

6. Ministry of Health of Ukraine Профілактика неінфекційних захворювань та збереження здоров'я населення України : аналітичний звіт. Київ, 2024. 61 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-640-2-56>

**ВПЛИВ АЛГОРИТМІВ КОРОТКОГО ВІДЕОКОНТЕНТУ
ЯК ПОПУЛЯЦІЙНОГО ФАКТОРА РИЗИКУ КОГНІТИВНИХ
ПОРУШЕНЬ ТА СДУГ СЕРЕД МОЛОДІ: ВИКЛИКИ
ДЛЯ СИСТЕМИ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я**

Єрмоласва Анастасія Дмитрівна
здобувач 4 курсу
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна

Рожнова Анастасія Михайлівна
старший викладач кафедри гігієни, медичної екології
та громадського здоров'я
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна

Сучасний цифровий простір суттєво трансформував спосіб споживання інформації молоддю. Особливе місце серед цифрових платформ займають сервіси короткого відеоконтенту – TikTok, Instagram Reels, YouTube Shorts та інші. Їхня популярність серед підлітків та молодих дорослих обумовлена поєднанням алгоритмічної персоналізації, швидкої зміни стимулів та системи безперервного перегляду. Алгоритми таких платформ формують індивідуалізовану стрічку контенту, яка адаптується до поведінки користувача в режимі реального часу. Це забезпечує тривале утримання уваги, однак водночас створює ризики для когнітивного функціонування та психічного здоров'я.

Упродовж останніх років проблема впливу короткого відеоконтенту на мозок молоді стала предметом активного міждисциплінарного дослідження у сфері нейропсихології, психіатрії, громадського здоров'я та цифрової медицини. Особливу занепокоєність викликає зв'язок між надмірним споживанням коротких відео та розвитком симптомів дефіциту уваги, погіршенням виконавчих функцій, зниженням здатності до тривалої концентрації та формуванням поведінкової залежності.

Алгоритми рекомендацій працюють за принципом максимізації залучення користувача. Для цього використовуються механізми змінного підкріплення, подібні до тих, що застосовуються в азартних іграх. Непередбачуваність нового контенту стимулює дофамінергічну систему винагороди, підтримуючи постійне бажання перегляду наступного відео. Молодий мозок, який перебуває на етапі формування префронтальної кори та систем самоконтролю, є особливо вразливим до такого типу стимуляції.

Дослідження свідчать, що надмірне використання платформ короткого відеоконтенту асоціюється зі зниженням показників уваги та інгібіторного контролю. У систематичному огляді та метааналізі, який охопив понад 98 тисяч учасників, було встановлено помірний зв'язок між інтенсивним використанням коротких відео та погіршенням когнітивних функцій, зокрема уваги та виконавчого контролю. Крім того, швидка зміна візуальних стимулів сприяє розвитку феномену «фрагментованої уваги», коли користувачеві стає складно тривалий час утримувати концентрацію на одному завданні.

Важливою проблемою є імітація або гіпердіагностика синдрому дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ). У соціальних мережах активно поширюється контент, що спрощує або романтизує симптоми СДУГ. Частина відео містить недостовірну інформацію, що може формувати хибне уявлення про психічні розлади та сприяти самодіагностиці серед молоді. Це створює додаткове навантаження на систему охорони психічного здоров'я та ускладнює ранню диференційну діагностику.

Серед потенційних нейропсихологічних механізмів негативного впливу короткого відеоконтенту виділяють перевантаження сенсорної системи, постійну стимуляцію системи винагороди, зниження толерантності до монотонної діяльності та ослаблення процесів довільної уваги. Також спостерігається порушення режиму сну через використання смартфонів у вечірній час. Хронічне недосипання, у свою чергу, асоціюється зі зниженням когнітивної продуктивності, емоційною лабільністю та підвищенням ризику розвитку тривожних розладів.

З позицій громадського здоров'я проблема набуває популяційного характеру. Короткий відеоконтент став частиною повсякденного середовища більшості молодих людей. Таким чином, ризики, пов'язані з алгоритмічним впливом цифрових платформ, виходять за межі індивідуальної поведінки та трансформуються у фактор, здатний впливати на когнітивний потенціал молодого покоління загалом.

Особливу небезпеку становить поєднання короткого відеоконтенту з освітнім процесом. Постійне переключення уваги між цифровими

стимулами погіршує здатність до глибокого опрацювання інформації, критичного мислення та тривалого навчання. У студентської молоді це може проявлятися труднощами із запам'ятовуванням великих обсягів матеріалу, зниженням академічної успішності та зростанням рівня психоемоційного виснаження.

У контексті системи громадського здоров'я необхідним є впровадження профілактичних стратегій цифрової гігієни. До них належать: інформування молоді щодо ризиків надмірного споживання короткого відеоконтенту; розвиток навичок усвідомленого користування соціальними мережами; обмеження часу використання платформ; популяризація фізичної активності та офлайн-комунікації; інтеграція програм медіаграмотності у навчальний процес.

Медичні працівники також повинні враховувати вплив цифрового середовища під час оцінки когнітивного та психоемоційного стану молодих пацієнтів. Скринінг тривалості екранного часу, характеру цифрової активності та якості сну може стати важливим компонентом профілактичної медицини. Водночас важливо уникати надмірної патологізації цифрових технологій, оскільки помірне та контрольоване використання соціальних платформ може мати і позитивні аспекти, зокрема освітні та комунікативні.

Отже, алгоритми короткого відеоконтенту формують нове інформаційне середовище, здатне впливати на когнітивне функціонування молоді. Зростання поширеності симптомів порушення уваги, інформаційного перевантаження та поведінкової залежності вимагає міждисциплінарного підходу за участю лікарів, психологів, педагогів та фахівців із громадського здоров'я. Проблема цифрового впливу на когнітивне здоров'я молоді потребує подальших досліджень, а також розробки державних профілактичних програм, спрямованих на формування безпечного цифрового середовища.

Література:

1. Carr N. The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains. New York : W. W. Norton & Company, 2020. 320 с.
2. Alter A. Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked. New York : Penguin Press, 2017. 368 с.
3. Montag C., Hegelich S. Understanding Detrimental Aspects of Social Media Use Among Adolescents. *Frontiers in Psychiatry*. 2020. Vol. 11. С. 1–9.
4. Nguyen L. et al. Feeds, feelings, and focus: A systematic review and meta-analysis examining the cognitive and mental health correlates of short-form video use. *Psychological Bulletin*. 2025. Vol. 151(9). P. 1125–1146.
5. Yeung A., Ng E., Abi-Jaoude E. TikTok and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: A Cross-Sectional Study of Social Media

Content Quality. Canadian Journal of Psychiatry. 2022. Vol. 67(12). P. 899–906.

6. Twenge J. iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy. New York : Atria Books, 2018. 352 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-640-2-57>

ПОВСЯКДЕННА РУХОВА АКТИВНІСТЬ І САМОКОНТРОЛЬ ЯК ІНСТРУМЕНТИ ЗНИЖЕННЯ КАРДІОМЕТАБОЛІЧНИХ РИЗИКІВ: МОЖЛИВОСТІ РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ МЕДИЦИНИ ТА ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

Кіціс Анна Геннадіївна

*асистент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини
та фізичного виховання*

*Одеський національний медичний університет,
лікар фізичної та реабілітаційної медицини*

*Комунальне некомерційне підприємство «Міська лікарня № 8»
Одеської міської ради
м. Одеса, Україна*

Вступ. Неінфекційні захворювання залишаються однією з провідних причин смертності та інвалідизації населення у світі. Згідно даних Всесвітньої організації охорони здоров'я, серцево-судинні захворювання, ожиріння, цукровий діабет 2 типу та інші кардіо-метаболічні порушення формують значний соціально-економічний тягар для систем охорони здоров'я [1]. Одним із ключових модифікованих факторів ризику розвитку цих станів є недостатній рівень фізичної активності, що асоціюється зі зниженням функціональних резервів організму, порушенням метаболізму та прогресуванням хронічних захворювань [2].

Актуальність. У сучасній системі охорони здоров'я реабілітаційна медицина виконує не лише функцію відновлення порушених функціональних можливостей, але й відіграє важливу роль у профілактиці, контролі та зменшенні тягаря неінфекційних захворювань [3, 4].

Особливого значення набуває концепція повсякденної рухової активності (NEAT – non-exercise activity thermogenesis), яка включає енергетичні витрати під час звичайної щоденної діяльності: ходьби,