

Опока Ю.В.

<https://orcid.org/0009-0000-5320-5163>

Львівський державний університет внутрішніх справ

ВПЛИВ КОРОТКИХ ВІДЕОФОРМАТІВ НА ЗДАТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ДО ТРИВАЛОГО ЗОСЕРЕДЖЕННЯ

Метою статті є обґрунтування впливу коротких відеоформатів на здатність людини до тривалого зосередження та визначення практичних підходів до зниження негативного впливу відеоплатформ на когнітивні процеси, зокрема, уваги. Дослідження ґрунтується на міждисциплінарному підході, що поєднує аналіз сучасних психологічних, нейронаукових і поведінкових досліджень цифрових медіа. Методологічну основу становили методи теоретичного узагальнення, порівняльного аналізу наукових джерел, систематизації емпіричних результатів та інтерпретації експериментальних даних. Емпіричну базу дослідження склали сучасні наукові праці у галузі когнітивної психології, нейронаук і медіадосліджень, зокрема роботи, присвячені нейрофізіологічним реакціям мозку під час перегляду коротких відео, зміні механізмів уваги, поведінці користувачів у цифровому середовищі та експериментам із обмеження використання мобільного інтернету. У результаті дослідження доведено, що систематичне споживання коротких відеоформатів пов'язане зі зростанням частоти перемикання уваги і зниженням здатності до тривалого зосередження на складних когнітивних завданнях. Висвітлено нейропсихологічні механізми цього явища, зокрема роль швидкої зміни стимулів, алгоритмічної подачі контенту та дофамінових механізмів підкріплення, які формують звичку до коротких інформаційних циклів. Обґрунтовано взаємозв'язок між інтенсивним використанням стрічкових відеосервісів і фрагментацією когнітивної уваги. Систематизовано результати сучасних нейрофізіологічних і поведінкових досліджень, що демонструють зміни мозкової активності та виконавчих функцій у користувачів короткого відеоконтенту. На основі проведеного аналізу запропоновано практичні рішення для зменшення негативного впливу коротких відеоформатів, які охоплюють індивідуальний рівень цифрової саморегуляції, освітні практики використання мікровідео у навчанні й організаційні підходи до управління цифровим середовищем у професійній діяльності. Результати дослідження можуть бути корисними для науковців у галузі когнітивної психології і медіадосліджень, викладачів і розробників освітніх програм, які інтегрують цифрові формати навчання, а також для менеджерів організацій, що прагнуть оптимізувати інформаційне середовище працівників і зменшити когнітивну фрагментацію під час виконання складних інтелектуальних завдань.

Ключові слова: увага, когнітивні процеси, фрагментація уваги, цифрове середовище, алгоритмічні стрічки, нейропсихологія уваги, цифрова поведінка, когнітивне навантаження.

Постановка проблеми. Короткі відео перестали бути «додатком» до цифрових платформ, вони стали базовим форматом споживання інформації. Суть цього формату не лише в короткій тривалості, а в особливостях взаємодії. Автоперемикання і нескінченна стрічка знижують так звану «вартість» переключення, відтак підсилюють звичку залишати стимул, щойно він втрачає новизну. Саме тому короткі відео стали предметом уваги не лише комунікативістики, журналістики чи культурології, а й психології, нейронаук, освіти та різноманітних досліджень продуктивності. Проблема має також

вимірюваний поведінковий масштаб. У Digital 2025 (DataReportal) із посиланням на data.ai зазначено, що користувачі у США в середньому витрачають майже 44 години на місяць у застосунок TikTok і відкривають його приблизно 9 разів на день [1]. Ці показники важливі як індикатор частоти мікросесій: саме повторюваність коротких заходів створює режим, у якому увага практично безперервно тренується на швидкій зміні стимулів. За такого ритму межа між відпочинком і відволіканням розмивається: людина відчуває паузу, але структура дії лишається тією самою – споживання й перемикання.



У контексті науки центральним стає питання про параметри взаємодії та їхній зв'язок із когнітивними функціями. Короткі відеоформати задають високу частоту новизни, винагород і соціальних сигналів, а отже можуть змінювати те, як психіка «калібрує» тривалість зусилля, допустимий рівень нудьги та поріг терпимості до затриманого результату. Важливо, що дискусія про увагу має спиратися на чіткі дані. В авторитетному науковому журналі опубліковано систематичний огляд і метааналіз, який узагальнив 71 дослідження (N = 98 299) і показав, що інтенсивніше використання коротких відео асоціюється з гіршими показниками когніції (середній ефект $r = -0,34$), причому найсильніші зв'язки стосуються уваги ($r = -0,38$) та інгібіторного контролю ($r = -0,41$) [2].

Разом із цим поняття «здатності до тривалого зосередження» потребує більш точнішого тлумачення. Йдеться не тільки про тривалість осмислення завдання, а про підтримання пильності, про вибірковість уваги на тлі перешкод, про швидкість повернення у фокус після відволікання. У цифровому середовищі ці процеси можуть змінюватися по-різному: для одних користувачів ризик зводиться до фрагментації, для інших до оновлення мотиваційних пріоритетів, коли повільний прогрес у читанні, навчанні чи підготовці рішень здається непропорційно «дорогим». Відтак саме практична проблема полягає в тому, щоб відрізнити корисне використання короткого формату (наприклад, для демонстрації дії або швидкого входу в тему) від надмірного споживання, яке витісняє довші цикли мислення.

Відповідно, на рівні практики постає подвійний виклик. З одного боку, короткі відео вже вбудовані в роботу медіа, комунікацію організацій, освітні продукти й інформаційні кампанії, тому їх неможливо просто ігнорувати без втрати охоплення. З іншого боку, якщо короткий формат систематично підмінює складне простим та підтримує звичку до миттєвого підкріплення, зростає ризик зниження якості навчання і професійних рішень там, де потрібні аналіз, стратегія і відповідальність. У такій ситуації необхідні науково обґрунтовані пояснення механізмів впливу коротких відеоформатів на увагу та практичні інструменти, які дозволяють зберігати й відновлювати тривале зосередження без відмови від цифрових сервісів як таких.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження спирається на сучасні міждисциплінарні наукові праці, що аналізують когнітивні і нейропсихологічні наслідки споживання

коротких відеоформатів, зокрема систематичний метааналіз емпіричних досліджень використання короткого відеоконтенту та його впливу на психічне здоров'я і когнітивні функції [2], нейровізуалізаційні та електроенцефалографічні експерименти, які фіксують зміни активності мозку і пригнічення механізмів уваги під час перегляду коротких відео [3-5], а також поведінкові дослідження, що пов'язують часте перемикавання цифрового контенту з підвищенням нудьги, зниженням концентрації та проблемним використанням соціальних платформ [6; 7]. Додаткову емпіричну базу становлять експериментальні роботи, які демонструють, що обмеження доступу до мобільного інтернету або соціальних мереж може покращувати показники тривалої уваги, когнітивного функціонування та суб'єктивного благополуччя [8-10].

Прогалина, яку заповнює поточне дослідження, полягає в тому, що наявні праці переважно фіксували окремі когнітивні, нейрофізіологічні чи поведінкові кореляти використання коротких відеоформатів, або оцінювали їхній зв'язок із психічним благополуччям, однак не формували цілісного практично орієнтованого пояснення того, яким чином інтерфейсна логіка короткого відеоконтенту впливала саме на здатність особистості до тривалого зосередження та які прикладні механізми могли би мінімізувати цей вплив у навчальній, професійній й повсякденній діяльності. Саме цю прогалину і заповнює поточне дослідження, поєднавши аналіз механізмів впливу з розробленням практичних рішень різних рівнів.

Постановка завдання. Мета дослідження полягає в обґрунтуванні впливу коротких відеоформатів на здатність особистості до тривалого зосередження та визначенні практичних підходів до мінімізації його негативних наслідків.

Для досягнення поставленої мети визначено два основних завдання. Перше полягає в аналізі базових теоретико-емпіричних підходів до розуміння коротких відеоформатів та обґрунтуванні механізмів їхнього впливу на здатність особистості до тривалого зосередження. Друге завдання передбачає систематизацію практичних підходів до зменшення негативного впливу коротких відеоформатів на когнітивні процеси уваги.

Виклад основного матеріалу. Розв'язання першого завдання доцільно почати з уточнення, що саме в сучасних платформах називається «коротким відеоформатом». Коли ми говоримо про «короткість», то найчастіше мова йде про хронометраж відео, хоча сценарій споживання

теж має ознаки «короткої дистанції» до споживача контенту. Формат відео – вертикальний й адаптований під екран смартфона. Стрічка персоналізована, присутня опція автоперегортання та швидке перемикання між сюжетами. Показово, що платформи паралельно розширюють технічні ліміти, не змінюючи базової логіки стрічки. У довідці TikTok зазначено, що відео, записані в застосунку, можуть бути до 10 хвилин, а завантажені до 60 хвилин [11]. Довідка YouTube фіксує підтримку Shorts тривалістю до трьох хвилин [12]. В офіційному блозі для творців Instagram повідомлялося про можливість публікувати Reels тривалістю до трьох хвилин у редакторі Reels (для окремих ринків) [13]. Отже, предмет аналізу не лише «довжина ролика», а сукупність інтерфейсних рішень, що роблять споживання контенту ритмічним і розгалуженим.

Далі важливо розмежувати терміни «увага» і «тривале зосередження». У когнітивній психології тривале зосередження пов'язується із підтриманням наміру в часі, стійкістю до перешкод і здатністю відновлювати фокус після коротких «провалів» уваги. Багато досліджень коротких відео вимірюють не «увагу загалом», а окремі компоненти, передусім виконавчий контроль. У нейровізуалізаційних роботах він пов'язується з dACC (дорсальна передня поясна кора) і dlPFC (дорсолатеральна префронтальна кора) – ключовими вузлами мережі когнітивного контролю [3]. Це розрізнення принципове: здатність утримувати увагу на стимулюючому контенті не гарантує стабільності зосередження у завданнях із відкладеною винагородою.

Один із найкраще описаних шляхів, через який цифрові звички можуть впливати на контроль уваги, це медіамультитаскінг, тобто часте чергування або поєднання кількох медіаканалів. У роботі про когнітивний контроль медіамультитаскерів показано, що «важкі» мультитаскери більш чутливі до інтерференції нерелевантних стимулів і гірше фільтрують зайву інформацію під час когнітивних завдань [14]. Водночас метааналітичні узагальнення для медіамультитаскінгу підкреслюють, що середні ефекти для тривалої уваги невеликі і неоднорідні; як приклад наведено малий, але значущий підсумковий ефект ($z = 0,192$) [15]. Для нашого дослідження це важливе застереження: ризики частіше проявляються як невеликі, але є накопичувальні зсуви у стійкості до відволікань.

Специфічні для коротких відео дані посилювали аргументацію тим, що почали поєднувати

поведінкові показники з нейрофізіологією. На популяційному рівні метааналіз у вже згаданому нами дослідженні [2] вказує на помірні негативні зв'язки між інтенсивністю користування короткими відео та увагою й інгібіторним контролем, але це переважно кореляційні дані. Більш механістичний крок зроблено в ЕЕГ-дослідженні, де учасники виконували Attention Network Test [4]. У вибірці 48 осіб (середній вік 21,8 року) вища «схильність до залежності від коротких відео» (MPSVATQ) пов'язувалася з нижчим тета-індексом у префронтальній зоні, який автори інтерпретують як нейронний індикатор виконавчого контролю ($r = -0,395$; $p = 0,007$), а також із нижчими оцінками самоконтролю ($r = -0,320$; $p = 0,026$) [4]. Цікаво, що автори не знайшли настільки ж виразного зв'язку з поведінковими показниками ANT і пояснюють це чутливістю завдання та «стелею» продуктивності, що знову підкреслює важливість комбінування методів.

Нейровізуалізація під час самого перегляду коротких відео дає додатковий контекст. У дослідженні NeuroImage поєднано $^1\text{H-MRS}$ (глутамат і ГАМК у dACC у стані спокою) і fMRI під час вільного перегляду коротких відео 56 молодими дорослими [3]. dACC і dlPFC демонстрували значущу деактивацію під час перегляду «улюблених» відео, які учасники дивилися до кінця, порівняно з менш бажаними відео, які частіше завершували раніше; вищий рівень глутамату в dACC асоціювався з меншою супресією dACC та dlPFC, а функціональна зв'язаність dACC–dlPFC під час перегляду зростала, особливо для «улюбленого» контенту [3]. Для теми тривалого зосередження це важливо тим, що короткі відео можуть переводити обробку інформації в режим емоційного занурення зі зміненою роботою мережі контролю.

Ще один важливий аспект – різні режими користування. У дослідженні [5] автори відокремлюють активне користування короткими відео (соціальні дії на кшталт лайків і коментарів) від пасивного перегляду й оцінюють зв'язок із компонентами уваги в логіці Attention Network Test [5]. Вони повідомляють, що частіше активне користування передбачає нижчу ефективність «сповіщення», а аналіз функціональної зв'язаності в стані спокою в другому експерименті показав, що зв'язок між активним користуванням та «сповіщення» статистично опосередковується правобічною зв'язаністю PFCv–PCC [5]. Цей результат переносить розмову з абстрактного «контент шкодить» на конкретні поведінкові патерни,

у яких соціальний зворотний зв'язок може підтримувати стан постійної готовності реагувати.

Окремою ланкою в поясненні є цифрове «перескакування» як стиль споживання. У дослідженні (7 експериментів) [6] показано, що digital switching (перемикання між відео і перемотування) парадоксально підвищує нудьгу, хоча люди очікують протилежного [6]. Нудьга не є прямим виміром уваги, але вона впливає на мотиваційну сторону зосередження: прагнення уникнути нудьги може підсилити звичку до перемикавання, що робить підтримання довгої уваги над завданням – когнітивно виснажливим.

Нарешті, інтерпретація впливу коротких відео має враховувати зворотну причинність. Зокрема, систематичний огляд проблемного користування TikTok, виконаний за PRISMA 2020 та на основі пошуку до 10 липня 2024 року, включив 26 досліджень (загалом 11 462 учасники) і зафіксував, що високочастотне і проблемне користування часто пов'язують із психологічними факторами, зокрема тривогою, депресивністю, прокрастинацією і дистресом [7]. Це означає, що частина спостережуваних зв'язків може відображати не «вплив відеоконтенту на увагу», а те, що люди з уже зниженим контролем або високим дистресом частіше тягнуться до швидких стимулів.

Узагальнюючи, наявні дані дозволяють говорити про три взаємопов'язані ланки: інтерфейсну фрагментацію, що підсилює звичку до перемикавання; нейрофізіологічні та нейровізуалізаційні індикатори зміни окремих компонентів уваги (передусім виконавчого контролю і пильності); психологічні контексти (нудьга, дистрес, прокрастинація), які можуть підживлювати надмірне користування.

Розв'язання другого завдання полягає у переході від опису механізмів до практичних рішень, які можна застосовувати на рівні окремого індивіда, закладу освіти й організацій. Ключова практична ідея така: якщо короткі відео збільшують частоту перемикавання та знижують «бар'єр виходу» з завдання, то втручання мають або зменшувати частоту таких перемикань, або підвищувати бар'єр виходу, або перебудовувати контекст винагороди так, щоб довші цикли роботи знову ставали відчутно цінними.

Найпереконливішим є втручання, яке має причинні докази впливу саме на здатність до тривалого зосередження. У дослідженні [8] описано місячне рандомізоване контрольоване дослідження, у якому учасникам блокували весь мобільний інтернет на смартфоні впродовж двох тижнів,

залишаючи доступними дзвінки й SMS і доступ до інтернету з інших пристроїв. У роботі зазначено, що в експерименті взяли участь 467 осіб, а основним об'єктивним показником уваги був gradCPT (Gradual Continuous Performance Task). Після двох тижнів блокування мобільного інтернету в групі інтервенції зафіксовано покращення об'єктивно виміряної здатності підтримувати увагу ($d_z = 0,24$; $P = 0,008$), а також значущі зміни у розподілі часу (більше офлайн-активностей та менше медіаспоживання) [8]. Практичний висновок є чітко зрозумілим – мобільний інтернет, як постійно доступний тригер є точкою впливу: коли прибирається каналний доступ, для частини людей полегшується утримання фокусу на офлайн-діях, а зусилля над монотонним завданням стає суб'єктивно зрозумілішим.

Водночас дієвість заходів залежить від тривалості, «чистоти» маніпуляції і дотримання учасниками інструкцій. Це видно на прикладі іншого дослідження [9], де порівнювали тижневі цілі щодо скорочення часу в кількох мобільних соцмережах і відеосервісах на 50% проти 10% ($N = 76$). Автори дослідили, як запланована маніпуляція частково зруйнувалася, бо чимало учасників контрольної групи також істотно зменшували екранний час; у підсумку не виявлено ефекту на поведінкові показники тривалого зосередження, хоча суб'єктивно учасники повідомляли про покращення [9]. Для нашого дослідження це означає, що короткі програми «самообмеження» можуть не спрацювати без зміни середовища, а самооцінка концентрації не завжди дорівнює реальній зміні продуктивності.

Проміжну позицію займають «м'які» цифрові підштовхування. В іншому дослідженні [10] описано короткий експеримент із RCT-елементами ($n = 17$, сім днів), де порівнювали просте відстеження екранного часу із активним цифровим підштовхуванням [10]. Автори не знайшли статистично значущого ефекту на сумарний екранний час як первинний результат, проте зафіксували зниження частоти відкладання сну в умовах активного підштовхування ($p = 0,026$). У контексті коротких відео це важливо тому, що вечірній скролінг часто формує самопідсилюваний цикл: втома посилює імпульсивність, імпульсивність тягне до швидкого контенту, а швидкий контент відсуває сон і підриває відновлення уваги наступного дня.

На основі цих емпіричних кейсів практичний підхід до управління впливом коротких відеоформатів у дорослих можна формулювати через розмежування двох режимів:

1. Перший – інструментальний, коли короткий ролик виконує функцію інструкції або демонстрації і має чітко заданий початок і кінець.

2. Другий – стрічковий, коли споживання відбувається як нескінченний ланцюг непередбачуваних підкріплень.

Необхідно наголосити, що проблемною для тривалого зосередження є передусім друга модель, бо саме вона мінімізує вартість виходу і нормалізує постійну зміну стимулів. Це підказує й конкретні рішення: створювати для стрічки часові й ситуаційні межі (наприклад, не відкривати її

в проміжках між складними завданнями), або робити вихід зі стрічки «дорожчим» через певні зовнішні правила.

У повсякденній роботі корисно відстежувати не лише час у додатку, а й структурні ознаки ослаблення фокусу. Необхідно поєднати само-спостереження з «атестацією фокусу» у реальних завданнях: тривалість безперервної роботи над текстом або розрахунком, кількість повернень до завдання після відволікання, якість результату (помилки, пропуски, логічні розриви), а за можливості – короткі об’єктивні тести тривалого

Таблиця 1

Практичні підходи до мінімізації негативного впливу коротких відеоформатів на здатність до тривалого зосередження

Практичне рішення	Механізм реалізації	Очікуваний когнітивний ефект
<i>Для рівня – індивід:</i>		
Тимчасове блокування стрічкових застосунків (TikTok, Instagram Reels, YouTube Shorts) під час виконання складних завдань	Використання додатків цифрового контролю (Freedom, Cold Turkey, Forest) або функції Focus Mode на смартфоні; обмеження доступу до стрічкових сервісів у робочі години	Зниження частоти мікропереривань і відновлення здатності до тривалого зосередження
Чітке розмежування часу для споживання коротких відео та періодів глибокої концентрації	Використання методики Pomodoro або deep-work блоків (45–90 хв); перегляд короткого відеоконтенту дозволяється лише після завершення когнітивно складної роботи	Зменшення фрагментації уваги і підвищення здатності утримувати фокус на складному матеріалі
Перехід від пасивного скролінгу до цілеспрямованого перегляду навчального мікроконтенту	Використання коротких відео лише для отримання конкретної інформації (наприклад, пояснення терміну чи інструкції), після чого переходити до довшого читання або практичного виконання завдання	Формування більш структурованого інформаційного сприйняття та зниження ефекту «дофамінового циклу»
<i>Для рівня – освіта:</i>		
Використання коротких відео як вступу до теми або повторення матеріалу	30–90 секундні відео використовуються лише для актуалізації уваги на початку заняття або для узагальнення теми, після чого студенти переходять до аналітичного читання або практичних завдань	Полегшення входження у навчальний матеріал без зниження глибини його опрацювання
Поєднання короткого відеоконтенту з довшими когнітивними завданнями	Після перегляду короткого відео студенти виконують аналіз кейсу, розв’язання задач або написання короткого есе	Перехід від поверхневого сприйняття інформації до глибокої когнітивної обробки
Регламентоване використання відеоформатів у навчальних платформах	LMS (Moodle, Canvas, edX) інтегрують короткі відеофрагменти лише як частину більшого модулю, що містить текст, тестування та практичні вправи	Підвищення рівня утримання інформації та когнітивної залученості
<i>Для рівня – організація:</i>		
Впровадження політики «без-стрічкових перерв» під час робочого дня	Під час коротких перерв працівникам рекомендується фізична активність, короткі прогулянки або офлайн-відпочинок замість використання соціальних мереж	Відновлення когнітивних ресурсів і зниження інформаційного перевантаження
Створення режиму глибокої роботи в командах	Компанії встановлюють часові блоки без внутрішніх повідомлень і без доступу до соціальних мереж	Підвищення продуктивності інтелектуальної праці та стабілізація уваги
Обмеження використання мобільних пристроїв у періоди колективної роботи	Під час нарад або командних сесій застосовується правило відкладених смартфонів	Зменшення когнітивної фрагментації та підвищення якості групової взаємодії

Джерело: власна розробка автора.

зосередження. Важливо, що цифрові звички впливають також через мотиваційний контур. Як свідчать емпіричні дані, часте перемикавання між відео і перемотування парадоксально підвищує нудьгу.

З практичного погляду це підказує просту, але цікаву річ: не лише «обмежувати час», а й міняти спосіб перегляду. Споживання з меншим числом перемикань і з завершенням вибраного як мінімум зменшує ймовірність того, що короткі відео підтримуватимуть звичку до пошуку нових стимулів.

Нижче подано узагальнення практичних рішень, які мають прямі або опосередковані емпіричні підстави в сучасній літературі.

Аналіз практичних підходів до регулювання впливу коротких відеоформатів свідчить, що проблема зниження тривалості зосередження не може розглядатися виключно як індивідуальна поведінкова особливість користувача. Її природа значною мірою пов'язана з архітектурою цифрових платформ та умовами інформаційного середовища, які стимулюють часте перемикавання уваги й формують звичку до швидкого споживання контенту. Саме тому ефективні рішення мають бути багаторівневими: індивідуальні практики цифрової саморегуляції повинні поєднуватися з педагогічними підходами до організації навчального контенту та з управлінськими правилами роботи в організаціях. Практика показує, що найбільш стійкий результат досягається тоді, коли короткий відеоконтент інтегрується у структуровані процеси навчання або роботи, а не використовується як безперервний стрічковий стимул. У такому разі він може виконувати допоміжну функцію швидкої актуалізації уваги, не руйнуючи здатності до тривалого інтелектуального зосередження.

Висновки. Результати проведеного дослідження свідчать, що вплив коротких форматів

відео на когнітивні процеси має системний характер і зумовлений не стільки тривалістю контенту, скільки особливостями цифрового середовища.

Аналіз базових теоретико-емпіричних підходів та обґрунтування механізмів впливу коротких відео на здатність до зосередження засвідчив, що короткі відеоформати слід розуміти як комбінацію інтерфейсних рішень (стрічка, автоперемикавання, персоналізація, швидке перемикавання), які підсилюють фрагментацію уваги не лише через тривалість ролика, а через ритм взаємодії. Емпіричні дані свідчать про статистично значущі зв'язки між інтенсивним користуванням короткими відео та слабшими показниками уваги й інгібіторного контролю, а нейрофізіологічні та нейровізуалізаційні результати конкретизують уразливі ланки, передусім виконавчий контроль і компоненти пильності, причому ефекти можуть відрізнятися залежно від режиму користування (активного чи пасивного).

Систематизація та аналіз підходів зменшення негативного впливу відеоформатів на когнітивні процеси уваги доводять, що найбільш ефективним є рішення, які змінюють цифрове середовище, а не лише спираються на намір користувача: тимчасове блокування мобільного інтернету або стрічкових сервісів у «вікнах глибокої роботи», режимні правила для пауз, а в освіті – використання коротких відео як контрольованих навчальних «входів» із подальшим переходом до довших активних форм опрацювання. Успішність таких підходів доцільно оцінювати за об'єктивними маркерами фокусу у реальних завданнях, щоб відрізнити суб'єктивне відчуття «легше» від стійкого повернення здатності до тривалого зосередження.

Список літератури:

1. Kemp S. Digital 2025: Global Overview Report. 2025. URL: <https://datareportal.com/reports/digital-2025-global-overview-report>
2. Nguyen L., Walters J., Paul S., Monreal Ijurco S., Rainey G. E., Parekh N., Blair G., Darrah M. 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, No. 9. P. 1125–1146. DOI: <https://doi.org/10.1037/bul0000498>
3. Hong T., Su C., Zhou H., Geng F., Hu Y. Brain activity inhibition during short video viewing: neurochemical insights. *NeuroImage*. 2026. Vol. 327. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2026.121722>
4. Yan T., Su C., Xue W., Hu Y., Zhou H. Mobile phone short video use negatively impacts attention functions: an EEG study. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2024. Vol. 18. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2024.1383913>
5. Zhai G., Feng Y., Ling X., Su J., Liu Y., Li Y., Jiang Y., Wu X. The sacrifice of alerting in active short video users: Evidence from executive control and default mode network functional connectivity. *Neuropsychologia*. 2025. Vol. 219. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2025.109291>
6. Tam K. Y. Y., Inzlicht M. Fast-forward to boredom: How switching behavior on digital media makes people more bored. *Journal of Experimental Psychology: General*. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1037/xge0001639>

7. Jain L., Velez L., Karlapati S., Forand M., Kannali R., Yousaf R. A., Ahmed R., Sarfraz Z., Sutter P. A., Tallo C. A., Ahmed S. Exploring problematic TikTok use and mental health issues: A systematic review of empirical studies. *Journal of Primary Care & Community Health*. 2025. Vol. 16. DOI: <https://doi.org/10.1177/21501319251327303>
8. Castelo N., Kushlev K., Ward A. F., Esterman M., Reiner P. B. Blocking mobile internet on smartphones improves sustained attention, mental health, and subjective well-being. *PNAS Nexus*. 2025. Vol. 4, No. 2. DOI: <https://doi.org/10.1093/pnasnexus/pgaf017>
9. van Wezel M. M. C., Abrahamse E. L., Vanden Abeele M. M. P. Does a 7-day restriction on the use of social media improve cognitive functioning and emotional well-being? Results from a randomized controlled trial. *Addictive Behaviors Reports*. 2021. Vol. 14. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2021.100365>
10. Vu T. H., Tagliabue M. Active nudging towards digital well-being: reducing excessive screen time on mobile phones and potential improvement for sleep quality. *Frontiers in Psychiatry*. 2025. Vol. 16. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1602997>
11. TikTok. Camera tools. URL: <https://support.tiktok.com/en/using-tiktok/creating-videos/camera-tools>
12. YouTube Help. Understand three-minute YouTube Shorts. URL: <https://support.google.com/youtube/answer/15424877>
13. Instagram Creators. Finding success on Reels in 2025. URL: <https://creators.instagram.com/blog/the-latest-with-instagram>
14. Ophir E., Nass C., Wagner A. D. Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 2009. Vol. 106, No. 37. P. 15583–15587. DOI: <https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106>
15. Parry D. A., le Roux D. B. “Cognitive control in media multitaskers” ten years on: A meta-analysis. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*. 2021. Vol. 15, No. 2. DOI: <https://doi.org/10.5817/CP2021-2-7>

Опока Ю.В. THE INFLUENCE OF SHORT VIDEO FORMATS ON THE PERSONALITY'S ABILITY TO CONCENTRATE FOR A LONG TIME

The aim of the article is to substantiate the influence of short video formats on a person's ability to concentrate for a long time and to identify practical approaches to reducing the negative impact of short-form video platforms on cognitive attention processes. The study is based on an interdisciplinary approach that combines the analysis of modern psychological, neuroscientific and behavioral research on digital media. The methodological basis was the methods of theoretical generalization, comparative analysis of scientific sources, systematization of empirical results and interpretation of experimental data. The empirical basis of the study was made up of modern scientific works in the field of cognitive psychology, neuroscience and media studies, in particular works devoted to neurophysiological reactions of the brain when watching short videos, changes in attention mechanisms, user behavior in the digital environment and experiments on limiting the use of the mobile Internet. The study shows that the systematic consumption of short video formats is associated with an increase in the frequency of attention switching and a decrease in the ability to concentrate for a long time on complex cognitive tasks. The neuropsychological mechanisms of this phenomenon are highlighted, in particular the role of rapid change of stimuli, algorithmic content delivery and dopamine reinforcement mechanisms that form a habit of short information cycles. The relationship between the intensive use of video streaming services and the fragmentation of cognitive attention is substantiated. The results of modern neurophysiological and behavioral studies demonstrating changes in brain activity and executive functions in users of short video content are systematized. Based on the analysis, practical solutions are proposed to reduce the negative impact of short video formats, which cover the individual level of digital self-regulation, educational practices of using microvideo in learning, and organizational approaches to managing the digital environment in professional activities. The results of the study may be useful for researchers in the field of cognitive psychology and media studies, teachers and developers of educational programs that integrate digital learning formats, as well as for managers of organizations that seek to optimize the information environment of employees and reduce cognitive fragmentation when performing complex intellectual tasks.

Keywords: attention, cognitive processes, fragmentation of attention, digital environment, algorithmic streams, neuropsychology of attention, digital behavior, cognitive load.

Дата першого надходження статті до видання: 26.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 21.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 19.05.2026