

SCI-CONF.COM.UA

SCIENTIFIC RESEARCH: MODERN CHALLENGES AND FUTURE PROSPECTS



**PROCEEDINGS OF V INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
DECEMBER 16-18, 2024**

**MUNICH
2024**

SCIENTIFIC RESEARCH: MODERN CHALLENGES AND FUTURE PROSPECTS

Proceedings of V International Scientific and Practical Conference

Munich, Germany

16-18 December 2024

Munich, Germany

2024

86.	Кононова М. М., Кононов Б. С., Алексєєва І. В.	454
	ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ	
87.	Кужіль Д. І.	460
	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ	
88.	Молько А. А.	466
	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ У ЖІНОК	
89.	Морозова А. А., Якуба О. О.	473
	ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ СФОРМОВАНІСТЮ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА СТРАТЕГІЙ СТРЕСОПОДОЛАННЯ ПІДЛІТКІВ КРИВОГО РОГУ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	
90.	Нагалюк К. В.	478
	ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В СИТУАЦІЇ ОСОБИСТІСНОЇ КРИЗИ	
91.	Петрова М. Є.	485
	ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИМИ ПАТТЕРНАМИ ТА РОЗЛАДАМИ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У МОЛОДИХ ЖІНОК	
92.	Потоцька І. С., Марчук І. О., Наавгуст Д. О.	492
	БРЕЙНРОТ АБО ВПЛИВ НИЗЬКОПРОБНОГО МЕДІА КОНТЕНТУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ	
93.	Пріснякова Л. М., Лебідь І. О.	495
	ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ ШКАЛИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ К. РІФФА З КРИТЕРІЯМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я	
94.	Самбуров М. М.	500
	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕАДАПТАЦІЇ ТА РЕСОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСІБ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ	
95.	Ткаченко Г. М.	505
	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ЖІНОК ТА ЧОЛОВІКІВ ДОРОСЛОГО ВІКУ	
96.	Шопша М. М., Бондар І. С., Ярмоленко М. А.	511
	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ У ДОРОСЛИХ ЛЮДЕЙ	
SOCIOLOGICAL SCIENCES		
97.	Сидора В. П., Ликова А. І.	517
	ДБАЙМО ПРО МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА УНИКАЙМО ПЕРЕНАПРУЖЕННЯ	

БРЕЙНРОТ АБО ВПЛИВ НИЗЬКОПРОБНОГО МЕДІА КОНТЕНТУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

Потоцька Ірина Сергіївна,

к.психол.н., доцент

Марчук Ілля Олександрович,

Викладач-стажист

Наавгуст Дар'я Олександрівна,

Студент

Вінницький національний медичний університет
ім. М. І. Пирогова, м. Вінниця, Україна

Вступ.

Оксфордський словник назвав словом року вислів "brain rot", що перекладається як "гниття мозку" або "мозкова деградація". Це вираз, який описує уявне погіршення когнітивного стану чи інтелектуальної діяльності, часто пов'язане з надмірним споживанням неякісного або тривіального контенту, особливо в інтернеті чи соціальних мережах.

У сучасному світі соціальні мережі набули значного впливу на життя людей. Це дослідження має **на меті** вивчити двосторонній вплив соціальних мереж на психоемоційний стан користувачів, зокрема негативні наслідки, які призводять до феномену "гниття мозку" у сучасній психологічній науковій літературі.

Матеріали та методи.

Дослідження проведено на основі аналізу літератури, проведеної з 2015 по 2024 роки. Оцінювалися численні дослідження, які вивчали вплив соціальних мереж на психоемоційний стан людей.

Результати та обговорення.

У сучасній психологічній науковій літературі описуються не лише негативний але і позитивний вплив короткоформатних медіа в інтернеті. До позитивного відносять:

1. У сучасному світі багато людей прагнуть до легкодоступних джерел

задоволення, бо вони забезпечують швидкий викид дофаміну. Наприклад, перегляд коротких відео або лайки на соціальних медіа створюють миттєві емоційні підйоми.

2. Короткі відео часто містять нові ідеї, меми, тренди або оригінальний контент, який буде цікаво переглядати. Новизна може стимулювати цікавість і спонукати користувачів до повторної ознайомленості з контентом.

3. Завдяки своїй яскравості та динамічності, короткі відео здатні привертати увагу навіть тих, хто не планував їх переглядати. Це може призводити до легкої і швидкої залученості, що робить їх ефективним інструментом для розв'язання маркетингових або розважальних завдань.

До негативного впливу відносять:

1. Психічні розлади. Дослідження вказують на зростання випадків тривожності, депресії та низької самооцінки серед молоді, пов'язаних із активним використанням соціальних мереж.

2. Когнітивне перевантаження. Протягом тривалого часу користувачі піддаються інформаційному перевантаженню, що призводить до труднощів в концентрації, зниження продуктивності та зменшення креативності.

3. Залежність від соціальних мереж. У деяких випадках соціальні мережі викликають поведінкову залежність, що проявляється у схильності до прокрастинації і зниженні мотивації у вирішенні реальних завдань.

Незважаючи на можливість онлайн-комунікації, дослідження показують, що активні користувачі соціальних мереж можуть відчувати глибоке почуття самотності через відсутність справжніх, тісних особистих зв'язків.

Час, проведений у соціальних мережах, часто витісняє час, який можна було б витратити на реальні соціальні взаємодії та заняття.

Висновки.

Вплив низькопробного медіа контенту на психоемоційний стан є багатограним: вони можуть слугувати як каталізатором позитивних змін, так і викликати серйозні проблеми з психічним здоров'ям. Брейнрот, як явище сприйняття низькопробного контенту можливо профілакувати лише

дотримуючись наступної вимоги - користувачам слід розвивати критичне мислення стосовно контенту, з яким вони взаємодіють, і уникати негативного впливу токсичних соціальних груп.

Перспективну подальших досліджень ми вбачаємо у вивченні впливу короткоформатних цифрових медіа на когнітивні, наприклад, концентрацію уваги або когнітивні навички.