



XIV МЕЖДУНАРОДНАЯ ГРУШИНСКАЯ
СОЦИОЛОГИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

ИНФОДЕМИЧЕСКИЙ ДУМСКРОЛЛИНГ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ РОССИЯН

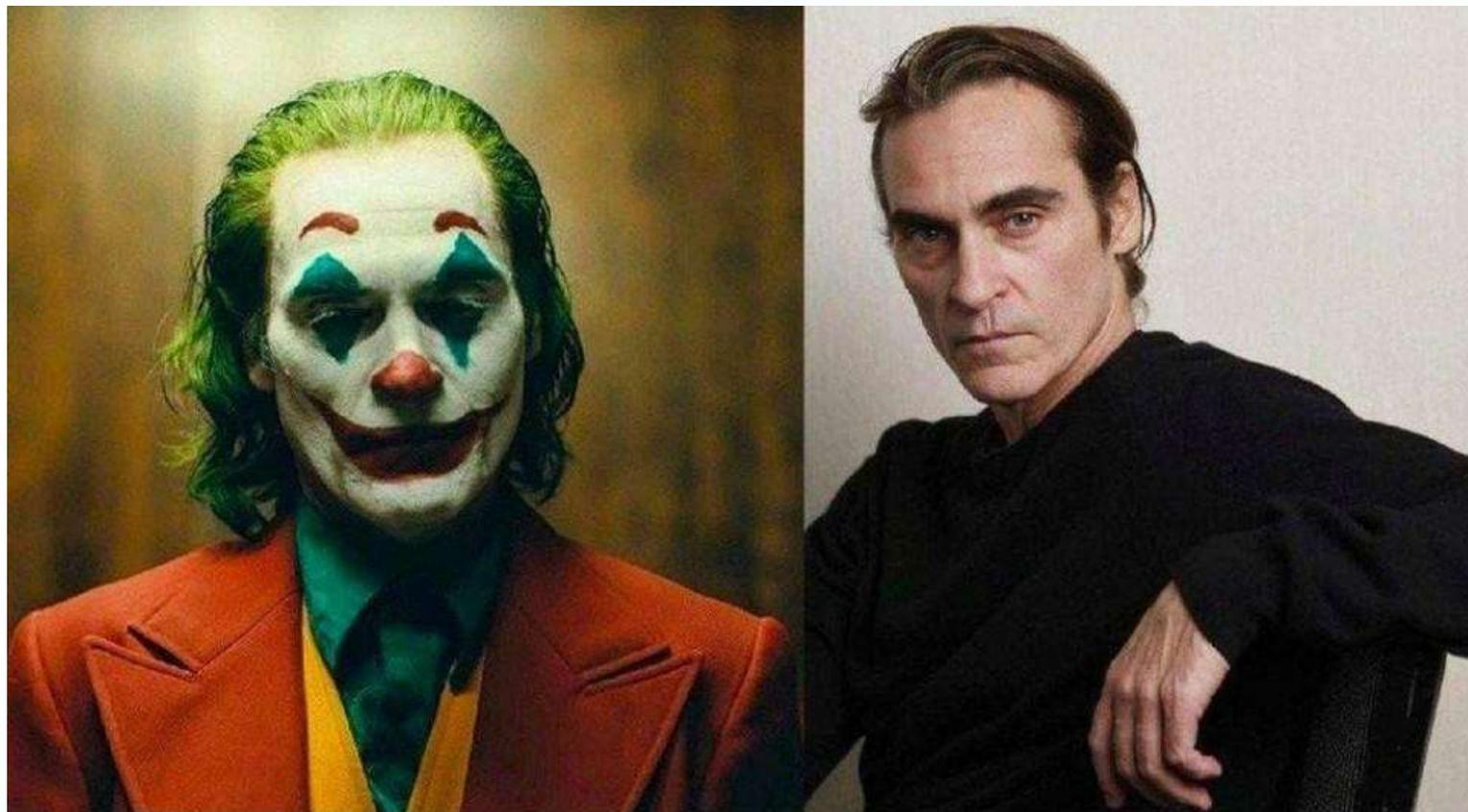


Александр Максименко
докт. соц. наук, канд. псих. наук,
профессор ФСН НИУ ВШЭ

11-13 апреля 2024 года
Москва



А вы знали?



Для того чтобы сыграть психически нездорового убитого депрессией человека, Хоакин Феникс на протяжении нескольких месяцев постоянно читал новостную ленту



Что происходит в мире?



Тедрос Аданом Гебреисус
(род. 1965)

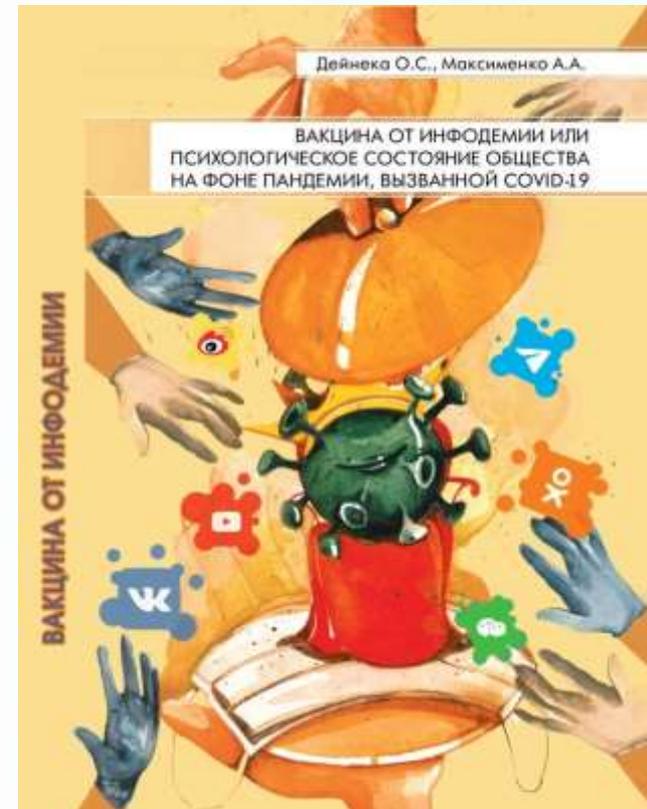


Карл Густав Юнг
(1875-1961)



Насколько серьезны реальные угрозы для ментального благополучия и ментального здоровья людей?

1. Максименко А.А., Дейнека О.С., Мортикова И.А. Инфодемический **думскроллинг** и его влияние на **психологическое благополучие россиян** // Общество: социология, психология, педагогика. 2022. № 12. С. 129-136.
2. Максименко А.А., Дейнека О.С. Инфодемический **думскроллинг** и проблемы **сексуальной удовлетворенности у женщин** // Психотерапия и клиническая психология. 2023. Т. 14. №4. С. 400-410.
3. Дейнека О.С., Максименко А.А., Забелина Е.В., Гаркуша С.А. Результаты адаптации короткой версии методики **выраженности киберхондрии** на российской выборке // Психологический журнал. 2023. Т.44. №1. С. 101-112.
4. Дейнека О.С., Максименко А.А., Забелина Е.В. Результаты адаптации диагностического инструмента **изменения в пищевом поведении** россиян в период **пандемии, вызванной COVID-19** // Психология. Журнал ВШЭ. 2022. Т. 19. № 3. С. 474-493.





Что такое думскроллинг?



«Думскроллинг» или «думсерфинг» (от англ. doom – «гибель, рок, судный день» и scrolling – «прокрутка»), склонность к листанию негативного новостного контента, болезненное погружение в новостную ленту и нездоровую зависимость от нее.

Термин предложен в 2018 году журналисткой Карен Хо (Garcia-Navarro, 2020) и стал популярным в период пандемии COVID-19.

спойлер:

думскроллингу больше подвержены молодежь и мужчины

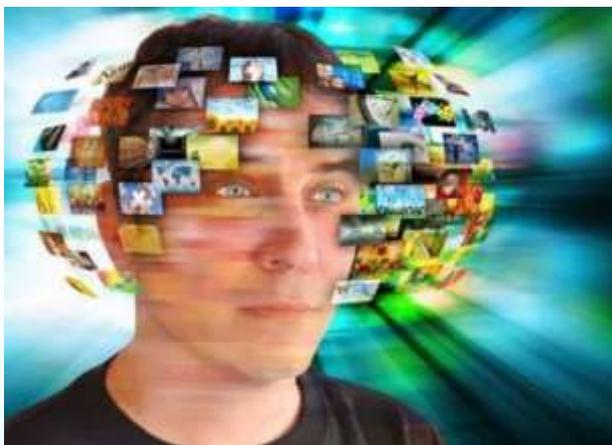




ЭКОНОМИКА ВНИМАНИЯ И «ЛИПКость» ЛЕНТЫ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

Сайты социальных сетей (Davenport, Beck, 2001), могут преуспеть в создании «липкости» в удержании пользователей в экономике внимания.

Основной смысл понятия «экономика внимания» (attention economy) (Майкл Голхабер, Goldhaber, 1997), заключается в конвертации психического процесса (внимания) в прямой или косвенный доход на основе цифровых платформ и технологий.





ИНКАПСУЛЯЦИЯ И ЗАСТРЕВАНИЕ В НАСТОЯЩЕМ

Эжен Минковски «Проживаемое время»: большинство «психопатологий» основаны на нарушении временной длительности (патологическом замедлении времени) – органическом потоке воспоминаний из прошлого и проекций в будущее, которые наполняют каждый прожитый настоящий момент.



Обыватель, по ее мнению, застревает в вопросах

как близко? как долго? насколько сильно? насколько плохо?

поскольку пытается количественно отразить свои качественные суждения с оценкой потерь и близости катастрофы.



ПРЕДИКТОРЫ ДУМСКРОЛЛИНГА



Негативное воздействие думскроллинга (депрессия и посттравматический синдром) обнаруживается чаще у тех людей, у которых в детстве был опыт жестокого обращения, а также у имеющих исходную более тяжелую психопатологию (Price et al, 2022).



Анализ личностных и возрастных особенностей показал, что молодежь, мужчины, а также политические деятели больше подвержены влиянию думскроллинга (Sharma et al, 2022).

Кто опаснее: политик, подверженный думскроллингу или политик с синдромом деменции?



Материалы и методы исследования:

Цель исследования: изучение взаимосвязей между проявлениями инфодемического думскроллинга и психологическим благополучием, а также некоторыми личностными и поведенческими характеристиками россиян. В выполненном нами исследовании приняли участие 804 россиянина, из которых 49,4 % женщин и 50,6 % мужчин, средний возраст $M=38,92$; $SD=11,28$.

Исследование проводилось в октябре 2022 г. в режиме онлайн-опроса с помощью сервиса Toloka.





Инструментарий исследования:

Для определения **выраженности думскроллинга** (степени погруженности в листание новостной ленты негативного контента) – 15-пунктная **Шкала думскроллинга** (Sharma et al, 2022).

Дополнительно с помощью **Бергенской шкалы BSMAS** измерялась зависимость респондентов от социальных сетей, посредством 10-пунктной **Шкалы страха пропустить что-либо** (FOMOS; Przybylski, et al., 2013) – выраженность боязни пропустить какую-либо информацию.

Исследование психологического благополучия респондентов – 14-пунктный **Опросник психологического благополучия** Уорвика-Эдинбурга (WEMWBS) (Tennant, 2006), 10-пунктный 5-ти факторным опросником **TIPI-RU** в адаптации (Сергеева и др., 2016).



ВОПРОС К АУДИТОРИИ!



В среднем как часто за последние полгода Вы обращаетесь к новостной ленте в Интернете до обеда?

1. Один раз
2. 2 раза и более
3. Ни разу



РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОФЕССОРА ПРЕОБРАЖЕНСКОГО

- Не читайте до обеда советских газет.
- Гм... Да ведь других нет...
- Вот никаких и не читайте!



Вы знаете, я произвёл 30 наблюдений у себя в клинике. И что же вы думаете? Пациенты, не читающие газет, чувствуют себя превосходно. Те же, которых я специально заставлял читать «Правду», – теряли в весе.

- Гм... – с интересом отозвался тятнутый, розовея от супа и вина.
- Мало этого. Пониженные коленные рефлексy, скверный аппетит, угнетённое состояние духа.



Результаты исследования:

У россиян сравнительно низкие показатели проявлений думскроллинга; болезненные формы DS (паника, ночные просмотры ленты, неспособность остановиться при прокрутке страниц в интернете) проявляются редко, если говорить о выборке в целом.

В европейских странах (Sharma, et al, 2022): более высокие (выше середины шкалы) показатели проявлений думскроллинга, что свидетельствует о более сильном погружении населения европейских стран в социальные сети и думскроллинг.

В то же время, следует отметить, что европейцы в большей степени, чем россияне осознают новостное таргетирование, соглашаясь с тем, что поиски в социальных сетях, вероятно, делают их новостные ленты более негативными.





Результаты корреляционного анализа:

Степень выраженности думскроллинга оказалась тесно связана с зависимостью от социальных сетей.

Кроме того склонные к думскроллингу лица продемонстрировали более высокие показатели информационного невроза (страха пропустить какую-либо важную информацию).





Зарубежные коллеги обнаружили схожие взаимосвязи думскроллинга и зависимости от социальных сетей (Satici, et al, 2022), при этом они указывают, что думскроллинг проявляли, прежде всего пользователи новостной платформы Twitter, тогда как пользователи других новостных платформ практически им не страдали.



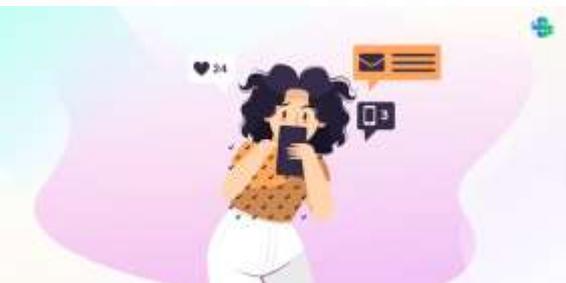


Феномен инфодемического думскроллинга отрицательно связан с психологическим благополучием личности.



Среди респондентов с высокими показателями психологического благополучия оказалось значительно меньше таких пользователей, которые:

- неосознанно проверяют свои новостные ленты на наличие плохих новостей,
- постоянно испытываю панику при прокрутке страниц с новостями на своем устройстве,
- сложно оторваться от визуализации ужасов в социальных сетях,
- трудно перестать читать негативные новости в социальных сетях.



Страх пропустить какую-либо информацию (FoMO) также оказался отрицательно связан с психологическим благополучием.



ЛИЧНОСТНЫЕ КОРРЕЛЯТЫ ДУМСКРОЛЛИНГА



Экстраверсия, добросовестность (сознательность), открытостью новому опыту оказались статистически достоверно отрицательно связаны с выраженностью думскроллинга (DS).

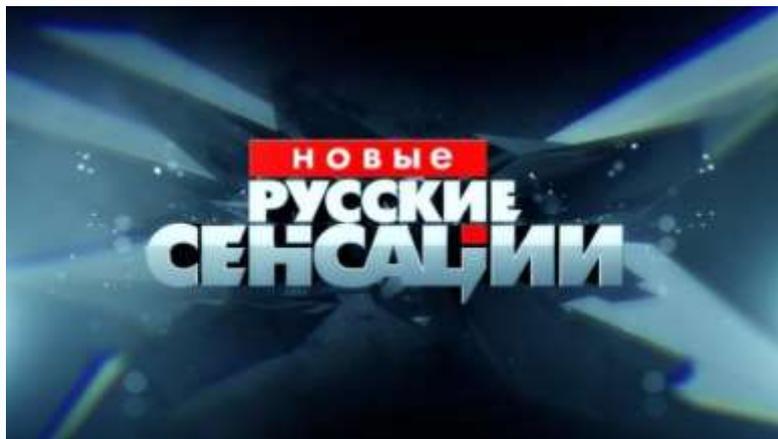


Эмоциональная лабильность (нейротизм) и дружелюбие (доброжелательность), напротив, показали положительную связь.



Зарубежные коллеги (Sharma et al, 2022) указывают также на умеренную положительную взаимосвязь думскроллинга и тревоги, цинизма, стремления к сенсациям, тяги к негативу, политических мотиваций и интересов.

В качестве профилактики DS рассматривается оптимизм и социальное дистанцирование.





Результаты исследования:



Анализ социально-демографических факторов проявлений думскороллинга показал что, чем старше были респонденты, тем лучше они контролировали время чтения плохих новостей в социальных сетях и не продлевали ужас от того страшного и ужасного, с чем встречались в социальных сетях. Также лица более старшего возраста реже демонстрировали зависимость от социальных сетей.



Результаты исследования:

Женщины реже испытывают зависимость от социальных сетей по таким шкалам как «толерантность» и «изменение настроения». Также они реже мужчин боятся пропустить какую-либо информацию (возможно, этот результат связан, в частности, с периодом частичной мобилизации, когда мужчины уделяли более пристальное внимание новостной ленте социальных сетей).



Результаты исследования:

Жители больших городов (уровень урбанизации) в большей степени констатировали, что чувствуют напряжение от ожидания плохих новостей, а также чаще проявляют так называемый информационный невроз, т.е. боязнь пропустить что-то. Лица с более высоким уровнем субъективного дохода оказались в меньшей степени обременены признаками информационного невроза.





КАКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ?



Исследования показывают, что в чрезвычайной ситуации пандемии за первоначальным всплеском чтения новостей следует их усилившееся избегание (Kalogeropoulos et al, 2020).



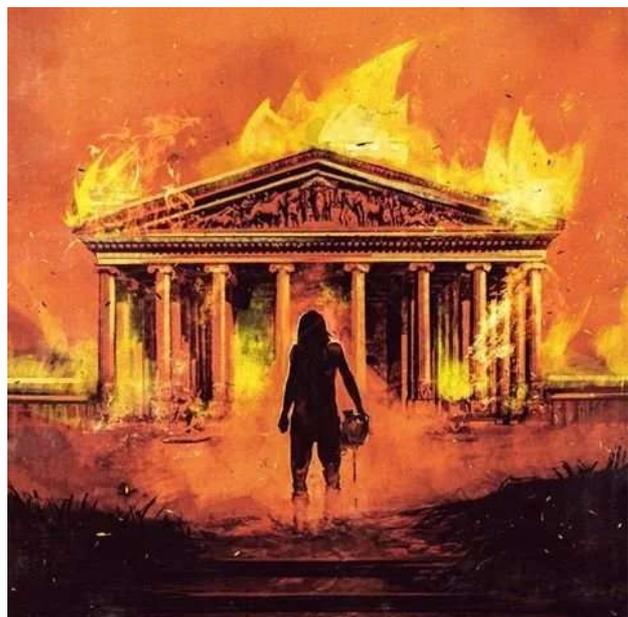
Избегание новостей может быть объяснено как информационной перегрузкой (Song et al, 2017), так и эмоциональным истощением (Woodstock, 2014).



Если Вы не можете без новостей, то Ваше **медиа потребление должно быть сбалансировано**, и наряду с новостными лентами, приносящими негатив, должны быть добрые новости (доброскроллинг).



КАКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ?



Как противостоять журналисту-Герострату?

Тварь я дрожащая или право на кликбейт имею?
(почти Ф.М.)





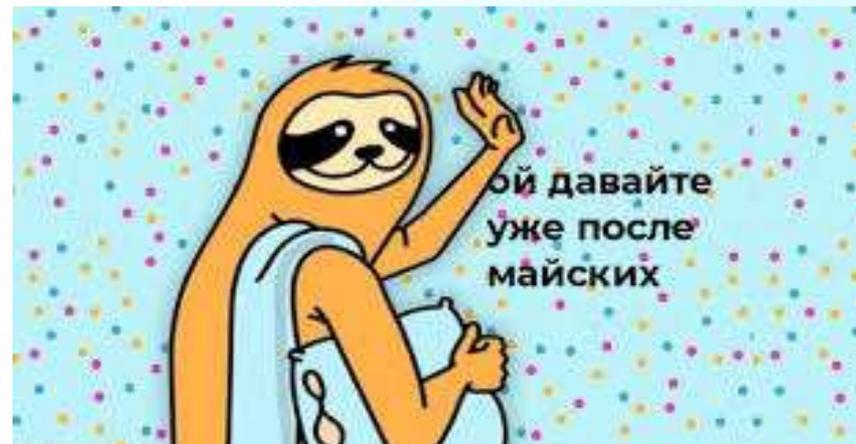
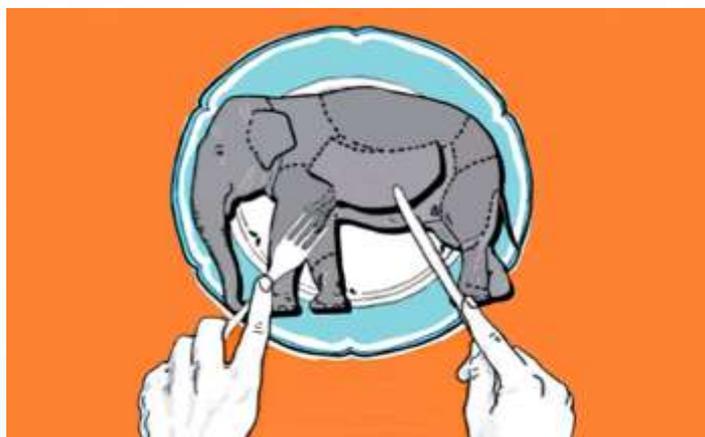
КАКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ?



Помнить о бабочке, которая может нарушить Ваше равновесие и не перегружать себя списком важных дел.

План поедания слона: более мелкие кусочки и больше времени на поедание.

Лайфхак: «Давайте уже после майских»





XIV МЕЖДУНАРОДНАЯ
ГРУШИНСКАЯ
СОЦИОЛОГИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



Александр Максименко

Профессор ФСН НИУ ВШЭ

Maximenko.AI@gmail.com