

Научная статья

УДК 159.9.07

<https://doi.org/10.24158/spp.2022.12.20>

## Инфодемический думскроллинг и психологическое благополучие россиян

Александр Александрович Максименко<sup>1</sup>, Ольга Сергеевна Дейнека<sup>2</sup>,  
Инна Александровна Мортикова<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

<sup>1</sup>Maximenko.AI@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-0891-4950>

<sup>2</sup>osdeyneka@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-8224-2190>

<sup>3</sup>imrtkva@yandex.ru

**Аннотация.** Болезненная склонность пользователей к листанию негативного контента, усилившаяся на фоне внешних угроз и вызовов, нуждается в психологическом исследовании. Авторами статьи принята попытка апробации шкалы думскроллинга и поиска значимых взаимосвязей между его проявлениями и некоторыми чертами личности, а также психологическим благополучием россиян. В исследовании, которое проводилось в октябре 2022 г. в режиме онлайн-опроса с помощью сервиса Yandex.Toloka, приняли участие 804 россиянина (49,4 % женщин и 50,6 % мужчин, средний возраст опрошенных  $M = 38,92$ ;  $SD = 11,28$ ). Методический инструментарий состоял из двух блоков. Первый блок методик был направлен на изучение проявлений думскроллинга с учетом зависимости респондентов от социальных сетей и боязни пропустить что-то важное (информационный невроз), второй блок – на анализ психологического благополучия и личностного профиля респондентов. Результаты исследования подтвердили тесные связи уровня думскроллинга и зависимости от социальных сетей. В большей степени подвержены его влиянию оказались мужчины и молодежь, эмоционально нестабильные и слишком доверчивые личности.

**Ключевые слова:** думскроллинг, инфодемия, зависимость от социальных сетей, психологическое благополучие, страх что-то пропустить, избегание новостей, россияне

**Финансирование:** исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда (РНФ) в рамках научного проекта № 22-28-01935.

**Для цитирования:** Максименко А.А., Дейнека О.С., Мортикова И.А. Инфодемический думскроллинг и психологическое благополучие россиян // Общество: социология, психология, педагогика. 2022. № 12. С. 129–136. <https://doi.org/10.24158/spp.2022.12.20>.

Original article

## Infodemic Doomscrolling and the Psychological Well-Being of Russians

Alexander A. Maksimenko<sup>1</sup>, Olga S. Deyneka<sup>2</sup>, Inna A. Mortikova<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>St. Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia

<sup>1</sup>Maximenko.AI@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-0891-4950>

<sup>2</sup>osdeyneka@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-8224-2190>

<sup>3</sup>imrtkva@yandex.ru

**Abstract.** The morbid tendency of users to scroll through negative content, which has intensified against the background of external threats and challenges, needs to be psychologically studied. The authors of the article have attempted to validate the doomscrolling scale and to find meaningful correlations between its manifestations and certain personality traits, as well as the psychological well-being of Russians. The study, which was conducted in October 2022 in the online survey mode using the Yandex.Toloka service, was attended by 804 Russians (49,4 % of women and 50,6 % of men, the average age of the respondents is  $M = 38,92$ ;  $SD = 11,28$ ). The methodological toolkit consisted of two blocks. The first block of techniques focused on the manifestations of doomscrolling, taking into account respondents' dependence on social media and fear of missing something important (information neurosis); the second block focused on analyzing the psychological well-being and personality profile of respondents. The results of the study confirmed the close links between doomscrolling degree and social media addiction. Men and young people, emotionally unstable and too gullible personalities, turned out to be more susceptible to the influence of doomscrolling.

**Keywords:** doomscrolling, infodemic, social media addiction, psychological well-being, fear of missing out, news avoidance, Russians

**Funding:** the reported study is funded by the Russian Science Foundation (RSF) under research project no. 22-28-01935.

**For citation:** Maksimenko, A.A., Deyneka, O.S. & Mortikova, I.A. (2022) Infodemic Doomscrolling and the Psychological Well-Being of Russians. *Society: Sociology, Psychology, Pedagogics*. (12), 129–136. Available from: doi:10.24158/spp.2022.12.20 (In Russian).

**Введение.** В период пандемии и постпандемии, вызванной COVID-19, на фоне инфодемии (информационной пандемии, «инфицирования» слухами, фейками и информационными провокациями) у адаптирующихся членов общества появились (или усилились) новые поведенческие реакции в информационно-коммуникативном пространстве, а у психологов, соответственно, возникли новые термины для их обозначения и последующего изучения.

Термин «думскроллинг» (DS) или «думсерфинг» (от англ. doom – гибель, судьба, рок, судный день, scrolling – прокрутка), обозначающий склонность к листанию негативного новостного контента, болезненное погружение в новостную ленту и нездоровую зависимость от нее, был предложен в 2018 г. журналисткой К. Хо (Ytre-Arne, Мое, 2021) и стал популярным в период пандемии COVID-19. Под инфодемическим думскроллингом мы понимаем вовлеченность в листание новостной ленты негативного контента на фоне информационной пандемии.

Во время подобных пандемии чрезвычайных ситуаций преобладают новости с негативным оттенком. Медиапотребление, как показывают исследователи (Thorson et al., 2021), утрачивает хронологичность, оно протекает в контексте адаптации средств массовой информации к прошлому опыту потребителя и настройки алгоритмами социальных сетей. Оцифровка новостей позволяет создавать бесконечные потоки онлайн-информации, которые потенциально изменяют медиапотребление (Bengtsson, Johansson, 2020), подпитывая так называемый «рынок внимания» (Webster, 2014). Сайты социальных сетей, согласно образному сравнению исследователей (Davenport, Beck, 2001), могут преуспеть в создании «липкости» в удержании пользователей в экономике внимания. Основной смысл понятия «экономика внимания» (attention economy), которое было введено физиком и экономистом М. Голдхабером (Goldhaber, 1997), заключается в конвертации психического процесса (внимания) в прямой или косвенный доход на основе цифровых платформ и технологий (Nelson-Field, 2020).

В зависимости от переживания кризиса потребности пользователей в информации меняются. Создавая привлекательный поток без конечной точки на разных платформах (Ytre-Arne, Мое, 2021), новости порождают ощущение живости и текучести. В то же время на фоне инфодемии смена настроений у людей учащается за счет распространения в социальных сетях фейковой информации (Дейнека и др., 2020), которую можно признать социально опасным продуктом, усиливающим веру граждан в конспирологические теории и подрывающим доверие к официальным институтам (Нестик и др., 2020).

Разбирая параноидальную практику медиапотребления современного обывателя, Л. Солсбери задается вопросами, почему одни художественные произведения во время пандемии оказались более читаемыми, а другие – нет; является ли популярность произведений с тематикой катастроф отражением совпадающей атмосферы или дело в особенностях текстов, излагающих ход событий в тревожной манере, как это происходит на фоне думскроллинга (Salisbury, 2022). Автор приходит к заключению, что подобный способ тревожного чтения во время бдительного ожидания не может быть попыткой психологической поддержки и связывает термин «тревога» с восприятием времени в контексте беспокойства о будущем с неопределенным исходом. В работе психиатра феноменологического подхода Э. Минковски «Проживаемое время» исследовательница находит подтверждение того, что 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 в оценке потерь и близости катастрофы.

Другой пример, фиксирующий психологическое противоречие от сочетания пустоты/заполненности и эмоциональной окраски отражаемого периода жизни, Л. Солсбери берет у автора автобиографии Л. Вульффа, который описал психологию военного времени сентября 1939 г. как заметно отличающуюся от таковой в августе 1914 г.: «Люди моего поколения теперь точно знали, что такое война – ее положительные ужасы смерти и разрушений, ран и боли, тяжелой утраты и жестокости, но также и ее отрицательную пустоту и безысходность личной и космической скуки, ощущение бесконечного ожидания на грязном, сером железнодорожном вокзале, зал ожидания, зал ожидания космической железнодорожной станции, где нечего делать, кроме как бесконечно ждать следующей катастрофы» (цит. по: Salisbury, 2022). В этом примере негативная событийность оказывается лучше пустоты. Объяснение данного феномена Л. Солсбери находит в христианском мировоззрении досовременной Европы, предполагающем постоянное ожидание

конца света с одной стороны и постоянную отсрочку конца с другой. Автор считает, что повседневная мирская «культура бдительности», сложившаяся еще с XII в. в христианской монашеской субкультуре, есть не что иное, как современный думскроллинг.

В процессе адаптации к негативному контенту срабатывают защитно-охранительные механизмы психики. Так, исследования показывают, что в чрезвычайной ситуации пандемии за первоначальным всплеском чтения новостей следует их усилившееся избегание<sup>1</sup>. С. Эджерли объясняет это эмоциональной усталостью на фоне избытия цифрового новостного ландшафта, когда многие пользователи находят эмоциональное облегчение в коротких перерывах, сохраняя при этом взаимодействия с новостями (Edgerly, 2021). Избегание новостей может быть объяснено как информационной перегрузкой (Song et al., 2017), так и эмоциональным истощением (Woodstock, 2014). Также возможно поменять модальность эмоций. В противоположность думскроллингу выделяют доброскроллинг (чтение новостного потока с доброжелательными новостями и информацией о добрых делах), который имеет позитивные эмоциональные последствия для потребителей медиаконтента в отличие от думскроллинга (Buchanan et al., 2021).

Следует учитывать индивидуальные особенности влияния думскроллинга на личность. Негативное воздействие этого феномена (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 (Doomscrolling during COVID-19..., 2022). Анализ личностных и возрастных особенностей показал, что молодежь, мужчины, а также политические деятели больше подвержены влиянию думскроллинга (Sharma et al., 2022). Можно предположить, что воздействие негативно окрашенной информационной ленты испытывают также люди, имеющие нехимические зависимости, в частности зависимость от социальных сетей и смартфонов (Максименко и др., 2021). Также думскроллинг может быть взаимосвязан с негативным мышлением (Norem, Chang, 2002), которое трактуется как структурная когнитивная личностная диспозиция (наряду с другой диспозицией – позитивным мышлением), негативный стиль объяснения различных событий, негативные ожидания в конкретной ситуации в будущем, дефицит веры в продуктивность собственной деятельности (Крюкова, 2007).

Феномен думскроллинга и его болезненные формы, выявленные на фоне пандемии COVID-19, убедительно свидетельствуют о том, что грань между заботой о пользователе и информационно-психологическим насилием над ним иногда практически неразличима. В поисках возможностей и приемов стабилизации психологического состояния общества, а также совершенствования индивидуальной психологической помощи лицам, подверженным DS, целесообразно изучить этот феномен.

Целью настоящего исследования выступило изучение взаимосвязей между проявлениями инфодемического думскроллинга и психологическим благополучием, а также некоторыми личностными и поведенческими характеристиками россиян.

Дизайн эмпирического исследования был приближен к тому, который использовали авторы шкалы думскроллинга (Sharma et al., 2022). Ими посредством платформы Prolific был собран 401 протокол (60,3 % мужчин, 39,2 % женщин, средний возраст  $M = 25,38$ ;  $SD = 8,01$ ) от респондентов из 23 стран на пяти континентах, с наибольшим представительством в Польше (29,7 %), Португалии (20,2), Великобритании (13,0) и Италии (10,0 %).

В выполненном нами исследовании приняли участие 804 россиянина, из которых 49,4 % женщин и 50,6 % мужчин, средний возраст  $M = 38,92$ ;  $SD = 11,28$ . Учитывались также уровень урбанизации места проживания, уровень образования и субъективный уровень дохода респондентов. Исследование проводилось в октябре 2022 г. в режиме онлайн-опроса с помощью сервиса Yandex.Toloka. Данные обрабатывались посредством программы SPSS 19.0.

Методический инструментарий включал два блока. Первый был направлен на изучение проявлений думскроллинга с учетом зависимости респондентов от социальных сетей и боязни пропустить что-то важное. Для определения выраженности DS (степени погруженности в листание новостной ленты негативного контента) была использована 15-пунктная *шкала думскроллинга* (Sharma et al., 2022), прошедшая необходимые этапы первичной адаптации после перевода. Выполненная нами проверка инструмента на надежность подтвердила высокую согласованность данных по опроснику ( $\alpha$  Кронбаха) – 0,952. Проверка факторной валидности также показала совпадение с однофакторной структурой, заложенной автором шкалы. Дополнительно с помощью *бергенской шкалы BSMAS* в адаптации С.Б. Шубина (2020) измерялась зависимость респондентов от социальных сетей, а посредством 10-пунктной *шкалы страха пропустить что-либо* (FoMOS) (Przybylski et al., 2013) – выраженность боязни пропустить какую-либо информацию.

---

<sup>1</sup> Kalogeropoulos A., Fletcher R., Nielsen R.K. Initial surge in news use around Coronavirus in the UK has been followed by significant increase in news avoidance [Электронный ресурс] : Third Factsheet // Reuters Institute for the Study of Journalism. 2020. URL: [https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/sites/default/files/2020-05/UK%20COVID-19%20News%20and%20Information%20Factsheet%203%20FINAL\\_0.pdf](https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/sites/default/files/2020-05/UK%20COVID-19%20News%20and%20Information%20Factsheet%203%20FINAL_0.pdf) (дата обращения: 22.12.2022).

Второй блок был направлен на исследование психологического благополучия респондентов, которое фиксировалось с помощью 14-пунктного *опросника психологического благополучия Уорвика – Эдинбурга (WEMWBS)* (Monitoring positive mental health..., 2006), а также на получение личностного профиля с помощью экспресс-измерения 10-пунктным 5-факторным опросником TIPI-RU в адаптации А.С. Сергеевой с соавторами (2016).

**Результаты исследования и обсуждение.** В таблице 1 приведена описательная статистика данных шкалы думскроллинга.

**Таблица 1 – Описательная статистика данных шкалы думскроллинга (N = 804)**

Утверждение шкалы	M	SD
1. Я все чаще и чаще испытываю желание искать плохие новости в социальных сетях	1,87	1,06
2. Я теряю счет времени, когда читаю плохие новости в социальных сетях	2,06	1,15
3. Я постоянно обновляю свои новостные ленты, чтобы узнать, не случилось ли чего-нибудь плохого	2,24	1,24
4. Я не сплю допоздна, пытаюсь найти больше негативных новостей	1,53	0,90
5. Чтение негативных новостей в социальных сетях теперь стало скорее привычкой	2,01	1,21
6. Когда я нахожусь в сетях, я чувствую напряжение, как будто скоро произойдет что-то плохое	1,95	1,15
7. Я постоянно испытываю панику при прокрутке страниц на своем устройстве	1,64	1,00
8. Я неосознанно проверяю свои новостные ленты на наличие плохих новостей	1,85	1,10
9. Даже если в новостной ленте появляется сообщение «Вы просмотрели все новости», я продолжаю просмотр новостей негативного содержания	1,68	0,97
10. Я ловлю себя на том, что постоянно просматриваю негативные новости	1,81	1,08
11. По утрам я проверяю социальные сети, чтобы узнать, что плохого произошло	2,00	1,24
12. Я чувствую, что пристрастился (-ась) к негативным новостям	1,72	1,06
13. Мои поиски в социальных сетях, вероятно, делают мои новостные ленты более негативными	1,71	1,01
14. Я в ужасе от того, что я вижу в социальных сетях, но не могу отвести взгляд	1,92	1,14
15. Трудно перестать читать негативные новости в социальных сетях	2,02	1,20

*Примечание.* Использовалась 5-балльная шкала Лайкерта.

При сравнительно низких показателях проявлений думскроллинга россияне все же постоянно обновляют свои новостные ленты, чтобы узнать, не случилось ли чего-нибудь плохого (2,24). Причем, читая плохие новости в социальных сетях, респонденты иногда теряют счет времени (2,06) и свидетельствуют о том, что им трудно перестать читать негативные новости в социальных сетях (2,02). Опрошенные по утрам проверяют социальные сети, чтобы узнать, что плохого произошло на данный момент (2,00). При этом болезненные формы DS (паника, ночные просмотры ленты, неспособность остановиться при прокрутке страниц в Интернете) проявляются редко, если говорить о выборке в целом.

Если для сравнения обратиться к опубликованным результатам американских коллег, полученных в 2021 г. в европейских странах (Sharma et al., 2022), то бросаются в глаза высокие (выше середины шкалы) показатели проявлений думскроллинга (таблица 2), что может свидетельствовать о более сильном погружении населения европейских государств 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.

**Таблица 2 – Описательная статистика данных шкалы думскроллинга за рубежом (N = 401, 2021 г.) (Sharma et al., 2022)**

Утверждение шкалы думскроллинга	M	SD
1. Я все чаще и чаще испытываю желание искать плохие новости в социальных сетях	2,59	1,55
2. Я теряю счет времени, когда читаю плохие новости в социальных сетях	3,35	1,77
3. Я постоянно обновляю свои новостные ленты, чтобы узнать, не случилось ли чего-нибудь плохого	2,56	1,67
4. Я не сплю допоздна, пытаюсь найти больше негативных новостей	2,06	1,42
5. Чтение негативных новостей в социальных сетях теперь стало скорее привычкой	3,29	1,74
6. Когда я нахожусь в сети, я чувствую напряжение, как будто скоро произойдет что-то плохое	2,54	1,62
7. Я постоянно испытываю панику при прокрутке страниц на своем устройстве	2,16	1,36
8. Я неосознанно проверяю свои новостные ленты на наличие плохих новостей	2,81	1,67
9. Даже если в новостной ленте появляется сообщение «Вы просмотрели все новости», я продолжаю просмотр новостей негативного содержания	2,75	1,65
10. Я ловлю себя на том, что постоянно просматриваю негативные новости	2,78	1,63
11. По утрам я проверяю социальные сети, чтобы узнать, что плохого произошло	3,18	1,78
12. Я чувствую, что пристрастился (-ась) к негативным новостям	2,25	1,51
13. Мои поиски в социальных сетях, вероятно, делают мои новостные ленты более негативными	3,09	1,65
14. Я часто в ужасе от того, что вижу в социальных сетях, но я не могу отвести взгляд	2,95	1,63
15. Трудно перестать читать негативные новости в социальных сетях	3,60	1,77

Результаты корреляционного анализа позволяют утверждать, что степень выраженности думскроллинга оказалась тесно связана с зависимостью от социальных сетей, особенно с показателем по шкале «конфликт / проявление дезадаптации (откладывание или пренебрежение социальными, развлекательными, рабочими, образовательными, бытовыми и/или другими видами деятельности, а также своими и чужими потребностями из-за постоянного пользования социальной сетью)» при  $p < 0,001$ . Также 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 «Твиттер», тогда как пользователи других платформ практически им не страдали, что, видимо, требует дальнейшей проверки.

Результаты нашего исследования показали, что феномен инфодемического думскроллинга отрицательно связан с психологическим благополучием личности. Среди респондентов с высокими показателями психологического благополучия оказалось значимо меньше таких пользователей, которые неосознанно проверяют новостные ленты на наличие плохих новостей ( $r = -0,21$  при  $p < 0,001$ ), постоянно испытывают панику при прокрутке страниц с новостями на своем устройстве ( $r = -0,21$  при  $p < 0,001$ ), которым сложно оторваться от визуализации ужасов в социальных сетях ( $r = -0,23$  при  $p < 0,001$ ), трудно перестать читать негативные новости в сетях ( $r = -0,22$  при  $p < 0,001$ ). Страх пропустить какую-либо информацию также оказался отрицательно связан с психологическим благополучием ( $r = -0,18$  при  $p < 0,01$ ).

Исследование позволило выявить личностные корреляты думскроллинга. Экстраверсия, добросовестность, открытость новому опыту оказались статистически достоверно отрицательно связаны с выраженностью DS, а эмоциональная лабильность (нейротизм) и доверчивость, напротив, показали положительную связь.

Полученные нами результаты в целом не противоречат данным западных исследователей. Проявляющие добросовестность лица склонны контролировать свое поведение для достижения целей, быть более ответственными и демонстрировать приверженность и целеустремленность в выполнении своих задач (McCrae, Costa, 2003), что приводит к уменьшению времени на использование социальных сетей и в следствие этого – меньшей опасности DS. Поддается интерпретации также отрицательная связь выраженности DS с открытостью новому опыту, эмоциональной стабильностью, критичностью мышления.

С противоречиями в результатах по поиску личностных детерминант и предпосылок думскроллинга зарубежные ученые столкнулись только в связи с экстраверсией. Так, в одном исследовании (Sharma et al., 2022) обнаружена ее отрицательная связь с DS, т. е. экстраверты больше защищены от думскроллинга, а в другом экстраверсия оказалась положительно связана с его проявлениями (Satici et al., 2022), что объясняется авторами большей потребностью экстравертов в участии в социальной деятельности и положительных эмоциях от взаимодействия с другими людьми в Интернете. В нашем случае отрицательная взаимосвязь между экстраверсией и думскроллингом может объясняться тем, что экстраверты больше нацелены на личное общение, предпочитая его общению в социальных сетях, и более стабильны в нервно-психическом статусе, обусловленном темпераментом.

Зарубежные коллеги указывают также на умеренную положительную взаимосвязь думскроллинга и тревоги, невротизма, цинизма, стремления к сенсациям, тяги к негативу, политических мотиваций и интересов (Sharma et al., 2022). В качестве профилактики DS рассматриваются оптимизм и социальное дистанцирование.

Анализ социально-демографических факторов проявлений думскроллинга показал, что чем старше были респонденты, тем лучше они контролировали время чтения плохих новостей в социальных сетях ( $p < 0,05$ ) и не продлевали ужас от того страшного, с чем встречались в социальных сетях ( $p < 0,01$ ). Также лица более старшего возраста реже демонстрировали зависимость от социальных сетей. Результаты корреляционного анализа данных, полученных нами на российской выборке, подтвердили эмпирический факт, выявленный зарубежными коллегами (Sharma et al., 2022) и состоящий в том, что молодежь и мужчины больше подвержены влиянию думскроллинга. Действительно, мужчины и представители молодежи часто хотят быть первыми в курсе событий, особенно негативных, что как усиливает процесс распространения слухов, так и является особым ускорителем в инфодемических процессах, происходящих в социальных сетях.

Женщины реже испытывают зависимость от социальных сетей по таким шкалам, как «*толерантность* (увеличение частоты и увлеченности использования социальных сетей с течением времени для достижения первоначальных эффектов, изменяющих настроение / дающих положительные эмоции)» ( $p < 0,001$ ) и «*изменение настроения* (поведение, направленное на облегчение неприятных эмоциональных состояний)» ( $p < 0,001$ ). Также они реже (при  $p < 0,05$ ) 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).

Жители больших городов (уровень урбанизации) в большей степени констатировали, что чувствуют напряжение от ожидания плохих новостей ( $p < 0,05$ ), а также чаще проявляют так называемый информационный невроз, т. е. боязнь пропустить что-либо. Лица с более высоким уровнем субъективного дохода оказались в меньшей степени (при  $p < 0,01$ ) обременены признаками информационного невроза.

**Заключение и рекомендации.** В период информационной пандемии, когда количество негативных новостей существенно возрастает, а социальные платформы в погоне за прибылью и удержанием внимания населения готовы увеличить производство подобного контента, важно предложить некоторые рекомендации.

Официальным представителям государственных органов (в сфере здравоохранения, образования, культуры) – наиболее полно и подробно освещать события, касающиеся их деятельности, и противодействовать фейковой информации, конкурируя с новостной лентой социальных сетей благодаря более высокому качеству информации, ее достоверности, точности и беспристрастности.

Союзу журналистов России – обеспечивать более взвешенную и последовательную имплементацию профессионального кодекса этики среди российских и зарубежных журналистов, работающих в России.

Гражданам – дозировать медиапотребление, отводя время для чтения новостей в дневное время, оставляя утренние и вечерние часы для цифрового новостного детокса, а также следить за пропорциональной подпиской на новостные паблики с позитивной подачей и негативным контентом, сводя последний к минимуму.

Владельцам социальных сетей – предпочитать сотрудничество с интернет-СМИ, культивирующими просоциальное поведение, позитивное мышление, усиливая ответственность за нарушение Федерального закона № 149-ФЗ от 27 июля 2006 г. «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» (с изменениями и дополнениями от 14 июля 2022 г.).

Роскомнадзору – пресекать работу социальных сетей, нарушающих законодательство РФ, в частности исполнения Указа Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

Лиге безопасного интернета и российскому обществу «Знание» – активно проводить просветительские мероприятия среди населения по повышению уровня информационной культуры и цифровой грамотности.

Правительству РФ – признать блогеров как профессию, а инфлюэнс-маркетинг как индустрию, приравняв деятельность компаний, работающих с блогерами, к IT-компаниям.

Психологам, Российскому обществу психологов – привлечь внимание к тематике инфодемии, например, с помощью организации конференции «Информационно-цифровое здоровье общества и психология медиапотребления в условиях инфодемии».

### **Список источников:**

Дейнека О.С., Духанина Л.Н., Максименко А.А. Фейки и особенности их распространения в СМИ и социальных сетях в период инфодемии, вызванной COVID-19 // European Scientific Conference : сб. ст. XX Междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред. Г.Ю. Гуляев. Пенза, 2020. С. 326–340.

Крюкова Т.Л. Оптимизм/пессимизм в совладающем поведении субъекта: межпоколенческий аспект // Психологическое исследование: теория, методология, практика : сб. материалов II Сибирского психологического форума. Томск, 2007. С. 236–242.

Максименко А.А., Дейнека О.С., Духанина Л.Н., Сапоровская М.В. Фаббинг: особенности аддиктивного поведения молодежи // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2021. № 4. С. 345–362. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2021.4.1822>.

Нестик Т.А., Дейнека О.С., Максименко А.А. Социально-психологические предпосылки веры в конспирологические теории происхождения COVID-19 и вовлеченность в сетевые коммуникации // Социальная психология и общество. 2020. Т. 11, № 4. С. 87–104. <https://doi.org/10.17759/sps.20201100407>.

Сергеева А.С., Кириллов Б.А., Джумагулова А.Ф. Перевод и адаптация краткого пятифакторного опросника личности (TIPI-RU): оценка конвергентной валидности, внутренней согласованности и тест-ретестовой надежности // Экспериментальная психология. 2016. Т. 9, № 3. С. 138–154. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2016090311>.

Шубин С.Б. Психологические особенности цифровой активности подростков на примере социальных сетей: обзор иностранных исследований // Педагогика и психология образования. 2020. № 3. С. 173–191. <https://doi.org/10.31862/2500-297X-2020-3-173-191>.

Bengtsson S., Johansson S. (2020) A phenomenology of news: Understanding news in digital culture // Journalism. Vol. 22, no. 11. <https://doi.org/10.1177/1464884919901194>.

Buchanan K., Akinin L.B., Lotun S., Sandstrom G.M. Brief exposure to social media during the COVID-19 pandemic: Doomscrolling has negative emotional consequences, but kindness-scrolling does not // *PLoS One*. 2021. Vol. 16, no. 10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257728>.

Davenport T., Beck C. *The attention economy*. Boston, 2001. 272 p.

Doomscrolling during COVID-19: The negative association between daily social and traditional media consumption and mental health symptoms during the COVID-19 pandemic / M. Price, A.C. Legrand, Z.M.F. Brier, K. van Stolk-Cooke, K. Peck, P.S. Dodds, C.M. Danforth, Z.W. Adams // *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2022. Vol. 14, no. 8. P. 1338–1346. <https://doi.org/10.1037/tra0001202>.

Edgerly S. The head and heart of news avoidance: How attitudes about the news media relate to levels of news consumption // *Journalism*. 2021. Vol. 23, no. 9. <https://doi.org/10.1177/14648849211012922>.

Goldhaber M.H. *The attention economy and the Net* // *First Monday*. 1997. Vol. 2, no. 4. <https://doi.org/10.5210/fm.v2i4.519>.

McCrae R.R., Costa P.T., Jr. *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective*. N. Y.; L., 2003. 268 p.

Monitoring positive mental health in Scotland: Validating the Affectometer 2 scale and developing the Warwick – Edinburgh mental well-being scale for the UK / R. Tennant, F. Fishwick, S. Platt, S. Joseph, S. Stewart-Brown. Glasgow, 2006. 100 p.

Nelson-Field K. *The attention economy and how media works simple truths for marketers*. N. Y., 2020. 152 p.

Norem J.K., Chang E.C. The positive psychology of negative thinking // *Journal of Clinical Psychology*. 2002. Vol. 58, no. 9. P. 993–1001. <https://doi.org/10.1002/jclp.10094>.

Przybylski A.K., Murayama K., DeHaan C.R., Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out // *Computers in Human Behavior*. 2013. Vol. 29, no. 4. P. 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>.

Salisbury L. On not being able to read: Doomscrolling and anxiety in pandemic times // *Textual Practice*. 2022. <https://doi.org/10.1080/0950236X.2022.2056767>.

Satici S.A., Tekin E.G., Deniz M.E., Satici B. Doomscrolling scale: Its association with personality traits, psychological distress, social media use, and wellbeing // *Applied Research in Quality of Life*. 2022. Vol. 19. P. 1–15. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7>.

Sharma B., Lee S.S., Johnson B.K. The dark at the end of the tunnel: Doomscrolling on social media newsfeeds // *Technology, Mind, and Behavior*. 2022. Vol. 3, no. 1. <https://doi.org/10.1037/tmb00.00059>.

Song H., Jung J., Kim Y. Perceived news overload and its cognitive and attitudinal consequences for news usage in South Korea // *Journalism and Mass Communication Quarterly*. 2017. Vol. 94, no. 4. <https://doi.org/10.1177/1077699016679975>.

Thorson K., Cotter K., Medeiros M., Pak C. Algorithmic inference, political interest, and exposure to news and politics on Facebook // *Information, Communication and Society*. 2021. Vol. 24, no. 2. P. 183–200. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2019.1642934>.

Webster J.G. *The marketplace of attention*. L., 2018. 272 p. <https://doi.org/10.7551/mitpress/9892.001.0001>.

Woodstock L. The news-democracy narrative and the unexpected benefits of limited news consumption: The case of news resisters // *Journalism*. 2014. Vol. 15, no. 7. P. 834–849. <https://doi.org/10.1177/1464884913504260>.

Ytre-Arne B., Moe H. (2021) Doomscrolling, monitoring and avoiding: news use in COVID-19 pandemic lockdown // *Journalism Studies*. 2021. Vol. 22, no. 13. P. 1739-1755. <https://doi.org/10.1080/1461670X.2021.1952475>.

## References:

Bengtsson, S. & Johansson, S. (2020) A phenomenology of news: Understanding news in digital culture. *Journalism*. 22 (11). Available from: [doi:10.1177/1464884919901194](https://doi.org/10.1177/1464884919901194).

Buchanan, K., Akinin, L.B., Lotun, S. & Sandstrom, G.M. (2021) Brief exposure to social media during the COVID-19 pandemic: Doomscrolling has negative emotional consequences, but kindness-scrolling does not. *PLoS one*. 16 (10). Available from: [doi:10.1371/journal.pone.0257728](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257728).

Davenport, T. & Beck, C. (2001) *The attention economy*. Boston, Harvard Business Press.

Deyneka, O.S., Dukhanina, L.N. & Maksimenko, A.A. (2020) Fakes and the features of their spreading in mass media and social networks during infodemia caused by COVID-19. In: Gulyaev, G.Yu. (ed.) *European Scientific Conference: Proceedings of the XXth International Scientific-Practical Conference*. Penza, Nauka i Prosveshchenie, 326–340. (In Russian)

Edgerly, S. (2021) The head and heart of news avoidance: How attitudes about the news media relate to levels of news consumption. *Journalism*. 23 (9). Available from: [doi:10.1177/14648849211012922](https://doi.org/10.1177/14648849211012922).

Goldhaber, M.H. (1997) *The attention economy and the Net*. *First Monday*. 2 (4). Available from: [doi:10.5210/fm.v2i4.519](https://doi.org/10.5210/fm.v2i4.519).

Kryukova, T.L. (2007) Optimism/pessimism in coping behavior of the subject: Intergenerational aspect. In: *Psychological research: Theory, methodology, practice: Proceedings of the II Siberian psychological forum*. Tomsk, Tomsk State University, 236–242. (In Russian)

Maksimenko, A.A., Deineka, O.S., Dukhanina, L.N. & Saporovskaya, M.V. (2021) Phubbing: Peculiarities of addictive behavior of the youth. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*. (4), 345–362. Available from: [doi:10.14515/monitoring.2021.4.1822](https://doi.org/10.14515/monitoring.2021.4.1822). (In Russian)

McCrae, R.R. & Costa, P.T., Jr. (2003) *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective*. New York; London, Guilford Press.

Nelson-Field, K. (2020) *The attention economy and how media works simple truths for marketers*. New York, Palgrave Macmillan.

Nestik, T.A., Deyneka, O.S. & Maksimenko, A.A. (2020) Socio-psychological predictors of belief in conspiracy theories of the origin of COVID-19 and involvement in social media. *Social Psychology and Society*. 11 (4), 87–104. Available from: [doi:10.17759/sps.20201100407](https://doi.org/10.17759/sps.20201100407). (In Russian)

Norem, J.K. & Chang, E.C. (2002) The positive psychology of negative thinking. *Journal of clinical psychology*. 58 (9), 993–1001. Available from: [doi:10.1002/jclp.10094](https://doi.org/10.1002/jclp.10094).

Price, M., Legrand, A.C., Brier, Z.M.F., Stolk-Cooke, K. van, Peck, K., Dodds, P.S., Danforth, C.M. & Adams, Z.W. (2022) Doomscrolling during COVID-19: The negative association between daily social and traditional media consumption and mental health symptoms during the COVID-19 pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 14 (8), 1338–1346. Available from: [doi:10.1037/tra0001202](https://doi.org/10.1037/tra0001202).

Przybylski, A.K., Murayama, K., DeHaan, C.R. & Gladwell, V. (2013) Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*. 29 (4), 1841–1848. Available from: [doi:10.1016/j.chb.2013.02.014](https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014). (In Russian)

Salisbury, L. (2022) On not being able to read: Doomscrolling and anxiety in pandemic times. *Textual Practice*. Available from: [doi:10.1080/0950236X.2022.2056767](https://doi.org/10.1080/0950236X.2022.2056767).

Satici, S.A., Tekin, E.G., Deniz, M.E. & Satici, B. (2022) Doomscrolling scale: Its association with personality traits, psychological distress, social media use, and wellbeing. *Applied Research in Quality of Life*. 19, 1–15. Available from: [doi:10.1007/s11482-022-10110-7](https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7).

Sergeeva, A.S., Kirillov, B.A. & Dzhmagulova, A.F. (2016) Translation and adaptation of short five factor personality questionnaire (TIPI-RU): Convergent validity, internal consistency and test-retest reliability evaluation. *Experimental Psychology (Russia)*. 9 (3), 138–154. Available from: doi:10.17759/expsy.2016090311. (In Russian)

Sharma, B., Lee, S.S. & Johnson, B.K. (2022) The dark at the end of the tunnel: Doomscrolling on social media newsfeeds. *Technology, Mind, and Behavior*. 3 (1). Available from: doi:10.1037/tmb00 00059.

Shubin, S.B. (2020) Psychological features of adolescent digital activity on the example of social networks: The review of foreign studies. *Pedagogy and Psychology of Education*. (3), 173–191. Available from: doi:10.31862/2500-297X-2020-3-173-191. (In Russian)

Song, H., Jung, J. & Kim, Y. (2017) Perceived news overload and its cognitive and attitudinal consequences for news usage in South Korea. *Journalism and Mass Communication Quarterly*. 94 (4). Available from: doi:10.1177/1077699016679975.

Tennant, R., Fishwick, F., Platt, S., Joseph, S. & Stewart-Brown, S. (2006) Monitoring positive mental health in Scotland: Validating the Affectometer 2 scale and developing the Warwick – Edinburgh mental well-being scale for the UK. Glasgow, NHS Health Scotland.

Thorson, K., Cotter, K., Medeiros, M. & Pak, C. (2021) Algorithmic inference, political interest, and exposure to news and politics on Facebook. *Information, Communication and Society*. 24 (2), 183–200. Available from: doi:10.1080/1369118X.2019.1642934.

Webster, J.G. (2014) *The marketplace of attention*. London, MIT Press. Available from: doi:10.7551/mitpress/9892.001.0001.

Woodstock, L. (2014) The news-democracy narrative and the unexpected benefits of limited news consumption: The case of news resisters. *Journalism*. 15 (7), 834–849. Available from: doi:10.1177/1464884913504260.

Ytre-Arne, B. & Moe, H. (2021) Doomscrolling, monitoring and avoiding: news use in COVID-19 pandemic lockdown. *Journalism Studies*. 22 (13), 1739–1755. Available from: doi:10.1080/1461670X.2021.1952475.

### Информация об авторах

**А.А. Максименко** – доктор социологических наук, кандидат психологических наук, доцент, главный научный сотрудник Санкт-Петербургского государственного университета, Санкт-Петербург, Россия.

[https://elibrary.ru/author\\_items.asp?authorid=775397](https://elibrary.ru/author_items.asp?authorid=775397)

**О.С. Дейнека** – доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры политической психологии Санкт-Петербургского государственного университета, Санкт-Петербург, Россия.

[https://elibrary.ru/author\\_items.asp?authorid=114587](https://elibrary.ru/author_items.asp?authorid=114587)

**И.А. Мортикова** – аспирант Санкт-Петербургского государственного университета, Санкт-Петербург, Россия.

[https://elibrary.ru/author\\_items.asp?authorid=1090674](https://elibrary.ru/author_items.asp?authorid=1090674)

### Information about the authors

**A.A. Maksimenko** – D.Phil. in Sociology, PhD in Psychology, Associate Professor, Senior Research Fellow at St. Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia.

[https://elibrary.ru/author\\_items.asp?authorid=775397](https://elibrary.ru/author_items.asp?authorid=775397)

**O.S. Deyneka** – D.Phil. in Psychology, Professor, Professor at the Department of Political Psychology, St. Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia.

[https://elibrary.ru/author\\_items.asp?authorid=114587](https://elibrary.ru/author_items.asp?authorid=114587)

**I.A. Mortikova** – PhD student, St. Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia.

[https://elibrary.ru/author\\_items.asp?authorid=1090674](https://elibrary.ru/author_items.asp?authorid=1090674)

Статья поступила в редакцию / The article was submitted 21.11.2022;  
Одобрена после рецензирования / Approved after reviewing 12.12.2022;  
Принята к публикации / Accepted for publication 27.12.2022.