

Готельно-ресторанна справа

УДК 640.41:338.48

Андренко Ірина Борисівна

*кандидат економічних наук, доцент,
доцент кафедри Туризму і готельного господарства
Харківський національний університет
міського господарства імені О.М. Бекетова*

Andrenko Iryna

*Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Tourism and Hospitality
O.M. Beketov National University of Urban Economy in Kharkiv
ORCID: 0000-0002-4530-9445*

ЦИФРОВИЙ ДЕТОКС ЯК НОВА ТЕНДЕНЦІЯ СЕРВІСУ В ГОТЕЛЯХ DIGITAL DETOX AS A NEW TREND IN HOTEL SERVICES

Анотація. У статті досліджено цифровий детокс як нову тенденцію сервісу в готельній індустрії та туризмі. Показано, що в умовах постійного зростання впливу цифрових технологій на всі сфери життя людини проблема цифрового перевантаження набуває особливої актуальності, що стимулює попит на послуги, спрямовані на відключення від інформаційного середовища.

Мета статті: визначити особливості впровадження цифрового детоксу як нової тенденції у готельному сервісі, дослідити його вплив на задоволеність гостей та конкурентоспроможність готельних підприємств, а також окреслити напрями оптимізації таких послуг в умовах сучасних вимог туристичного ринку.

У статті висвітлено вплив цифровізації на спосіб організації

відпочинку та функціонування готельної індустрії, зокрема розглянуто особливості впровадження концепції цифрового детоксу як новітньої послуги у готельних закладах. Показано, що сучасні умови інтенсивного розвитку цифрових технологій призводять до явища цифрового перевантаження, що негативно позначається на психоемоційному стані людини та якості відпочинку. У відповідь на ці виклики туристична та готельна сфера активно шукає шляхи адаптації сервісу до нових потреб споживачів. Метою дослідження є визначення особливостей цифрового детоксу як тенденції у сервісному обслуговуванні, його впливу на задоволеність гостей та конкурентоспроможність готельних підприємств, а також окреслення напрямів оптимізації таких послуг в умовах сучасного туристичного ринку. У статті розглянуто сучасні формати офлайн-відпочинку, охарактеризовано категорії людей, які найбільше потребують цифрової детоксикації, проаналізовано переваги та недоліки таких подорожей. Особливу увагу приділено економічному значенню впровадження програм цифрового детоксу для розвитку віддалених туристичних локацій та розширення спектра послуг у готельній індустрії, особливо в контексті поствоєнної відбудови та підвищеної потреби суспільства у психоемоційному відновленні. Отримані результати систематизовано та узагальнено, що може слугувати підґрунтям для подальших наукових досліджень і практичного застосування в готельному господарстві.

Ключові слова: готельний бізнес, цифровий детокс, офлайн-відпочинок, сервіс, психоемоційне відновлення, туристичні послуги.

Summary. The article explores digital detox as a new trend in hotel industry and tourism services. It demonstrates that under conditions of the growing influence of digital technologies on all spheres of human life, the problem of digital overload becomes particularly relevant, stimulating the demand for

services aimed at disconnecting from the information environment.

The purpose of the article: is to identify the features of implementing digital detox as a new trend in hotel services, to study its impact on guest satisfaction and the competitiveness of hotel enterprises, as well as to outline directions for optimizing such services under current tourism market requirements. The paper highlights the impact of digitalization on leisure organization and the functioning of the hotel industry, in particular it examines the introduction of the digital detox concept as an innovative service in hotels. It shows that today's intensive development of digital technologies leads to digital overload, which negatively affects people's psycho-emotional state and the quality of rest. In response to these challenges, the tourism and hotel sectors are actively seeking ways to adapt services to new consumer needs. The study identifies the specifics of digital detox as a service trend, its influence on guest satisfaction and hotel competitiveness, and determines possible directions for optimizing such services under modern tourism market conditions. The article examines current formats of offline leisure, characterizes categories of people most in need of digital detox, and analyzes the advantages and disadvantages of such trips. Particular attention is paid to the economic significance of introducing digital detox programs for the development of remote tourist locations and for expanding the range of hotel services, especially in the context of post-war reconstruction and the growing need of society for psycho-emotional recovery. The results obtained are systematized and summarized, which may serve as a basis for further scientific research and practical application in hotel management.

Key words: hotel business, digital detox, offline leisure, service, psycho-emotional recovery, tourism services.

Постановка проблеми. У сучасних умовах постійного зростання впливу цифрових технологій на всі сфери життя людини особливого значення набуває проблема цифрового перевантаження. Надмірне

використання смартфонів, соціальних мереж та інших онлайн-сервісів призводить до хронічної втоми, зниження продуктивності та якості відпочинку. У відповідь на ці виклики готельна індустрія впроваджує концепцію цифрового детоксу (digital detox) як один із новітніх елементів сервісу, що сприяє відновленню психоемоційної рівноваги та здоров'я гостей.

Цей тренд є особливо актуальним в умовах зростаючої потреби туристів у глибокому відпочинку та відновленні ресурсів, що передбачає мінімізацію або повне виключення цифрових пристроїв під час перебування у готелі. Дослідження цифрового детоксу як інноваційної послуги дозволить готельним підприємствам ефективніше реагувати на зміни попиту, створювати конкурентні переваги та сприяти підвищенню рівня задоволеності гостей. Таким чином, розробка та впровадження програм цифрового детоксу відповідає сучасним тенденціям розвитку індустрії гостинності та потребує наукового осмислення для визначення її потенціалу та шляхів оптимізації.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Науковий інтерес до тематики цифрового детоксу поступово зростає, про що свідчить поява аналітичних досліджень [3; 4]. Зокрема, питання цифрових детоксикаційних подорожей як засобу психоемоційного відновлення туристів розглядали Андренко І. Б. та Лук'янчук А. І. [2]. У своїй роботі автори наголошують на зростаючій важливості такого виду відпочинку в контексті подолання цифрової залежності та підвищення якості життя мандрівників. Проте спеціалізованих досліджень, що аналізували б цифровий детокс безпосередньо у готельному сервісі, на даний час практично немає. Це визначає наукову новизну та актуальність дослідження, оскільки воно спрямоване на вивчення малодослідженого аспекту організації готельних послуг.

Мета статті: Визначити особливості впровадження цифрового

детоксу як нової тенденції у готельному сервісі, дослідити його вплив на задоволеність гостей та конкурентоспроможність готельних підприємств, а також окреслити напрями оптимізації таких послуг в умовах сучасних вимог туристичного ринку.

Виклад основного матеріалу. Наразі поряд з існуючими традиційними видами й формами туризму все більший інтерес почали викликати у туристів нові форми й види туризму. Дослідження їх особливостей, основних видів та тенденцій потребує детальної уваги науковців. Дослідження нових форматів подорожей [1], дозволило виявити та узагальнити такі нові тенденції й тренди подорожей, які подано на рис. 1.



Рис. 1. Нові тенденції та формати подорожей

Джерело: укладено автором на основі [1]

Видання «Conde Nast Traveller» назвало 20 туристичних тенденцій, які, ймовірно, домінуватимуть в 2024 році, а саме – «астротуризм, екодайвінг, обмін будинками, вокзали – нові місця харчування, спортивно-подієвий туризм, охолодження, концертний туризм, курорти для поліпшення здоров'я, відмова від поїздок у пік сезону, індивідуальні групові подорожі, допомога III, Skip-gen. подорож на поїзді стає гламурною, готелі, що належать рестораторам, тихі поїздки, міський сад, екскурсії по дому, дикий бенкет, подорожі без плану, туризм на межі» [1].

Кожна туристська дестинація, будучи унікальною має власні фактори тенденції розвитку або гальмування туризму, що викликає необхідність активізації таких досліджень. Так, ґрунтуючись на власних дослідженнях і досвіді міжнародного туризмознавства, дослідники Яна Білинець з Університету Любляни і Крістоф Томей з Університету Південної Данії проаналізували, що відбувається з українським туризмом зараз та як він може сприяти відновленню людей і країни навіть під час війни та виявили такі нові функції й тренди українського туризму, як «волонтерська допомога й гуманітарна підтримка, туризм солідарності, зміщення акценту з розваг на відновлення, деколонізація і повернення до свого; інтеграція тимчасово переміщених осіб і віднаходження спільного» [1].

Також одним із нових форматів туризму, що набуває популярності у відповідь на зростаючий попит на відпочинок без цифрових пристроїв є офлайн відпочинок або цифрова детоксикація [2]. Цей формат зосереджується на створенні умов, у яких мандрівники можуть відключитися від Інтернету та соціальних мереж, щоб знизити рівень стресу, покращити психічне здоров'я та насолодитися реальним світом без цифрового відволікання. Мета таких подорожей «полягає в тому, щоб зменшити стрес і відволікання, збільшити концентрацію та відновити зв'язок із реальним світом навколо»

Актуальність дослідження офлайн-відпочинку або цифрової

детоксикації як тенденції розвитку туристичної індустрії та гостинності в поствоєнний період зумовлена змінами у сприйнятті відпочинку та гострою потребою у відновленні психоемоційного стану людей. Після війни суспільство стикається з численними викликами, такими як стрес, тривога та перевантаження інформацією, що підсилюють потребу у відпочинку, який зосереджений на емоційній стабілізації, зменшенні стресу та поверненні до природної гармонії.

Офлайн-відпочинок або цифрова детоксикація, як інноваційний напрям у туризмі, задовольняє ці потреби, пропонуючи повний або частковий цифровий детокс у середовищі, де гості можуть відновити свій емоційний стан, уникнути інформаційного перенасичення та повернутися до відчуття спокою. Такий формат відпочинку набуває особливої актуальності у поствоєнний період, коли люди прагнуть уникнути додаткових навантажень і покращити психічне здоров'я.

Офлайн-відпочинок – це тип подорожей, що передбачає свідоме відключення від цифрових пристроїв і повну відмову від Інтернету та соціальних мереж під час відпочинку.

Існують численні дослідження, що аналізують час, який люди проводять у соціальних мережах та користуються гаджетами. Згідно з даними «Люди витрачають на мобільні телефони у середньому 4,8 години на день. У 2021 році користувачі завантажили мобільні додатки 230 млрд разів і витратили на них 170 млрд доларів. Лідером за кількістю завантажень став TikTok. Люди проводять у ньому на 90% більше часу у порівнянні з 2020 роком» [3].

«Середній час, витрачений на мобільні додатки, склав чотири години 48 хвилин, що на 30% більше, ніж у 2019 році» [3].

Згідно з даними за 2024 рік, середньостатистичний користувач Інтернету проводить у соціальних мережах приблизно 2 години 27 хвилин щодня. «Є приблизно 4.74 млрд штук. активних користувачів соціальних

мереж у всьому світі. Майже 59.3% населення світу використовує принаймні одну платформу соціальних мереж. Соціальні мережі виграли 190 млн нових користувачів за останній рік. Середня людина витрачає гроші 2 годин і 27 хв щодня в соціальних мережах» [4].

Таким чином, формат офлайн-відпочинку або цифрової детоксикації стає відповіддю на сучасні виклики цифрового світу, де надлишок інформації та постійна онлайн-присутність можуть призвести до стресу, втоми та зниження рівня задоволення від життя.

Особливості офлайн-відпочинку або цифрової детоксикації.

1. Цифровий детокс: головна мета офлайн-відпочинку – зменшити або повністю виключити використання смартфонів, ноутбуків, планшетів і будь-яких інших пристроїв із доступом до Інтернету. Це сприяє покращенню концентрації на моменті, зниженню рівня стресу, а також допомагає відчути відпочинок більш глибоко і якісно.

2. Поглиблений контакт із природою: багато офлайн-подорожей передбачають відвідування природних місць, таких як ліси, гори, пляжі чи національні парки.

Перебування на природі допомагає зменшити відчуття тривожності та покращити загальне самопочуття, що важливо для мандрівників, які прагнуть емоційного відновлення.

3. Посилена соціальна взаємодія: відмова від пристроїв сприяє справжньому спілкуванню з іншими людьми – будь то друзі, родина чи нові знайомі під час подорожі. Офлайн-відпочинок допомагає покращити соціальні зв'язки, що є важливим для відчуття щастя та задоволення від життя.

4. Концентрація на власному досвіді: відсутність необхідності документувати кожен момент у соціальних мережах дозволяє мандрівникам більше зосередитися на власних відчуттях і внутрішньому сприйнятті. Це сприяє глибшому розумінню особистих потреб та емоцій, що робить

відпочинок більш наповненим.

5. Участь у практиках усвідомленості (mindfulness): багато місць для офлайн-відпочинку пропонують програми усвідомленості, такі як йога, медитація, дихальні практики та різноманітні тренінги на розвиток емоційної стабільності. Це допомагає мандрівникам досягти внутрішнього спокою та подолати перевтому, яка виникає через постійну багатозадачність.

6. Підвищення якості сну: офлайн-відпочинок сприяє відновленню здорових звичок сну, адже відмова від гаджетів, особливо у вечірній час, покращує якість сну завдяки зниженню дії синього світла. Якісний сон сприяє загальному відновленню організму та покращенню настрою.

7. Вибір місць, що сприяють відключенню від Інтернету: зазвичай для офлайн-відпочинку обирають віддалені місця, де немає стабільного інтернет-з'єднання, або заклади, які спеціально пропонують «зону без Wi-Fi». Деякі курорти, ретрити та готелі надають спеціальні умови, заохочуючи гостей відмовитися від цифрових пристроїв та насолоджуватися безтурботним відпочинком.

Цифрової детоксикації потребують різні категорії людей (див. рис. 2). Охарактеризуємо категорії людей, що потребують цифрової детоксикації більш детально.

1. Бізнес-професіонали та керівники:

Перевантаження інформацією: бізнес-професіонали щодня мають справу з великим обсягом інформації, що надходить через електронну пошту, месенджери, дзвінки, соціальні мережі та спеціалізовані бізнес-додатки. Високий рівень відповідальності та постійна доступність: часто очікується, що керівники будуть доступні 24/7, що призводить до цифрового стресу та емоційного виснаження. Постійний режим багатозадачності: перемикання між задачами знижує продуктивність і викликає втому, що негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я.

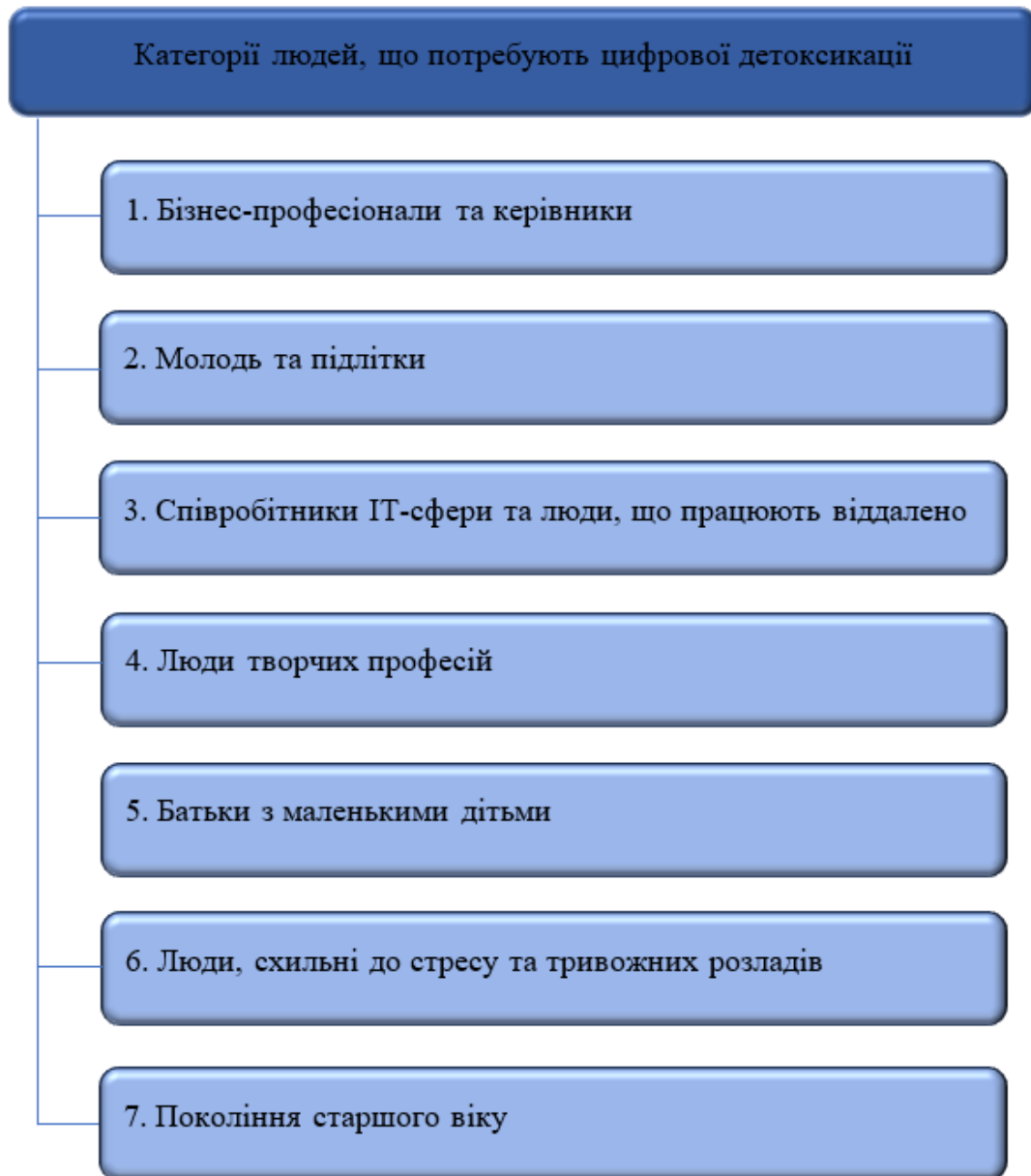


Рис.2. Категорії людей, що потребують цифрової детоксикації

Джерело: укладено автором

2. Молодь та підлітки:

Залежність від соціальних мереж: молодь, яка активно користується соціальними мережами, часто стикається з потребою постійного порівняння себе з іншими, що може спричинити зниження самооцінки, депресію та тривожність. Вплив на навчання та концентрацію: постійне використання смартфонів заважає підліткам зосереджуватися на навчанні, знижуючи здатність до концентрації та погіршуючи загальну успішність. Проблеми зі

сном: час перед екранами, особливо ввечері, може порушити природний цикл сну молоді, спричиняючи хронічну втому та труднощі з концентрацією.

3. Співробітники ІТ-сфери та люди, що працюють віддалено:

Постійна онлайн-присутність: ІТ-працівники та віддалені співробітники часто працюють у режимі постійного зв'язку з клієнтами, колегами та керівництвом, що призводить до емоційного вигорання. Відсутність чіткої межі між роботою та особистим життям: через те, що робота виконується вдома, працівники можуть зловживати часом, призначеним для відпочинку, що погіршує баланс між роботою та життям. Тривале перебування перед екранами: це може викликати напруження в очах, головний біль, проблеми з поставою та загальне фізичне виснаження.

4. Люди творчих професій:

Перенасичення інформацією та втрата креативності: для творчих фахівців надлишок інформації з соціальних мереж і медіа може знижувати рівень натхнення і здатність до інновацій, оскільки увага розсіюється між численними джерелами. Вплив на самооцінку та відчуття невдачі: часте порівняння своєї роботи з роботами інших може призвести до відчуття незадоволеності власними досягненнями та знизити мотивацію до творчості.

5. Батьки з маленькими дітьми:

Потреба в усвідомленому вихованні: часте використання гаджетів може заважати батькам проводити достатньо часу з дітьми, що важливо для формування довірливих і теплих відносин. Залежність від цифрового світу як втеча від стресу: батьки можуть несвідомо замінювати активне спілкування з дітьми на присутність у соціальних мережах чи мобільних іграх, що знижує якість виховання і відволікає їх від важливих родинних моментів.

6. Люди, схильні до стресу та тривожних розладів:

Залежність від інформаційного потоку: люди з високим рівнем тривожності часто прагнуть постійно стежити за новинами, що може підвищувати рівень стресу та тривожності через сприйняття негативної інформації. Високий рівень чутливості до комунікацій: постійні повідомлення та сповіщення можуть викликати почуття неспокою і потребу негайно відповідати, що посилює емоційне виснаження та залежність від цифрових пристроїв.

7. Покоління старшого віку:

Психологічний вплив надмірного використання гаджетів: люди похилого віку часто мають труднощі у використанні сучасних технологій, що може спричинити додатковий стрес та фрустрацію. Соціальна ізоляція та погіршення комунікативних навичок: заміна реального спілкування на віртуальне може призвести до відчуття самотності, погіршення психічного здоров'я та зниження соціальної активності.

Зростання популярності офлайн-відпочинку пояснюється бажанням людей уникнути постійної прив'язаності до технологій та соціальних мереж. Дослідження показують, що зменшення часу перед екранами покращує психічне здоров'я, знижує рівень стресу та допомагає краще сприймати навколишній світ. Такий формат відпочинку допомагає людям повернутися до простих радощів життя та знайти гармонію між зовнішнім світом і власними почуттями.

Офлайн-відпочинок або цифрова детоксикація, має як переваги, так і недоліки, що роблять його відповідним не для всіх типів мандрівників. Розглянемо їх детально.

Переваги офлайн-відпочинку:

1. Зниження рівня стресу та цифрового виснаження: відмова від постійного інформаційного потоку та електронних пристроїв сприяє зниженню тривожності, допомагає відновити внутрішню рівновагу та забезпечує більш глибокий відпочинок.

2. Поглиблене занурення в навколишнє середовище: відсутність цифрового відволікання дозволяє глибше зануритися в природу, культуру та атмосферу місця, де відпочиває турист, що робить досвід автентичним і насиченим.

3. Поліпшення якості сну: зниження дії синього світла від екранів, особливо у вечірній час, сприяє поліпшенню якості сну, що позитивно впливає на загальний фізичний і психічний стан.

4. Сприяння емоційному відновленню: офлайн-відпочинок допомагає розслабитися, знизити рівень напруги та відновити ресурсний стан, що є особливо корисним після напружених періодів у житті, таких як робочі перевантаження чи стресові ситуації.

5. Розвиток навичок усвідомленості та особистісного зростання: відмова від смартфонів і доступу до Інтернету дає можливість приділити більше уваги особистому розвитку, саморефлексії та практикам усвідомленості (mindfulness).

6. Покращення соціальної взаємодії: відмова від цифрових пристроїв створює умови для глибшого й якіснішого спілкування з іншими людьми, допомагаючи побудувати справжні зв'язки та зблизитися з близькими, друзями або іншими мандрівниками.

7. Сприяння еко-усвідомленому туризму: офлайн-відпочинок часто проводять у віддалених природних локаціях, що підтримує розвиток екологічного туризму та сприяє збереженню природних зон.

Недоліки офлайн-відпочинку

1. Відсутність зв'язку та доступу до екстреної інформації: у випадку непередбачених ситуацій гостям може бути важко оперативно зв'язатися з рідними або отримати допомогу через обмежений доступ до зв'язку та Інтернету.

2. Відчуття ізоляції та дискомфорту у деяких людей: для людей, звиклих до постійного контакту зі світом через соціальні мережі, офлайн-

відпочинок може викликати дискомфорт або почуття ізоляції, що вплине на загальне задоволення від відпочинку.

3. Складність планування та організації: через відсутність Інтернету ускладнюється планування додаткових заходів чи маршрутів, бронювання закладів або отримання необхідної інформації про місцевість у режимі реального часу.

4. Обмеження в доступі до цифрових послуг та інформації: відмова від Інтернету унеможлиблює доступ до сервісів, як-от онлайн-банкінг або навігаційні програми, що може бути незручним або навіть проблематичним під час подорожі.

5. Залежність від попередньої підготовки: для комфортного офлайн-відпочинку потрібна ретельна попередня підготовка, щоб уникнути проблем під час відсутності зв'язку, наприклад, друк карт і маршрутів, підготовка списку контактів та інших важливих даних.

6. Вплив на бізнес і робочі обов'язки: для бізнес-професіоналів або людей із робочими обов'язками, що вимагають постійної онлайн-присутності, відключення може бути проблематичним, адже це може призвести до накопичення завдань або ускладнити робочі процеси.

7. Не завжди підходить для сімей з дітьми: для подорожей із дітьми офлайн-відпочинок може бути складнішим, адже діти часто використовують гаджети для розваг і підтримання зв'язку з друзями.

З економічної точки зору, офлайн-відпочинок створює можливості для розвитку віддалених туристичних місць і підтримки місцевих громад. Запровадження ретритів і курортів без доступу до Інтернету сприяє підвищенню привабливості природних локацій, допомагає їм адаптуватися до змінних потреб ринку та розширити спектр туристичних пропозицій. Для готелів і рекреаційних центрів офлайн-відпочинок є інструментом для залучення нових категорій туристів, які прагнуть релаксації та спокою.

Таким чином, дослідження цієї тенденції є актуальним, оскільки воно

дозволяє зрозуміти, як офлайн-відпочинок може сприяти відновленню психічного здоров'я та стати значущим чинником відновлення туристичної галузі, а також розширити спектр послуг індустрії гостинності для відповіді на потреби суспільства у поствоєнний час.

Висновки і перспективи подальших досліджень. За результатами проведеного дослідження встановлено, що цифровий детокс виступає перспективним напрямом розвитку сервісу в готельній індустрії, який формується у відповідь на сучасні виклики цифрового перевантаження та зростаючу потребу туристів у психоемоційному відновленні. Запровадження програм офлайн-відпочинку у готельних закладах сприяє підвищенню рівня задоволеності гостей, створює додаткові конкурентні переваги для підприємств готельного господарства, а також стимулює розвиток віддалених туристичних дестинацій, що є особливо актуальним у контексті поствоєнної відбудови. Детально охарактеризовано сучасні формати цифрового детоксу та визначено категорії споживачів, для яких такі послуги є найбільш затребуваними. Виокремлено переваги й ризики впровадження даного виду сервісу, що дозволяє готельним підприємствам більш ефективно планувати його інтеграцію у власну діяльність.

Перспективами подальших наукових досліджень у цьому напрямі є дослідження споживчих очікувань та рівня задоволеності клієнтів послугами цифрового детоксу, економічної ефективності впровадження таких програм у готельних закладах, а також розробка маркетингових стратегій для їх популяризації серед різних сегментів туристів. Окремим напрямом подальших досліджень доцільно визначити аналіз досвіду міжнародних готельних мереж щодо впровадження цифрового детоксу та можливостей адаптації таких практик до умов розвитку української індустрії гостинності.

Література

1. Андренко І. Б. Нові формати подорожей. *Сучасні тенденції розвитку індустрії туризму та гостинності: глобальні виклики: матеріали міжнародної науково-практичної конференції*. Харківський національний університет міського господарства імені О.М. Бекетова, 2024. С. 104-105. URL: <https://surl.lu/nddzaj> (дата звернення: 15.06.2025).
2. Андренко І. Б., Лук'янчук А.І. Цифрові детоксикаційні подорожі та їх важливість. *Актуальні проблеми управління соціально-економічними системами: матеріали X Міжнар. наук.-практ. конф.*, Частина 1. Луцьк, 6 груд. 2024 р., Луцьк: Надстир'я, 2024. 483 с. 2024. С. 319-322 URL: <https://surl.li/fuuzki> (дата звернення: 15.06.2025).
3. Люди витрачають на телефон 30% свого часу – дослідження. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/news-59964910> (дата звернення: 15.06.2025).
4. Соціальні мережі 2024: рейтинг найпопулярніших платформ в Україні та світі, статистика і тренди. URL: <https://surl.lt/djlyok> (дата звернення: 15.06.2025).

Referenses

1. Andrenko I. B. Novi formaty podorozhei. *Suchasni tendentsii rozvytku industrii turyzmu ta hostynnosti: hlobalni vyklyky: materialy mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii*. Kharkivskyi natsionalnyi universytet miskoho hospodarstva imeni O.M. Beketova, 2024. s. 104-105. URL: <https://surl.lu/nddzaj>.
2. Andrenko I. B., Lukianchuk A.I. Tsyfrovi detoksykatsiini podorozhi ta yikh vazhlyvist. *Aktualni problemy upravlinnia sotsialno-ekonomichnymy systemamy: materialy X Mizhnar. nauk.-prakt. konf.*, Chastyna 1. Lutsk, 6 hrud. 2024 r., Lutsk: Nadstyria, 2024. 483 s. 2024. S. 319-322. URL: <https://surl.li/fuuzki>.
3. Liudy vytrachaiut na telefon 30% svoho chasu – doslidzhennia. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/news-59964910>.

4. Sotsialni merezhi 2024: reitynh naipopuliarnishykh platform v Ukraini ta sviti, statystyka i trendy. URL: <https://surl.lt/djlyok>.