

ВПЛИВ СКРОЛІНГУ НА ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Телефони та соцмережі стали невід’ємною частиною нашого життя. Напевно, не знайдеться людини, яка б не мала акаунту в Instagram чи TikTok, у яких є короткі цікаві відео й дописи. Зараз активно набуває популярності тенденція до скролінгу, тобто до бездумного сприйняття короткого контенту в тих чи інших соцмережах. І ця проблема набуває світового масштабу. Про її актуальність свідчать кількість наукових досліджень і праць, проведення соціальних опитувань і висвітлення в масмедіа.

Чому людина взагалі починає гортати стрічку? Бо короткі відео дають швидкий дофамін, яскраві картинки захоплюють, і це переростає в звичку, залежність, від якої дуже складно відмовитися. Політична нестабільність у світі, особисті проблеми — все це стрес для людини, тому так хочеться взяти телефон і швидко та просто отримати гормон “радості”. Проте такий метод розвантаження має жахливі наслідки.

Науковці дослідили, що регулярний скролінг призводить до порушення когнітивних функцій: зниження концентрації уваги, погіршення пам’яті, підвищення рівня тривожності. Особливо це стосується дітей та підлітків. Вони стають більш схильними до депресії, проблем зі сном, здатності навчання й сприйняття інформації. У дітей за рахунок тривалого використання гаджету може розвунутися синдром дефіциту уваги і гіперактивність. Аналіз семи тисяч дітей, які проводили багато часу за скролінгом, показав, що це призводить до зменшення товщини кори головного мозку в окремих його ділянках, які якраз відповідають за когнітивні функції [6]. А коли все ж таки доводиться відкласти телефон, то прискорюється серцебиття й збільшується потовиділення, що свідчить про стрес і тривогу. Тобто негативний вплив відбувається не тільки на психічне, а й на фізіологічне здоров’я.

Якщо ж говорити про повсякденне життя, то тенденція до скролінгу дуже помітна. Прості колись завдання зараз викликають складності: прочитати книгу, сконцентруватися на уроці, навіть сформулювати думку — все це займає набагато більше часу та викликає стрес, роздратованість, хочеться взяти телефон та відкрити стрічку в соцмережі, щоб відволіктися від неприємного та нудного заняття. Прокидаючись зранку, ми в першу чергу відкриваємо Instagram, а ввечері лягаємо спати під відео з TikTokа. Без цього фонового шуму люди навіть не сідають їсти чи робити, наприклад, домашнє завдання. Не даремно дане явище науковці назвали “brain rot” — гниттям мозку [4].

Погіршує ситуацію всіма відомий штучний інтелект. Завдяки йому людині, як багато хто вважає, взагалі не треба думати, адже він сам вирішить тобі задачу, напише есе, дасть відповідь на будь-яке запитання. Ніхто навіть не перевіряє, не аналізує ту інформацію, яку надає ШІ, і це є наслідок скролінгу, бо думати — це неприємне складне завдання, і головною задачею стає скоріше зробити завдання і повернутися до телефону.

Наразі багато людей визнають проблему пов’язану зі скролінгом та

намагаються з нею боротися, і це добре, бо культура бездумного споживання контенту може цілком “вбити” наш мозок. Книга Кетрін Прайс «Як порвати зі своїм телефоном» (“How to Break Up with Your Phone”) прекрасно розбирає методи зі зменшення залежності в цілому від телефону. Там можна знайти такі поради, як: прибрати соцмережі з головного екрану, вимкнути зайві сповіщення, зробити екран чорно-білим, тобто прибрати все, що нас відволікає. Завдяки прийомам з даної книги з’явиться час, сили і бажання до справ, які, зазвичай, відходили на другий план, бо скролінг хоч і приносить дофамін, але віднімає дуже багато енергії [5].

Отже, ні телефон, ні соціальні мережі не є нашими ворогами. Ворогами є ми самі, які використовуємо технології не на благо собі. Скролінг — небезпечна звичка, яка непомітно руйнує наш мозок. Проте у будь-якої проблеми є вирішення, якщо захотіти його шукати.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Веремєєва Т. (2025, 6 березня). Соцмережі впливають на фізіологію: що відбувається з тілом під час скролінгу. РБК-Україна. Доступно за: <https://www.rbc.ua/rus/news/sotsmerezhi-vplivayut-fiziologiyu-shcho-vidbuvaetsya-1741271153.html>
2. Easton K. (2025, 14 грудня). Short Videos Could Have an Insidious Effect on Children’s brains. ScienceAlert. Доступно за: <https://www.sciencealert.com/scrolling-through-social-media-has-a-unique-effect-on-your-body>
3. Barzilay R., Pimentel S. D., Tran K. T., Visoki E., Pagliaccio D., Auerbach R. P. (2025). Smartphone ownership, age of smartphone acquisition, and health outcomes in early adolescence, Vol. 157, № 1. Pediatrics. Доступно за: <https://publications.aap.org/pediatrics/article-abstract/157/1/e2025072941/205716/Smartphone-Ownership-Age-of-Smartphone-Acquisition>
4. Постійний перегляд коротких відео в TikTok і Instagram може псувати мозок: що з’ясували вчені. (2025). Судово-юридична газета. Доступно за: <https://sud.ua/uk/news/obshchestvo/355212-postoyannyi-prosmotr-korotkikh-video-v-tiktok-i-instagram-mozhet-portit-mozg-cto-vyyasnili-uchenye>
5. Price C. How to Break Up with Your Phone: The 30-Day Plan to Take Back Your Life / C. Price — New York : Ten Speed Press, 2018. – 192 p.
6. Zhou Q., Yamashita M., Mizuno Y. (2025). Association of screen time with attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms and their development: the mediating role of brain structure, Vol. 15. Translational Psychiatry. Доступно за: <https://www.nature.com/articles/s41398-025-03672-1>