перевірка нормальності розподілу показала відповідність змінних приросту критеріям нормальності для всіх ключових шкал, що обґрунтувало застосування параметричних процедур.

2. Перевірка еквівалентності груп на baseline (T1) не виявила статистично значущих відмінностей між контрольною та експериментальною групами за жодною з тотальних шкал чи цільових фасеток (усі $p > .05$; $|d| < 0,30$ для більшості показників). Це підтвердило валідність квазі-експериментального

порівняння та дозволило інтерпретувати наступні Time $\times$ Group інтеракції як ефект експериментального впливу, а не як артефакт вихідних групових відмінностей.

3. Дослідницьке питання ДП1 про вплив інтервенції на рівень майндфулнесу отримало обмежене підтвердження: ефект взаємодії на рівні статистичної тенденції встановлено для фасетки Nonreactivity ПОМ-39 ($F(1,71) = 3,31$; $p = .073$; $\eta^2p = .044$ — малий-середній ефект), де експериментальна група показала приріст +0,58 бала, а контрольна — зниження на 1,24 бала. Напрямок ефекту відповідає теоретичним очікуванням, проте значення p не досягло конвенційного порогу .05. Натомість значущих ефектів на загальний показник ПОМ-39, фасетку Acting with Awareness та фасетку Nonjudging не виявлено. Розходження з теоретичним очікуванням першого розділу про провідну роль Acting with Awareness як головного механізму інтервенції пояснюється вищою інерцією змін цієї автоматизованої диспозиції та можливим ефектом стелі при відносно високому baseline-рівні.

4. Дослідницьке питання ДП2 про диференційний вплив інтервенції на сприйнятий стрес і труднощі емоційної регуляції не отримало підтвердження. Виявлено сильні головні ефекти Time для PSS-10 загального ($\eta^2p = .197$ — великий ефект), PSS Helplessness ($\eta^2p = .139$), PSS Self-efficacy ($\eta^2p = .170$) та DERS-36 загального ($\eta^2p = .057$) без значущих Time $\times$ Group інтеракцій. Обидві групи однаковою мірою знизили показники стресу та труднощів емоційної регуляції за 14 днів, що зумовлено ймовірною дією неспецифічних факторів — ефекту тестування, регресії до середнього, Хоторнського ефекту та активації саморефлексії через повторне самозаповнення опитувальників.

5. Дослідницьке питання ДП3 про вплив інтервенції на патерни використання смартфона отримало специфічне підтвердження на одному з семи поведінкових пунктів: пункт phone_04 «реакція на сповіщення» продемонстрував статистично значущу і змістовно центральну інтеракцію Time $\times$ Group ($F(1,71) = 13,62$; $p < .001$; $p_FDR = .003$; $\eta^2p = .161$ — великий ефект), що зберегла значущість після поправки Бенджаміні–Хохберга на множинні порівняння. Описова картина — класичний крос-овер: експериментальна група

знизила реактивність на сповіщення з 4,72 до 3,67 бала ($\Delta = -1,06$), тоді як контрольна група зросла з 4,24 до 5,08 бала ($\Delta = +0,84$). Для пунктів phone_01 (нудьга), phone_02 (тривога) і phone_05 (гортання перед сном) встановлено значущі головні ефекти Time без диференційного впливу інтервенції. Для пунктів phone_03 (уникнення), phone_06 (загальна частота) і phone_07 (самоконтроль) значущих ефектів не виявлено.

6. Дослідницьке питання ДП4 про опосередкування ефекту інтервенції на суб'єктивне благополуччя через приріст рівня майндфулнесу не отримало підтвердження: 95 % ВС довірчий інтервал для непрямого ефекту, отриманий за 5000 bootstrap-ітерацій, включає нуль ($ab = 2,23$; ВС CI $[-1,48; 6,65]$). Декомпозиція моделі показала, що джерелом неуспішної медіації є несуттєвість а-шляху ($X \rightarrow M$; $b = 4,49$; $p = .260$) — інтервенція не дала достатнього приросту в загальному показнику ПОМ-39 для запуску медіаційного механізму. Водночас b-шлях ($M \rightarrow Y$) виявився сильно значущим ($b = 0,50$; $p < .001$; $R^2 = .55$), що підтверджує концептуальну валідність моделі: майндфулнес і суб'єктивне благополуччя міцно пов'язані як такі, але 14-денна цифрова інтервенція є недостатньою для модифікації агрегованого показника усвідомленості.

7. Інтерпретація результатів у світлі теоретичних положень першого розділу виявила специфічний патерн: статистично значущий вплив інтервенції встановлено для одного поведінкового показника — пункту phone_04 «реакція на сповіщення» (поведінковий рівень). На психологічному рівні відповідна фасетка ПОМ-39 Nonreactivity продемонструвала зміну в тому самому напрямку, проте лише на рівні статистичної тенденції. Концептуально обидва результати слід інтерпретувати як прояв одного механізму на двох рівнях аналізу: інтервенція тренує саме здатність переривати автоматичну реакцію на цифрові тригери, що в термінах MBRP [50] відповідає механізму урге-серфінгу. Це уточнює теоретичну модель першого розділу: brief цифрові МВІ працюють не через глобальне підвищення усвідомленості, а переважно на поведінковому рівні — через специфічний канал деавтоматизації реакції на цифрові тригери.

8. Виявлені ефекти мають межі застосовності, зумовлені обмеженнями дизайну: квазі-експериментальний характер дослідження (відсутність рандомізації), активна пасивна контрольна група (що сприяла Хоторнському ефекту), психометричні обмеження окремих субшкал (зокрема DERS Lack of Awareness та ПОМ-39 Nonreactivity на T1), тривалість інтервенції (14 днів, ймовірно недостатньо для зрушення стабільних структур емоційної регуляції), а також обмеження узагальнюваності через self-selection bias, соціально-демографічну гомогенність вибірки (переважно жіноча, високоосвічена, україномовна), специфічний фоновий контекст продовження повномасштабної війни та відсутність follow-up вимірювань для оцінки стійкості ефектів.

9. Основним теоретичним внеском цього дослідження є специфікація механізму впливу brief цифрових MBI на цифрову поведінку дорослих: інтервенція не модифікує загальний рівень майндфулнесу, але цілеспрямовано тренує конкретну навичку поведінкової нереактивності, яка проявляється у зниженні автоматичної реакції на цифрові тригери. Цей результат уточнює інтегративну медіаційну модель першого розділу: канал впливу проходить не через агрегований індикатор усвідомленості, а через специфічний компонент нереактивності та його поведінкові кореляти. Практичним внеском дослідження є демонстрація принципової можливості модифікації одного з ключових поведінкових патернів дисрегулятивного використання смартфона — автоматичної реакції на сповіщення — за допомогою короткої цифрової інтервенції, доставленої через Telegram-бот.

10. Подальші дослідження доцільно зосередити на: проведенні RCT з активною контрольною умовою (наприклад, нейтральною аудіо-практикою); подовженні інтервенції до 4–8 тижнів для перевірки ефектів на агреговані показники DERS-36 і ПОМ-39 загального; додаванні follow-up вимірювань через 1, 3, 6 місяців для оцінки стійкості виявлених ефектів; перевірці альтернативних медіаційних моделей з фасеточними медіаторами (Δ Nonreactivity $\rightarrow$ Δ phone_04); тестуванні узагальнюваності на більш гетерогенних вибірках за статтю, рівнем освіти та сферою зайнятості.

РОЗДІЛ IV. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ПРОГРАМА МАЙНДФУЛНЕС-ІНТЕРВЕНЦІЇ ДЛЯ МОДИФІКАЦІЇ ПАТЕРНІВ ВИКОРИСТАННЯ СМАРТФОНА

4.1. Принципи побудови програми на основі емпіричних результатів

Емпіричне дослідження, представлене в Розділі 3, дозволило сформулювати низку принципів, що визначають архітектуру запропонованої майндфулнес-інтервенції. Програма не є довільною компіляцією технік: кожен її структурний елемент обґрунтований конкретним емпіричним результатом або обмеженням, виявленим у нашому дослідженні. Нижче окреслено п'ять принципів, які відповідають на питання «чому програма побудована саме так, а не інакше».

Принцип 1. Пріоритет поведінкових механізмів над агрегованими психологічними конструктами. Найвиразніший результат дослідження — значущий вплив інтервенції на поведінковий маркер реакції на цифрові тригери (phone_04, $\eta^2p = .161$ — великий ефект) на тлі відсутності значущого впливу на загальний показник усвідомленості (ПОМ-39, $\eta^2p = .016$). Цей результат вказує, що brief цифрові майндфулнес-інтервенції модифікують не глобальну диспозицію усвідомленості як таку, а специфічні поведінкові патерни, на які вони безпосередньо націлені. Звідси перший принцип: завдання програми мають бути сформульовані як конкретні поведінкові експерименти у природному середовищі учасника, а не як медитативні вправи на абстрактне підвищення усвідомленості. Цей принцип реалізовано в усіх 14 щоденних завданнях: кожне з них тренує конкретну поведінкову навичку (помітити автопілот, зробити паузу STOP, провести дію без екрана тощо), а не самоспостереження в загальному вигляді.

Принцип 2. Центральна роль механізму нереактивності. Конвергенція двох результатів — значущого ефекту для phone_04 «реакція на сповіщення» (поведінковий рівень) і ефекту на рівні тенденції для фасетки ПОМ-39 Nonreactivity (психологічний рівень) — вказує на те, що ключовий механізм впливу інтервенції в межах 14-денного формату — це деавтоматизація реакції

на внутрішні та зовнішні тригери. Це визначає центральне розміщення Блоку 2 (Nonreactivity, Дні 5–8) у програмі: він іде одразу після базового блоку розпізнавання автоматичної поведінки і концептуально готує перехід до інтеграційного блоку. Технологічним ядром цього блоку є адаптація техніки урге-серфінгу з програми MBRP [50] до контексту цифрових тригерів.

Принцип 3. Реалістичність очікувань щодо обсягу змін. Відсутність значущих інтеракцій для загального показника усвідомленості (ПОМ-39), показників стресу (PSS-10) та труднощів емоційної регуляції (DERS-36) у нашому дослідженні узгоджується з даними літератури про обмеженість впливу brief MBI на агреговані конструкти [53]. Це формує третій принцип: програма не позиціонується як засіб глобальної трансформації психологічного функціонування, а як інструмент тренування конкретної навички — переривання автоматичної реакції на цифрові тригери. Цей принцип відображено у формулюванні мети програми (День 0, вступне повідомлення) і в тоні щоденних завдань: відсутні обіцянки «змінити життя», натомість акцент на конкретних мікронавичках.

Принцип 4. Безоцінкове ставлення як профілактика самокритики й «парадоксу детоксу». Сильний b-шлях у медіаційному аналізі ($b = 0,50$; $p < .001$) підтвердив, що приріст усвідомленості міцно пов'язаний із приростом суб'єктивного благополуччя. Однак очікувано-передбачуваний механізм медіації не реалізувався, бо інтервенція не дала достатньо інтенсивного приросту в загальному показнику ПОМ-39 (a-шлях не значущий). Це означає, що навіть для тих учасників, у яких програма «не спрацювала» в очікуваному обсязі, важливо запобігти самокритичній реакції на цей факт. Звідси четвертий принцип: програма має містити окремий змістовий блок безоцінковості (Блок 3, Дні 9–12), який позиціонує «зриви» як частину процесу, а не його провал. Технологічним ядром блоку є адаптація техніки Self-Compassion Break з програми MSC [52].

Принцип 5. Інтеграція цифрових інструментів саомоніторингу як ресурсу, а не загрози. День 13 програми (з Блоку 4 «Інтеграція») спирається на принципову ідею: системні лічильники екранного часу (iOS Screen Time,

Android Digital Wellbeing) є нейтральними інструментами самоспостереження, які стають ресурсом за умови якісного, а не кількісного підходу до їх інтерпретації. Це відповідає сучасній дослідницькій парадигмі переходу від загальних метрик екранного часу до якісного аналізу патернів використання [28], [30].

Окреслені п'ять принципів задають структуру програми, що детально описана в підрозділі 4.3.

4.2. Архітектура та зміст інтервенційної програми

Програма складається з чотирьох послідовних змістових блоків, організованих за принципом кумулятивного ускладнення: кожен наступний блок тренує навичку, яка спирається на навичку, сформовану в попередньому.

Таблиця 4.1

Блок	Дні	Фасета FFMQ	Основна тренувальна навичка
Блок 1	1–4	Acting with Awareness	Розпізнавання автома-тичної поведінки та введення усвідомленої паузи
Блок 2	5–8	Nonreactivity	Спостереження за ім-пульсом без автоматич-ної реакції на нього
Блок 3	9–12	Nonjudging	Безоцінкове ставлення до власної поведінки та внутрішнього досвіду
Блок 4	13–14	Інтеграція	Зведення набутих нави-чок у цілісну практику

Програма складається з чотирьох послідовних змістових блоків, побудованих на принципах, окреслених у п. 4.1. Кожен наступний блок спирається на навичку, сформовану в попередньому, що відповідає принципу кумулятивного ускладнення. Загальна тривалість програми — 14 днів, що відповідає формату brief MBI [53]. Кожному учаснику надсилається вступне повідомлення (День 0) з описом структури програми, технічних правил взаємодії та часу щоденних повідомлень. Блоки 1, 2 і 3 завершуються підсумковим повідомленням (Дні 4.2, 8.2, 12.2), яке інтегрує концепції попередніх чотирьох днів та підводить

учасника до наступного блоку. Технічна реалізація — Telegram-бот з автоматизованою доставкою завдань і логуванням відповідей. Розгорнутий опис щоденних завдань представлено в підрозділі 4.3.

Кожному учаснику надсилається вступне повідомлення (День 0) з описом структури програми, технічних правил взаємодії та часу щоденних повідомлень. Блоки 1, 2 і 3 завершуються підсумковим повідомленням (Дні 4.2, 8.2, 12.2), яке інтегрує змістові концепції попередніх чотирьох днів та підводить учасника до наступного блоку.

Щоденна структура взаємодії. О 09:35 за київським часом бот надсилає завдання дня у трикомпонентній структурі: (а) короткий теоретичний контекст (1–3 абзаци), що пояснює концепцію, на якій базується завдання; (б) інструкція до практики («Завдання:»); (в) приклади, що допомагають зорієнтуватися у застосуванні. Тривалість виконання — приблизно 10–15 хвилин щоденно. О 20:00 бот надсилає вечірнє нагадування у формі короткого запиту про виконання завдання (кнопки «Виконав/ла» / «Не виконав/ла»). Після позначення виконання учасник отримує запит на самооцінку суб'єктивної складності за 4-бальною шкалою (емодзі-кнопки: «нестерпно» / «напряжно» / «нормально» / «легко») та можливість залишити вільний текстовий коментар. Усі відповіді автоматично логуються у Google Sheets та доступні для подальшого аналізу.

4.3. Зміст інтервенційної програми по блоках і днях

Блок 1. Acting with Awareness (Дні 1–4)

Блок 1 тренує базову навичку розпізнавання автоматичної поведінки — концептуально протилежної «усвідомленій дії» у моделі FFMQ [2]. У термінології MBSR ця навичка пов'язана з виходом із «режиму автопілоту» (autopilot mode), що вперше було концептуалізоване Дж. Кабат-Зінном [1] і розвинуте у MBCT [3].

День 1. «Помітити автопілот». Завдання — зафіксувати хоча б один момент протягом дня, коли телефон опинився в руках без свідомого рішення. Теоретична основа — концепція «автопілотної» поведінки як форми знижено-усвідомленого функціонування [1], [3]. Практика належить до неформальних (informal practice) MBSR — тих, що інтегруються у повсякденну діяльність без

виділеного часу на медитацію [19]. Методична ідея полягає у тому, що модифікація поведінки починається не з контролю, а зі спостереження.

День 2. «Одна секунда» — техніка STOP. Завдання — практикувати чотирикрокову техніку STOP (Stop — Take a breath — Observe — Proceed) у ситуаціях, коли виникає бажання взяти телефон. Техніка запозичена з протоколів MBSR та MBCT [1], [3] і функціонально забезпечує введення усвідомленої паузи між тригером і поведінковою реакцією. Учасникам спеціально наголошується, що мета — не заборона дії, а трансформація автоматичної поведінки у свідомий вибір.

День 3. «Одна дія — без екрана». Завдання — провести одну звичну рутинну дію (приготування їжі, прогулянку, душ тощо) без використання смартфона, з повною увагою до сенсорного досвіду. Це класична неформальна практика MBSR [1], [19], в основі якої лежить ідея моноаксіальної уваги (single-task attention), протиставленої фоновому цифровому шумові.

День 4. «Свідомий вибір». Завдання — у момент імпульсу звернутися до смартфона зробити STOP і відповісти собі на запитання «Чого я зараз насправді хочу?», а потім обрати дію — будь-яку, у тому числі продовжити використання смартфона. Ключовий концептуальний зсув цього дня: усвідомленість $\neq$ утримання; усвідомленість = свідомий вибір. Теоретична основа — модель Acting with Awareness у [2]. День 4 завершує блок підсумковим повідомленням (Підсумок блоку 1), яке вводить перехід до блоку Nonreactivity.

Блок 2. Nonreactivity (Дні 5–8)

Блок 2 тренує здатність спостерігати за внутрішнім імпульсом без автоматичної реакції на нього — фасета Nonreactivity to Inner Experience у моделі FFMQ [2]. Ключовим методичним запозиченням у цьому блоці є техніка урге-серфінгу (urge surfing) з програми MBRP [50], спрямована на спостереження за імпульсом без його реалізації у поведінці.

День 5. «Імпульс — це ще не дія». Завдання — у момент появи сповіщення або бажання взяти телефон зосередитися на тілесних відчуттях імпульсу (локалізація, інтенсивність, динаміка) протягом 10–15 секунд без негайної реакції. Це адаптація техніки урге-серфінгу [50] до контексту

цифрових тригерів. У теоретичний контекст дня включено згадку про феномен «фантомних сповіщень» — тілесні відчуття вібрації за відсутності реального сигналу [66], — що демонструє автоматизованість зв'язку між телефоном і тілесним збудженням.

День 6. «Тиша як експеримент». Завдання — обрати двогодинний інтервал у власному розкладі та зменшити кількість цифрових стимулів (повна / часткова / мінімальна «тиша» — на вибір учасника). Теоретична основа — практика редукції стимуляції з протоколів MBSR [1], [19], а методичний принцип «обирай свій варіант складності» відповідає підходу самостійного дозування експозиції у brief MBI [53]. Під час завдання учасник спостерігає за внутрішніми реакціями на відсутність стимулів, що концептуально тренує нереактивність.

День 7. «Нудьга — це не страшно». Завдання — провести 2 хвилини у момент нудьги (черга, очікування, пауза) без смартфона, спостерігаючи за самим відчуттям нудьги. Теоретична основа має два виміри. Перший — концептуалізація нудьги як афективного стану, що часто запускає компенсаторне використання смартфона [26]. Другий — нейронаукова інтерпретація «вільного блукання» думок через активацію мережі режиму за замовчуванням (Default Mode Network, DMN), функціонально пов'язаної зі спонтанною когнітивною активністю, самореферентним мисленням та генеруванням інсайтів [62]. Цей день розширює концептуальну рамку поза суто поведінкову: навіть «порожні» моменти мають функціональне психологічне значення.

День 8. «Запланований думскрол». Завдання — обрати 2–3 фіксовані моменти для перевірки телефону протягом дня, а в усі інші моменти застосовувати STOP. Теоретична основа — концепція responding vs reacting з MBCT [3], [20]. День 8 функціонально завершує блок Nonreactivity: учасник переходить від спостереження за окремими імпульсами до стратегічної організації власного дня. Блок завершується підсумковим повідомленням (Підсумок блоку 2).

Блок 3. Nonjudging (Дні 9–12)

Блок 3 тренує безоцінкове ставлення до власного внутрішнього досвіду — фасета Nonjudging of Inner Experience у моделі FFMQ [2]. Цей блок є концептуально найскладнішим, оскільки робить предметом уваги не саму цифрову поведінку, а вторинний шар — самокритику, що виникає у відповідь на «неідеальну» поведінку. У побудові цього блоку використано концепції самоспівчуття з програми MSC [52] та концепцію когнітивної реактивності з МВСТ [3].

День 9. «Як би ви поставились до друга?». Завдання — згадати момент самокритики за «зрив» у цифровій поведінці та переформулювати внутрішній діалог так, як учасник звернувся б до близького друга у подібній ситуації. Це пряма адаптація техніки Self-Compassion Break з MSC [52]. Теоретична основа — дослідження К. Нефф з концепції самоспівчуття: самокритика запускає стрес-реакцію, яка парадоксально підсилює потребу в емоційному уникненні через цифрове середовище, тоді як самоспівчуття зменшує цей цикл [51]. День 9 є концептуальним ядром блоку: він пояснює, чому безоцінковість не тотожна виправданню.

День 10. «Що телефон вам дає?». Завдання — записати відповідь на запитання про реальну користь смартфона у власному житті, а потім додати рефлексію про те, що саме забирає несвідоме, немотивоване використання. Теоретична основа — принцип дедемонізації об'єкта регуляції, концептуально близький до підходу MBRP [50]: проблемою є не сам об'єкт, а автоматизованість взаємодії з ним. Це врівноважує загальний тон програми та знижує ризик переходу учасників у режим надмірного самообмеження.

День 11. «Внутрішній коментатор». Завдання — у ситуації автоматичного використання смартфона зупинитися на моменті «помітив», не переходячи до внутрішнього наративу («знову зафейлив», «я слабовільний»). Теоретична основа — концепція когнітивної реактивності з МВСТ [3], [20], за якою центральним механізмом психологічної вразливості є не факт негативного стимулу, а автоматизована каскадна реакція на нього у формі дисфункціональних інтерпретацій. У завданні акцентовано на відмежуванні «спостереження факту» від «побудови наративу про себе».

День 12. «Два погляди на одну ситуацію». Завдання — переформулювати самокритичну інтерпретацію власної поведінки в нейтральну, описову. Теоретична основа — концепція децентрування (decentering), вперше сформульована А. Сафраном та З. Сігалом у межах інтерперсональної когнітивної терапії [64] і далі розвинута в МВСТ [3] та валідизована психометрично Д. Фреско та співавторами [65]. Децентрування визначається як здатність спостерігати за власними думками як за тимчасовими подіями, а не як за описами об'єктивної реальності. Блок завершується підсумковим повідомленням (Підсумок блоку 3), яке підводить учасника до фази інтеграції.

Блок 4. Інтеграція (Дні 13–14)

Блок 4 переводить учасника з режиму виконання окремих завдань у режим цілісної рефлексії набутих навичок.

День 13. «Не скільки — а коли і навіщо». Завдання — проаналізувати дані власного системного лічильника екранного часу (iOS Screen Time або Android Digital Wellbeing) за попередні 7 днів з позиції «дослідника»: у які моменти доби активність найвища; які застосунки домінують; чи простежується зв'язок між піками екранного часу та емоційним контекстом (стрес, нудьга, втома). Теоретична основа — змістовий перехід від кількісного показника (screen time) до якісного аналізу патернів використання, що відповідає сучасній дослідницькій парадигмі [28], [30]. Методично день забезпечує операціональне закріплення навичок спостереження та безоцінковості на конкретному власному матеріалі учасника.

День 14. «Що змінилось?». Завдання — відкрита рефлексія змін у стосунках із телефоном за період програми та заповнення post-test анкети. Інструкція наголошує на виконанні post-test як фінальної усвідомленої дії — без паралельного скролінгу, відеофону чи перемикання між застосунками. Такий підхід методично інтегрує всі три тренувальні фасети в одному акті виконання контрольного вимірювання.

Висновки до Розділу IV

1. На основі емпіричних результатів, представлених у Розділі 3, сформульовано п'ять принципів побудови майндфулнес-інтервенції для

модифікації патернів використання смартфона: пріоритет поведінкових механізмів над агрегованими психологічними конструктами; центральна роль механізму нереактивності; реалістичність очікувань щодо обсягу змін; безоцінковість як профілактика самокритики; інтеграція цифрових інструментів саомоніторингу як ресурсу.

2. Окреслені принципи реалізовані в чотирьохблочній архітектурі програми тривалістю 14 днів. Блок 1 (Acting with Awareness, Дні 1–4) тренує розпізнавання автоматичної поведінки; Блок 2 (Nonreactivity, Дні 5–8) — здатність спостерігати імпульс без автоматичної реакції; Блок 3 (Nonjudging, Дні 9–12) — безоцінкове ставлення до власної поведінки; Блок 4 (Інтеграція, Дні 13–14) — зведення набутих навичок у цілісну практику.

3. Технологічна реалізація програми у форматі Telegram-бота забезпечує доступність, масштабованість і можливість автоматичного логування поведінкових даних учасників. Це створює основу для подальших досліджень з варіюванням параметрів програми (тривалість, склад блоків, частота нагадувань) на більших вибірках.

4. Сформульовано чотири рекомендації щодо впровадження програми у практику: реалістичне позиціонування цілей, урахування індивідуальної варіативності ефекту, поєднання з системними інструментами саомоніторингу, дотримання безоцінкового тону у комунікації з учасниками.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У дипломному дослідженні теоретично обґрунтовано та емпірично перевірено вплив 14-денної цифрової майндфулнес-інтервенції на емоційну дисрегуляцію, суб'єктивне благополуччя та патерни використання смартфона у дорослих 25–35 років. На основі отриманих результатів сформульовано такі основні висновки.

1. Здійснено теоретичний аналіз сучасних підходів до концептуалізації майндфулнесу, доказової бази майндфулнес-інтервенцій (MBI) та їх застосування для модифікації цифрової поведінки. Встановлено, що brief MBI (1–4 тижні) демонструють обмежений ефект на агреговані показники усвідомленості порівняно з повноформатними програмами (MBSR, MBCT), однак виявляють специфічну ефективність щодо окремих поведінкових маркерів цифрової саморегуляції. Концептуальною основою цього ефекту є механізм деавтоматизації реакції на тригери, що операціоналізується через фасетку Nonreactivity моделі П'ятифасетного майндфулнес-опитувальника (FFMQ) та техніку урге-серфінгу з програми MBRP.

2. Спроектовано та реалізовано емпіричне дослідження у форматі квазіекспериментального дизайну з порівнянням двох груп до та після інтервенції (pre-test / post-test). Загальний обсяг вибірки склав 73 дорослих віком 25–35 років (37 у контрольній групі, 36 в експериментальній). Психодіагностичний інструментарій включав ПОМ-39 (FFMQ), BBC Subjective Well-being Scale, PSS-10, DERS-36. Як інтервенцію використано 14-денну майндфулнес-програму, реалізовану через Telegram-бот.

3. Дослідницьке питання ДП1 про вплив інтервенції на рівень майндфулнесу отримало обмежене підтвердження. Серед цільових фасеток ПОМ-39 значущий ефект на рівні статистичної тенденції встановлено лише для Nonreactivity ($F(1,71) = 3,31$; $p = .073$; $\eta^2 p = .044$). Загальний показник ПОМ-39, а також фасетки Acting with Awareness і Nonjudging не зазнали значущих диференційних змін під впливом інтервенції.

4. Дослідницьке питання ДП2 про диференційний вплив інтервенції на сприйнятий стрес і труднощі емоційної регуляції не отримало підтвердження.

Для PSS-10 ($\eta^2p = .197$) та DERS-36 ($\eta^2p = .057$) виявлено значущі головні ефекти Time без значущих Time $\times$ Group інтеракцій: обидві групи однаковою мірою знизили показники за 14 днів, що пояснюється дією неспецифічних факторів (ефекту тестування, регресії до середнього, Хоторнського ефекту).

5. Дослідницьке питання ДПЗ про вплив інтервенції на патерни використання смартфона отримало специфічне підтвердження для одного з семи поведінкових пунктів: значущу інтеракцію Time $\times$ Group виявлено для пункту «реакція на сповіщення» (phone_04: $F(1,71) = 13,62$; $p < .001$; $p_FDR = .003$; $\eta^2p = .161$ — великий ефект), що зберегла значущість після поправки Бенджаміні–Хохберга на множинні порівняння. Експериментальна група знизила реактивність на сповіщення з 4,72 до 3,67 бала, тоді як контрольна група, навпаки, зросла з 4,24 до 5,08 бала.

6. Дослідницьке питання ДП4 про опосередкування ефекту інтервенції на суб'єктивне благополуччя через приріст рівня майндфулнесу не отримало підтвердження: 95 % ВС довірчий інтервал для непрямого ефекту, отриманий за 5000 bootstrap-ітерацій, включає нуль ($ab = 2,23$; ВС CI $[-1,48; 6,65]$). Джерелом неуспішної медіації є несуттєвість а-шляху ($b = 4,49$; $p = .260$) — інтервенція не дала достатнього приросту в загальному показнику ПОМ-39 для запуску медіаційного механізму. Водночас b-шлях ($M \rightarrow Y$) виявився сильно значущим ($b = 0,50$; $p < .001$; $R^2 = .55$), що підтверджує концептуальну валідність моделі.

7. Інтегративна інтерпретація результатів дозволила окреслити ключовий механізм впливу brief цифрової майндфулнес-інтервенції — деавтоматизацію реакції на цифрові тригери. Конвергенція значущого поведінкового ефекту (phone_04) та ефекту на рівні тенденції для відповідної психологічної фасетки (Nonreactivity ПОМ-39) свідчить, що інтервенція впливає не на глобальну диспозицію усвідомленості, а на специфічну здатність переривати автоматичну реакцію на внутрішні та зовнішні стимули. Це уточнює теоретичну модель першого розділу і встановлює, що brief цифрові МВІ працюють переважно через поведінковий канал, з обмеженим зрушенням на психологічному рівні в межах 14-денного формату.

8. На основі емпіричних результатів спроектовано програму майндфулнес-інтервенції з чотирьохблочною архітектурою (Acting with Awareness, Nonreactivity, Nonjudging, Інтеграція), реалізовану в технологічному форматі Telegram-бота. Сформульовано п'ять принципів побудови програми та чотири рекомендації щодо її впровадження у практику.

9. Перспективи подальших досліджень полягають у: (а) перевірці стійкості виявлених ефектів через follow-up вимірювання через 1, 3 та 6 місяців після завершення програми; (б) розширенні вибірки до обсягу, що дозволить тестувати фасеточні (а не агреговані) медіаційні моделі — зокрема, гіпотезу $\Delta\text{Nonreactivity} \rightarrow \Delta\text{phone_04}$, що логічно випливає з наявних результатів; (в) психометричному вдосконаленні авторського опитувальника PhoneDysregulation на більшій вибірці з метою отримання надійного композитного індикатора дисрегулятивного використання смартфона; (г) порівнянні ефективності програми з активною контрольною умовою (наприклад, програмою керування часом без майндфулнес-компонента) для контролю неспецифічних факторів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33–47
2. Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
3. Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed.). Guilford Press.
4. Van Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in human behavior*, 45, 411-420.
5. Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of affective disorders*, 207, 251-259.
6. Duke, É., & Montag, C. (2017). Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. *Addictive behaviors reports*, 6, 90-95.
7. Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54.
8. Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
9. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
10. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
11. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer

12. Cohen, S. (1983). Kamarck T. Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav...*». Має бути: «Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396
13. Kaplunenko, Y., & Kuchyna, V. (2022). Adaptation and validation of five factor mindfulness questionnaire. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*, (1), 414863.
14. Карамушка, Л. М., Терещенко, К. В., & Креденцер, О. В. (2022). Адаптація на українській вибірці методик «The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB)» та «Positive mental health scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, (3 (27)), 85-94.
15. Вельдбрехт, О. О., & Тавровецька, Н. І. (2022). Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*, 2(25), 16-27.
16. Сак, Л. В., & Федотова, З. В. (2023). Крос-культурна адаптація та валідизація україномовної версії шкали труднощів емоційної регуляції DERS: апробація у хворих підлітків на нервову анорексію та їх батьків/опікунів. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*, 38-45.
17. Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230.
18. Langer, E. J. (1989). Mindfulness and mindlessness. *The production of reality: essays and readings on social interaction*, 153-157.
19. De Vibe, M., Bjørndal, A., Tipton, E., Hammerstrøm, K., & Kowalski, K. (2012). Mindfulness based stress reduction (MBSR) for improving health, quality of life, and social functioning in adults. *Campbell Systematic Reviews*, 8(1), 1-127.
20. Tickell, A., Ball, S., Bernard, P., Kuyken, W., Marx, R., Pack, S., ... & Crane, C. (2020). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) in real-world healthcare services. *Mindfulness*, 11(2), 279-290.

21. Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 78(6), 519-528.
22. Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 59, 52-60.
23. Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., De Jong, J., & Bohlmeijer, E. (2020). The Efficacy of Multi-component Positive Psychology Interventions: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials: T. Hendriks et al. *Journal of happiness studies*, 21(1), 357-390.
24. Howarth, A., Smith, J. G., Perkins-Porras, L., & Ussher, M. (2019). Effects of brief mindfulness-based interventions on health-related outcomes: A systematic review. *Mindfulness*, 10(10), 1957–1968
25. Martínez-Sala, A. M., Campillo-Alhama, C., & Ramos-Soler, I. (2020). Gen Y: Emotions and functions of smartphone use for tourist purposes.
26. Elhai, J. D., Vasquez, J. K., Lustgarten, S. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2018). Proneness to boredom mediates relationships between problematic smartphone use with depression and anxiety severity. *Social Science Computer Review*, 36(6), 707-720.
27. Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2020). Mind over matter: testing the efficacy of an online randomized controlled trial to reduce distraction from smartphone use. *International journal of environmental research and public health*, 17(13), 4842.
28. Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature human behaviour*, 3(2), 173-182.
29. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive medicine reports*, 12, 271-283.
30. Billieux, J., Philippot, P., Schmid, C., Maurage, P., De Mol, J., & Van der Linden, M. (2015). Is dysfunctional use of the mobile phone a behavioural addiction?

Confronting symptom-based versus process-based approaches. *Clinical psychology & psychotherapy*, 22(5), 460-468.

31. Bradley, A. H., & Howard, A. L. (2023). Stress and mood associations with smartphone use in university students: A 12-week longitudinal study. *Clinical Psychological Science*, 11(5), 921-941.

32. Pivetta, E., Harkin, L., Billieux, J., Kanjo, E., & Kuss, D. J. (2019). Problematic smartphone use: An empirically validated model. *Computers in Human Behavior*, 100, 105–117

33. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26.

34. Shahidin, S. H., Midin, M., Sidi, H., Choy, C. L., Nik Jaafar, N. R., Sahimi, H. M. S., & Che Roos, N. A. (2022). The relationship between emotion regulation (ER) and problematic smartphone use (PSU): A systematic review and meta-analyses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 15848.

35. Horwood, S., & Anglim, J. (2021). Emotion regulation difficulties, personality, and problematic smartphone use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 275–281.

36. Wang, Z.-L., & Zhang, Y.-L. (2026). Difficulties in emotion regulation mediate the association between peer attachment and problematic use of smartphone. *Brain and Behavior*, 16(2), e71224.

37. Squires, L. R., Hollett, K. B., Hesson, J., & Harris, N. (2021). Psychological distress, emotion dysregulation, and coping behaviour: A theoretical perspective of problematic smartphone use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(4), 1284–1299.

38. Roemer, L., Williston, S. K., & Rollins, L. G. (2015). Mindfulness and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 52–57.

39. Curtiss, J., Klemanski, D. H., Andrews, L., Ito, M., & Hofmann, S. G. (2017). The conditional process model of mindfulness and emotion regulation: An empirical test. *Journal of Affective Disorders*, 212, 93–100.

40. Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the

development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 71, 252–266.

41. Holtzman, S., Bakker, A. M., Godard, R., Wiebe, S., & Avnoor, A. (2025). Understanding the link between mindfulness and problematic smartphone use: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 16(10), 2748-2768.

42. Liu, Q., Yang, X., Zhang, C., & Xiong, J. (2024). Is decreasing problematic mobile phone use a pathway for alleviating adolescent depression and sleep disorders? A randomized controlled trial testing the effectiveness of an eight-session mindfulness-based intervention. *Journal of Behavioral Addictions*, 13(2), 525–541

43. Kwon, M., et al. (2013a). The Smartphone Addiction Scale: Development and validation. *PLoS One*, 8(2), e56936.

44. Kwon, M., et al. (2013b). SAS-SV: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS One*, 8(12), e83558.

45. Limayem, M., Hirt, S. G., & Cheung, C. M. (2003). Habit in the context of IS continuance: theory extension and scale development.

46. Yasan-Ak, N., & Bademli, K. (2025). Adaptation and Psychometric Evaluation of the Turkish Version of the Reflective Smartphone Disengagement Scale for Nursing Students. *Nurse Media Journal of Nursing*, 15(3), 295-311.

47. Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.

48. Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Houghton Mifflin.

49. Rosenthal, R., & Rosnow, R. L. (1975). *The volunteer subject*. Wiley.

50. Bowen, S., Chawla, N., & Marlatt, G. A. (2011). *Mindfulness-based relapse prevention for addictive behaviors: A clinician's guide*. Guilford Press.

51. Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.

52. Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44.

53. Howarth, A., Smith, J. G., Perkins-Porras, L., & Ussher, M. (2019). Effects of brief mindfulness-based interventions on health-related outcomes: A systematic review. *Mindfulness*, 10(10), 1957–1968.
54. Im, S., Stavas, J., Lee, J., Mir, Z., Hazlett-Stevens, H., & Caplovitz, G. (2021). Does mindfulness-based intervention improve cognitive function?: A meta-analysis of controlled studies. *Clinical Psychology Review*, 84, 101972.
55. Linardon, J., Messer, M., Goldberg, S. B., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2024). The efficacy of mindfulness apps on symptoms of depression and anxiety: An updated meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Psychology Review*, 107, 102370.
56. Sommers-Spijkerman, M., Austin, J., Bohlmeijer, E., & Pots, W. (2021). New evidence in the booming field of online mindfulness: An updated meta-analysis of randomized controlled trials. *JMIR Mental Health*, 8(7), e28168.
57. Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). Guilford Press.
58. Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879–891.
59. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
60. Keng, S.-L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056.
61. Galante, J., Friedrich, C., Dawson, A. F., Modrego-Alarcón, M., Gebbing, P., Delgado-Suárez, I., Gupta, R., Dean, L., Dalglish, T., White, I. R., & Jones, P. B. (2021). Mindfulness-based programmes for mental health promotion in adults in nonclinical settings: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *PLoS Medicine*, 18(1), e1003481.

62. Raichle, M. E., MacLeod, A. M., Snyder, A. Z., Powers, W. J., Gusnard, D. A., & Shulman, G. L. (2001). A default mode of brain function. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98(2), 676–682.
63. Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932.
64. Safran, J. D., & Segal, Z. V. (1990). *Interpersonal process in cognitive therapy*. Basic Books.
65. Fresco, D. M., Moore, M. T., van Dulmen, M. H., Segal, Z. V., Ma, S. H., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. G. (2007). Initial psychometric properties of the experiences questionnaire: Validation of a self-report measure of decentering. *Behavior Therapy*, 38(3), 234–246.
66. Rosenberger, R. (2015). An experiential account of phantom vibration syndrome. *Computers in Human Behavior*, 52, 124–131.
67. Taber, K. S. (2018). The use of Cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in Science Education*, 48(6), 1273–1296.
68. Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
69. Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). Sage Publications.
70. George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*, 17.0 update (10th ed.). Pearson.
71. Blanca, M. J., Alarcón, R., Arnau, J., Bono, R., & Bendayan, R. (2017). Non-normal data: Is ANOVA still a valid option? *Psicothema*, 29(4), 552–557.
72. Cumming, G. (2014). *The new statistics: Why and how*. *Psychological Science*, 25(1), 7–29.
73. Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
74. Benjamini, Y., & Hochberg, Y. (1995). Controlling the false discovery rate: A practical and powerful approach to multiple testing. *Journal of the Royal Statistical Society: Series B (Methodological)*, 57(1), 289–300.

75. Kinderman, P., Schwannauer, M., Pontin, E., & Tai, S. (2011). The development and validation of a general measure of well-being: The BBC well-being scale. *Quality of Life Research*, 20(7), 1035–1042.
76. Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329–342.
77. Linardon, J. (2020). Can acceptance, mindfulness, and self-compassion be learnt by smartphone apps? A systematic and meta-analytic review of randomized controlled trials. *Behavior Therapy*, 51(4), 646–658.

Авторський опитувальник патернів використання смартфона

Інструкція для респондентів: «Оцініть, наскільки кожне твердження описує вашу типову поведінку, за шкалою від 1 (зовсім не про мене) до 7 (повністю про мене)».

1. Беру телефон, коли нудно.
2. Користуюсь телефоном, коли відчуваю тривогу або напругу.
3. Беру телефон, щоб уникнути складного завдання.
4. Реагую на кожен пуш / вібрацію.
5. Гортаю телефон перед сном у ліжку.
6. Перевіряю телефон одразу після пробудження.
7. Відчуваю полегшення, розвагу або контакт, коли користуюсь телефоном.

П'ятифакторний опитувальник майндфулнесу (ПОМ-39; українська адаптація Я. Каплуненко, В. Кучини)

Інструкція: «Оцініть кожне твердження за шкалою: 1 — ніколи або дуже рідко; 2 — рідко; 3 — іноді; 4 — часто; 5 — дуже часто або завжди».

1. Коли я йду, то свідомо звертаю увагу на відчуття рухів свого тіла.
2. У мене добре виходить добирати слова для опису своїх почуттів.
3. Я критикую себе за нерациональні (нерозважливі) і недоречні емоції.
4. Я сприймаю власні почуття та емоції, не реагуючи на них.
5. Коли я щось роблю мій розум блукає, і я легко відволікаюсь.
6. Коли я приймаю душ або ванну, то зазначаю відчуття води на своєму тілі.
7. Я легко можу передати словами свої думку, переконання чи очікування.
8. Я не зосереджую уваги на тому, що роблю, оскільки мрію, хвилююсь або відволікаюсь в інший спосіб.
9. Я усвідомлюю свої почуття, не гублячись в них.
10. Я кажу собі, що не маю почуватися так, як зараз відчуваюся.
11. Я зазначаю, як їжа та напої впливають на мої думки, тілесні відчуття та емоції.
12. Мені важко висловлювати власні думки словами.
13. Я легко відволікаюсь.
14. Я вважаю деякі свої думки неправильними та поганими, і я не маю так (у такий спосіб) думати.
15. Я звертаю увагу на відчуття, такі як, вітер у моєму волоссі та сонце на обличчі.
16. Мені важко добирати потрібні слова, щоб висловити своє ставлення.
17. Я оцінюю, мої думки є добрими, чи поганими.
18. Мені важко зосереджуватись на тому, що зараз (у поточний момент) відбувається.
19. Коли я занепокоєний/занепокоєна думками чи образами, то стаю відособленим/відособленою та усвідомлюю їх, але вони не захоплюють усієї моєї уваги.

20. Я звертаю увагу на звуки, такі як цокання годинника, цвірінькання птахів, шум машин.
21. У складних ситуаціях, я можу зробити паузу, одразу не реагуючи.
22. Мені важко описати свої тілесні відчуття, коли вони виникають, оскільки не можу знайти потрібних слів.
23. Здається, що я працюю в «автоматичному режимі», не дуже усвідомлюючи, що роблю.
24. Я швидко заспокоююсь, якщо в мене виникають тривожні думки чи образи.
25. Я кажу собі, що не маю мислити так, як зараз думаю.
26. Я звертаю увагу на запахи й аромати.
27. Навіть якщо я страшенно засмучений/засмучена, можу передати свій стан словами.
28. Я роблю справи поспіхом, не надаючи їм достатньої уваги.
29. Коли в мене виникають тривожні думки та образи, я здатний/здатна просто зазначити їх появу, не реагуючи.
30. Я вважаю, що деякі мої емоції погані та недоречні, і я не маю їх відчувати.
31. Я помічаю візуальні елементи в природі та мистецтві, такі як кольори, форми, фактура, гра світла й тіні.
32. Для мене природно виражати свої переживання словами.
33. Коли в мене виникають тривожні думки та образи, я просто зазначаю їх появу та відпускаю.
34. Я виконую роботу та завдання механічно, не усвідомлюючи того, що роблю.
35. У разі виникнення тривожних думок чи образів, я вважаю себе хорошим/хорошою чи поганим/поганою, залежно від думки/образу.
36. Я зауважую, як мої емоції впливають на мої думки чи поведінку.
37. Зазвичай я можу досить детально описати, як почуваюсь у даний момент.
38. Я зазначаю, що роблю щось, не надаючи цьому уваги.
39. Я засуджую себе за безглузді ідеї.

**Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC (BBC SWB;
українська адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер)**

Інструкція: «Оцініть кожне питання за шкалою: 1 — зовсім ні; 2 — трохи; 3 — середньо; 4 — дуже сильно; 5 — надзвичайно сильно».

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

23. Чи задоволені ви своїм доступом до медичних послуг?

24. Чи задоволені ви своєю здатністю працювати?

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10; українська адаптація О. Вельдбрехт, Н. Тавровецької)

Інструкція: «Оцініть, як часто ви відчували або думали описане протягом останнього місяця» (шкала від 1 до 5). [звір підписи крайніх точок шкали з Google-формою — у вивантаженні збереглися лише числові значення 1–5]

1. Як часто останнього місяця ви турбувалися через непередбачені події?
2. Як часто за останній місяць вам видавалося складним контролювати важливі в вашому житті речі?
3. Як часто за останній місяць ви відчували нервову напругу чи стрес?
4. Як часто за останній місяць ви відчували впевненість у тому, що впораєтеся з вирішенням ваших особистих проблем?
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все йде так, як ви цього хотіли?
6. Як часто останнього місяця ви думали, що не зможете впоратися з усім тим, що вам було треба зробити?
7. Як часто останнього місяця ви могли дати собі раду з вашою дратівливістю?
8. Як часто останнього місяця ви відчували, що володієте ситуацією?
9. Як часто останнього місяця ви відчували роздратування через те, що події, які відбуваються, виходили з-під вашого контролю?
10. Як часто останнього місяця вам здавалося, що труднощів нагромаджується стільки, що ви не в змозі їх контролювати?

ДОДАТОК Ж

Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS-36; українська адаптація Л. Сак, З. Федотової)

Інструкція: «Оцініть, наскільки часто наведені твердження стосуються вас» (шкала від 1 до 5).

1. Я чітко розумію свої почуття.
2. Я звертаю увагу на те, що я відчуваю.
3. Я переживаю свої емоції як неконтрольовані.
4. Я поняття не маю, як я почуваюся.
5. Мені важко зрозуміти свої почуття.
6. Я уважний до своїх почуттів.
7. Я точно знаю, як я почуваюся.
8. Мені все одно, що я відчуваю.
9. Мене бентежить те, що я відчуваю.
10. Коли я засмучений, я визнаю свої емоції.
11. Коли я засмучений, я злюсь на себе за те, що так почуваюся.
12. Коли я засмучений, мені стає соромно за те, що я так почуваюся.
13. Коли я засмучений, мені важко виконувати роботу.
14. Коли я засмучений, я виходжу з-під контролю.
15. Коли я засмучений, я вважаю що так буду почуватися протягом тривалого часу.
16. Коли я засмучений, я вважаю себе дуже пригніченим.
17. Коли я засмучений, я вважаю, що мої почуття є справжніми та важливими.
18. Коли я засмучений, мені важко зосередитись на інших речах.
19. Коли я засмучений, я відчуваю себе неконтрольованим.
20. Коли я засмучений, я все ще можу щось зробити.
21. Коли я засмучений, мені стає соромно за те, що я так почуваюся.
22. Коли я засмучений, я знаю, що можу знайти спосіб врешті почуватись краще.

23. Коли я засмучений, я відчуваю, що я слабкий.
24. Коли я засмучений, я відчуваю, що можу зберігати контроль над своєю поведінкою.
25. Коли я засмучений, я відчуваю провину за те, що так почуваюся.
26. Коли я засмучений, мені важко зосередитися.
27. Коли я засмучений, мені важко контролювати свою поведінку.
28. Коли я засмучений, я вважаю, що я нічого не можу зробити, щоб почуватися краще.
29. Коли я засмучений, я злюся на себе, що так почуваюся.
30. Коли я засмучений, я починаю дуже погано почувати себе.
31. Коли я засмучений, я вважаю що занурюватися в смуток — це все, що я можу зробити.
32. Коли я засмучений, я втрачаю контроль над своєю поведінкою.
33. Коли я засмучений, мені важко думати про щось інше.
34. Коли я засмучений, я витрачаю час, щоб зрозуміти, що я насправді відчуваю.
35. Коли я засмучений, мені потрібно багато часу, щоб почувати себе краще.
36. Коли я засмучений, мої емоції здаються надзвичайними.

Відповіді учасників експериментальної групи на питання «Чи помітили ви зміни у своїй взаємодії зі смартфоном?»

Тут і в Додатках Е–К відповіді наведено дослівно, зі збереженням авторської орфографії, пунктуації та мови оригіналу; персональні дані видалено; нумерація респондентів наскрізна для Додатків Д–К.

Респондент 1. Так, помічала коли брала в руки телефон імпульсивно, стримувала імпульс, усвідомлено скролила із задоволенням

Респондент 2. Так

Респондент 3. Так, я ловлю імпульси

Респондент 4. Так

Респондент 6. помітила, що на справді, майже нічого термінового нема. перестала на кожний пуш піднімати телефон. а ще! помітила, що після повідомлень завжди мала звичку зайти в інстаграм, хоча там нічого важливого. тепер роблю це більш свідомо і не так часто.

Респондент 7. Так, стала більш уважною до свого користування, почала вимикати сповіщення для зосередження, стараюсь не одразу відкривати повідомлення після сповіщення. Загалом помічаю більше інтересу до свідомого користування.

Респондент 8. Ні

Респондент 9. Так, одразу стала помічати, як часто беру телефон в руки просто так. І від цього почала відштовхуватись, що мені не обов'язково мати його постійно біля себе. Почала залишати телефон в іншій кімнаті, коли працюю чи займаюсь іншими справами. Перестала брати його у ванну:)) і нарешті зрозуміла, що світ не пропаде, якщо я не відреагую одразу на повідомлення

Респондент 10. так

Респондент 11. Більш осознано користувалась телефоном

Респондент 12. Так, я почала взагалі думати навіщо я його зараз беру в руки. Почала рефлексувати що зі мною відбувається, що я хочу зараз заповнити, яка моя потреба. Як з їжею грубо кажучі.

Респондент 13. майже не помітила

Респондент 14. Із поганого — додалось більше ігр, щоб знімати напругу

Респондент 15. Намагаюсь більше зафіксуватись перед підняттям мобілі

Респондент 16. Трохи так. Чесно кажучи я зрозуміла, що у мене немає проблем з телефоном, я його використовую у 80-90% по ділу, і інколи так від нього втомлююсь що не хочеться і розважатись уже там, хочеться відпочити. Але у мене є інші залежності і цю програму з легкістю можна примініти в них:)

Респондент 17. Середній час використання трошки скоротився. Відчуття «провини» за телефон також, бо тепер або його не беру, або маю трохи розуміння навіщо взяв

Респондент 18. Так, я помітив зміни, я став частіше обдуманно підходить до його використання

Респондент 19. так

Респондент 20. Я начала замечать, как пользуюсь и отметила, что реагирую внутренне возбуждением, когда слышу вибрацию.

Респондент 21. Так, не можу сказати що все змінилось, бо і цілі такої не було за 2 тижні, але прийшло більше усвідомлення

Респондент 22. Так!

Респондент 23. Так! мені тепер легше просто вийти і не включати ютуб. можу не слухати його і в транспорті. Не дістаю щоб позалипати коли гуляю.

Респондент 24. так, намагаюсь продумати, з якою метою мені потрібно подивитися телефон, перш ніж його взяти

Респондент 25. Так. Мене хвилювала не загальна взаємодія зі смартфоном, а час в соцмережах. Він в рази зменшився. Під кінець я вже навіть несвідомо забувала реагувати на бот, хоча сповіщення були увімкнені (в мене майже всі інші перманентно вимкнені)

Респондент 26. Так! Стало легше не звинувачувати себе після думскролів, легше розуміти коли це автоматично а коли я усвідомлено дивлюсь щось.

Примітка. Респондент 5 на це питання не відповів.

Відповіді учасників експериментальної групи на питання «Як вплинула програма на ваш загальний емоційний стан?»

Респондент 1. Більш свідомо взаємодія

Респондент 2. Так

Респондент 3. З'явилося більше простору для думок, позитивно

Респондент 4. Покращила

Респондент 6. здається, наче трошки сповільнилась. і сприймаю телефон скоріше як інструмент, а не розвагу.

Респондент 7. Стало менше тривожності, якщо одразу не реагую на сповіщення. Покращилось засинання, коли не беру телефон перед сном.

Респондент 8. Тепер знаю як я взаємодію з телефоном

Респондент 9. Стало спокійніше, можливо від того, що перестала кожную хвилину читати новини. Більше сконцентовано виконую роботу

Респондент 10. я стала трошки спокійніше, перестала втикати в телефон постійно автоматично. Втикаю тепер переважно, коли хочеться втикати, споживати якусь дурну непотрібну інформацію і так далі. Але хотітися стало менше.

Респондент 12. Важко сказати. Якби у мене все було рівно, то я б відповіла. А так фон життя зараз напружений, тому не можу сказати.

Респондент 13. не вплинула

Респондент 14. Я на жаль не дуже часто використовувала її

Респондент 15. Загалом цікаво. Багато що перекликалось з тим що я і сам пробував робити раніше.

Респондент 16. Трохи дала задуматися, переосмислити ставлення до «боротьби з залежністю»

Респондент 17. Важко відповісти

Респондент 18. Не впевнений що саме на емоційний якимось вплинуло, можливо стало менше бездумних дій, а от сама участь в програмі мені дуже сподобалась, і я не помітив як настав останній день, аж трохи сльозку не пустив. 100% був позитивний вплив на емоційний стан.

Респондент 19. може трохи усвідомленішою стала місцями

Респондент 20. Стала спокійнее

Респондент 21. Позитивно, більше розуміння чому я сиджу в телефоні

Респондент 22. Відчула, що маю вибір. Що не обов'язково відкидати телефон з життя взагалі. Достатньо усвідомлювати навіщо я його беру до рук

Респондент 23. Не аналізувала

Респондент 24. нейтрально

Респондент 25. Складно чітко сказати через причини не пов'язані з темою. Але я відчуваю менше потреби в користуванні соцмережами. Думаю, що буду і далі час від часу повертатися до завдань.

Респондент 26. Напевно позитивно, проте не можу точно сказати

Примітка. Респонденти 5 та 11 на це питання не відповіли.

Відповіді учасників експериментальної групи на питання «Що було найскладнішим під час участі?»

Респондент 1. Варіант 1

Респондент 2. Паузи

Респондент 3. не тягнутись за телефоном зранку

Респондент 4. Пам'ятати про те що треба усвідомити якийсь момент

Респондент 5. Експеримент в тиші

Респондент 6. перестати дивитись рілси перед сном) але я тепер читаю книжки. і в транспорті також.

Респондент 7. Відслідковувати свої автоматизми і зупинятись в моменті.

Респондент 8. Не взяти телефон при сповіщенні, бо чекала важливі повідомлення

Респондент 9. Було складно спочатку змусити себе не реагувати на сповіщення, якщо це щось не термінове

Респондент 10. пам'ятати протягом дня про завдання і робити щось кожен день. Я так і не доробила повністю до кінця. У мене дуже ненормована робота, а коли вихідний - то я з людьми, теж зайнята, не можу толком час приділити. І можливо трохи опір теж був.

Респондент 12. Не забувати робити завдання і читати всі повідомлення. Бо знову ж таки фон життя.

Респондент 13. одна дія без екрана - звичка їсти під ютюб

Респондент 14. Змусити себе щось змінити

Респондент 15. Можливо такі дня як 11 та 12

Респондент 16. день 12, третій блок

Респондент 17. Стоп перед пушами, а також зранку коли прокинувся

Респондент 18. Нічого не помітив складного

Респондент 19. запланувати час, коли буду користуватися телефоном. так і не зробила цього

Респондент 20. Выделить 2 часа тишины / график бешеный

Респондент 21. Виконувати завдання, бо якраз вийшло так що було дуже багато

роботи в цей період

Респондент 22. Не сварити себе. Не слідувати за імпульсом

Респондент 23. Працювати без ютуба))) Не скролити вранці так і не навчилася)

Респондент 24. виділити лише 2-3 періоди для перегляду телефону і не користуватися ним в інший час

Респондент 25. Помітити автопілот, і досі важко з цим. Обмежити після пробудження, перед засинанням. Запланований думскрол. Щодня виконувати завдання, іноді просто забувала

Респондент 26. Практика ігнорування сповіщень. Це точно було складно на початку, потім легше звичайно, але оце бажання підіймати телефона із кожним звуком, воно потужне і боротись з ним було не так легко як я очікувала.

Примітка. Респондент 11 на це питання не відповів.

Відповіді учасників експериментальної групи на питання «Які практики виявились для вас найбільш корисними?»

Респондент 1. Помітити імпульс, не п***ити себе/подружка¹

Респондент 2. Stop

Респондент 3. відключення сповіщень, я не буду їх повертати

Респондент 4. Затримка перед перевіркою телефону

Респондент 5. Запланований думскрол

Респондент 6. STOP. оці пару хвилин подумати, для чого я беру телефон)

Респондент 7. Стоп перед тим, як взяти телефон. Ще рутина без телефону, помітила більше включеності. Загалом було корисно поспостерігати, чому я тягнусь до телефону. Час тиші теж хороша практика. Допомогає видихнути і заспокоїтись.

Респондент 8. Усвідомлення користування телефоном

Респондент 9. Сподобалась практика з четвертого дня. Я сиділа в сервісному центрі очікуючи три години в черзі, і здавалось б, що єдине чим можу себе розрадити - це телефон. Але я зловила себе на думці, що телефон зараз тільки ускладнить всю ситуацію і буде глушити мою тривогу, яка буде присутня на фоні через екзамен. Тому я вирішила більше сконцентруватись на своїх відчуттях, заспокоювала себе, відбувся внутрішній діалог з собою. Сконцентрувалась на диханні, на своїх діях на екзамені і тд. Відволікала себе тим, що звертала на різні деталі навколо, людей. І під час цього споглядання, помітила, що абсолютно кожен, хто був в черзі сидів в телефоні. Подумала, що їм теж не завадить ця практика:)))

Респондент 10. побути у нудзі без телефону

Респондент 11. Назвати не зможу. Зупинятися і виводити в свідомість, що я зараз роблю

Респондент 12. Сподобалось де треба було подумати що він в мене забирає. Найгірше була думка: замість часу з сином я обираю скролінг.

Респондент 13. усвідомлена дія, усвідомлений вибір, тиша як експеримент

Респондент 14. «Нічого не роблення», стоп, усвідомлення

Респондент 15. зробити паузу і подумати чи нада, STOP

Респондент 16. усі до одної

Респондент 17. Перший блок, що навчив помічати свою поведінку

Респондент 18. Не дивитись пуши, відділити час і не користуватись телефоном

Респондент 19. STOP практика

Респондент 20. Все, что касается замечания

Респондент 21. Помітити момент і почуття коли беру телефон, зрозуміла що це самотність і нудьга.

Респондент 22. Усе направлене на усвідомлене моменту коли рука тягнеться за телефоном

Респондент 23. Зупиняти себе. Питати навіщо я це роблю. Перетворити автопілот в усвідомленне рішення.

Респондент 24. помічати автопілот

Респондент 25. Усвідомлена дія, свідомий вибір, Повна тиша, Інтеграція

Респондент 26. Практика ігнорування сповіщень і безоцінковий погляд на взаємодію з телефоном

¹ Нецензурну лексику в оригінальній відповіді замасковано.

Відповіді учасників експериментальної групи на питання «Будь-які інші думки або коментарі щодо програми»

Респондент 1. Було цікаво

Респондент 2. Поділитись враженнями з іншими в групі

Респондент 3. я відчула зміни в моєму ставленні до телефону, дійсно почала помічати час, який проводжу з ним. помічаю, коли мені емоційно гірше не можу відмовитись від думскролу, але не картаю себе за це, а приймаю як факт

Респондент 4. Не усвідомлювала раніше що беру телефон не усвідомлено, на автоматі коли нудно. Зрозуміла що таке в мене тільки з телефоном та їжею. Цікаво було б спробувати таку програму для їжі

Респондент 5. Майже всі прокрастинаційні звички з телефону так само автоматично переносяться на комп'ютер під час роботи :(

Респондент 6. я, на жаль, не пам'ятаю, який у мене був екранний час, коли я заповнювала форму. але ділюсь класним фактом, що наче він не став більшим, а роботи саме в телефоні дуже прибавилось (бо я ще й стала смм). і це прикольно.

Респондент 7. Дякую за можливість трошки ширше поглянути на своє користування телефоном. Я буду повертатись до цих практик.

Респондент 8. Програма корисна, коли дійсно багато часу заліпаєш в телефоні і погано вічуваєш коли треба зупинитися

Респондент 9. А загалом, дуже позитивний досвід. Я видалила тіток, видалила тетріс з телефону, бо ця гра мене рятувала від скуки, коли нічого цікавого не було в телефоні.

Респондент 10. не знаю що тепер робити з усією цією усвідомленістю))

Респондент 11. Доволі довга

Респондент 12. Сподобалось, що ти не робила з девайсів суцільне зло. Типу викидайте все і займаєтесь духовними практиками.

Респондент 13. -

Респондент 14. Було багато цікавої інформації

Респондент 15. Вцілому цікава програма та для багатьох може бути корисна

Респондент 16. Загалом хороша програма, але я вважаю що її можна розтягнути, наприклад для мене 1 день на 1 завдання дуже мало, я не встигаю усвідомити, щоб воно принесло для мене осмислену користь, більше виконувала як марафон, тому даоі буду знову все проходити для себе, в комфортному темпі

Респондент 17. Немає :(

Респондент 18. Я там вже трошки вище дав коментар, доповню що я задоволений тим що відповів на той сторіз

Респондент 19. я не правильно вказала час користування телефоном при 1ому заповненні анкети, бо не мала підключеного screen time на телефоні. але зараз телефон показує, що в мене знизився час користування телефоном на 50% порівнянно з минулим тижнем.

Респондент 20. Не ожидала, что будет полезно. Реально

Респондент 21. Дуже дякую тобі Ксю🤝

Респондент 22. Можливо, якби не важливість чистоти експерименту, було б цікаво бачити зворотній зв'язок щодо завдань від інших учасників

Респондент 23. Мені було корисно, дякую!

Респондент 24. хотілось би довший період блоків, нагадування через день, а не щодня

Респондент 25. Я буду ці принципи використовувати і в інших штуках в житті. Бо загалом маю проблеми з увагою.

Респондент 26. Ще раз впевнилась що ми всі однакові мавпочки коли це доходить до телефонів і соцмереж