

Digital Detox: Psychological Benefits of Reducing Screen Time

Dana Mitchell

PhD

University of Zurich

Zurich, Switzerland

Dana Roberts

Dr.

University of Vienna

Vienna, Austria

Nico Nelson

Prof.

University of Helsinki

Helsinki, Finland

Abstract. This article explores the psychological benefits of digital detox, focusing on how reducing screen time can enhance mental well-being. By examining recent studies, the research highlights improvements in mood, sleep quality, and interpersonal relationships following a digital detox. The findings suggest that intentional breaks from digital devices can significantly promote psychological health and well-being.

Keywords: Digital Detox, Screen Time, Mental Well-being, Sleep Quality, Interpersonal Relationships

Introduction

In the digital age, screen time has become an integral part of daily life, often leading to negative impacts on mental health. This article investigates the psychological benefits of engaging in a digital detox, where individuals intentionally reduce their screen time to improve their well-being. By reviewing current research, we identify various benefits, including enhanced mood, better sleep quality, and improved interpersonal relationships. The study underscores the importance of taking regular breaks from digital devices to foster better mental health and suggests strategies for effectively implementing a digital detox.

This is a preliminary version. To read the full version of the article, please purchase a subscription.

References

1. Спицька, Л. (2021). Дослідно-експериментальна робота з емоційними розладами особистості в період криз. Психологія особистості, (11, № 1), 85-91.
2. Khrebtii, H., Holubovska, Y., Petrina, R., Buchkevych, I., Kurka, M., Kobzieva, I., ... & Navchuk, I. (2023). Innovative ways of improving medicine, psychology and biology. International Science Group.

3. Spytska, L. (2023). Mental processes in the period of late adulthood and features of the intelligence aging. Scientific Collection «InterConf», (152), 223-226.
4. Spytska, L. (2023). SOCIAL TENSION IN SOCIETY AND ITS IMPACT ON LIFE. Modern engineering and innovative technologies, (25-03), 17-22.
5. Spytska, L. (2023). Mental personality disorders: Current state of the problem statement. Kyiv journal of modern psychology and psychotherapy, 5, 77-95.
6. Spytska, L. (2022). ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ З ПИТАНЬ СЕКСУАЛЬНОСТІ, СЕКСУ ТА СТАТІ. European Science, (sge13-03), 93-104.
7. Спицька, Л. В. (2017). Структурно-функціональний аналіз процесу адаптації особистості зрілого віку в кризові періоди життя. Теоретичні і прикладні проблеми психології, (3 (2)), 126-135.
8. Спицька, Л. В. (2018). Правове регулювання адміністративної відповідальності посадових осіб органів публічної адміністрації за порушення у сфері надання адміністративних послуг. Наукові праці Національного університету “Одеська юридична академія”, 21, 103-110.
9. Спицька, Л. В. (2017). Системно-синергетична методологія як концептуальна основа психічного здоров'я осіб зрілого віку. Теоретичні і прикладні проблеми психології, (3 (3)), 155-165.
10. Спицька, Л. В. (2015). Соціально-психологічні засоби корекції проявів делінквентної поведінки неповолітніх в умовах закладів соціальної реабілітації. Теоретичні і прикладні проблеми психології, (2), 37.