

*Войтенко А. О.,
Чебакова Ю. Г.
м. Харків, Україна*

ЗВ'ЯЗОК МІЖ ТРИВОГОЮ ТА КОМПУЛЬСИВНИМ СПОЖИВАННЯМ ЦИФРОВОГО КОНТЕНТУ (DOOMSCROLLING)

Анотація: Doomscrolling - поведінкова модель, що характеризується тривалим впливом негативного онлайн-контенту, особливо в соціальних мережах. Все частіше це спостерігається в періоди стресу. У цій роботі я проаналізувала двосторонній зв'язок між тривогою та «прокручуванням інтернет-стрічки» та розглянула результати сучасних досліджень.

Постановка проблеми: У контексті глобальної цифровізації все більше спостерігається компульсивна поведінка, зокрема думскролінг — безперервне прокручування негативного контенту в цифрових медіа. Цей феномен супроводжується поглибленням тривожних станів і становить загрозу для психічного здоров'я, особливо в умовах суспільної нестабільності. Проблема полягає у недостатньому розумінні взаємозв'язку між тривогою та думскролінгом, що ускладнює розробку ефективних профілактичних і терапевтичних заходів.

Метою даної роботи є аналіз взаємозв'язку між тривожністю та думскролінгом, а також виявлення когнітивних і нейроповедінкових механізмів, що підтримують цей цикл, з подальшою орієнтацією на можливі напрями психопрофілактики.

Думскролінг, або компульсивне безперервне споживання новин на цифрових платформах, став сучасним психологічним феноменом, адже людина сьогодні має доступ до смартфона та вихід в інтерне майже в будь-який момент часу, що може призводити до неконтрольованого споживання негативних, тривожних новин, що вже в свою чергу призводить до підвищеної тривожності у споживачів цифрового контенту. Розуміння взаємозв'язку між цими поняттями (тривогою та неконтрольованим прокручуванням інтернет-стрічки) має важливе значення для розробки методик для покращення психологічного стану людини.

Термін «Doomscrolling» з'явився під час пандемії COVID-19, але й сьогодні не втрачає свою актуальність, адже відображає вплив цифрових медіа, що можуть мати тривожний або негативний контекст. Його пояснюють як неекологічний спосіб подолання труднощів, які підкріплює тривожність, викликана якимись подіями. За даними «Harvard Health Publishing» (2022), постійне гортання тривожних новин посилює тривожність, підвищуючи рівень гормону стресу (кортизолу), що спонукає людину ще більше шукати нову інформацію, через що стрес тільки посилюється.

Дослідженню тривожності присвячено багато робіт в науковій літературі. Так, наприклад в

науковій роботі, що досліджувала цю тему, опублікованій в «Journal of Medical Internet Research» зазначається, що стресові фактори, викликані пандемією у поєднанні з постійним прокручуванням новинної стрічки призвело до компульсивної цифрової поведінки та погіршення психічного здоров'я. Також виявилось, що люди, що мають проблеми з емоційною регуляцією більш схильні до думскролінгу [2]. Також на одному українському веб сайті [4] зазначається, що думскролінг можна вважати формою цифрового самоушкодження, що може бути пов'язано з постійною тривогою. Це бачення узгоджується з психодинамічними теоріями в яких компульсивна поведінка є способом подолання невирішених емоційних конфліктів або стресу.

З нейробиологічної точки зору цей процес дуже схожий на залежність: при постійному оновленню новинної стрічки й отримуванні нової інформації мозок винагороджує таку поведінку вивільненням дофаміну. Це утворює цикл постійної компульсивної перевірки, що з часом стає емоційно дисрегулюючою звичкою. [1]

В когнітивної-поведінокових моделях припускається, що люди схильні до тривожності, гортаючи новинну стрічку підкріплюють почуття контролю, хоча це часто посилює їхній дистрес [2]. Цей двосторонній зв'язок демонструє чому люди з підвищеною тривожністю більш схильні до думскролінгу, потрапляючи в таке собі замкнене коло.

Численні дослідження підтверджують, що люди з високим рівнем тривожності більш схильні до неконтрольованого гортання стрічки, що своєю чергою підсилює тривожні симптоми таким чином створюючи самопідтримуваний цикл. Так, наприклад у дослідженні «Doomscrolling Scale: its Association with Personality Traits, Psychological Distress, Social Media Use, and Wellbeing» продемонстровано, що проблеми, викликані використанням смартфонів, включаючи думскролінг тісно пов'язано зі страхом втратити щось важливе (FoMO). [2]

Також з когнітивної точки зору, думскролінг пов'язаний з упередженою увагою, поширеною при тривожних розладах. Люди, що схильні до тривожності часто вибірково звертають увагу на повідомлення про загрозу, що в свою чергу призводить до переоцінки ризиків та недооцінювання можливості подолання труднощів. Цей процес підкріплює тривогу та збільшує компульсивну цифрову поведінку. [2]

Розуміння взаємозв'язку між тривогою та неконтрольованим гортанням стрічки має вирішальне значення для розробки профілактичних та терапевтичних втручань. Це можуть бути: лекції націлені на підвищення обізнаності про звички скролінгу; процедури цифрової гігієни, такі як обмеження часу перед екраном та вимкнення сповіщень про новини (за виключенням важливих сповіщень); когнітивної-поведінокову терапію для боротьби з дезадаптивними переконаннями та психоосвіту, що сприяє критичному оцінюванню інформації. [1],[4]

Отже, думскролінг є сучасним психологічним викликом, що, являючи собою спробу

відновити контроль залишаючись в курсі подій, він часто призводить до зворотного ефекту, посилюючи психологічний дистрес. Розуміння цього циклу та його розпізнавання є важливим етапом для виходу з цього замкненого кола.

Подальші наукові пошуки можуть бути спрямовані на розробку емпіричних інструментів діагностики рівня залученості в думскролінг, вивчення його особливостей у різних вікових і соціальних групах, а також оцінку ефективності психотерапевтичних втручань у зменшенні цифрового дистресу.

Література:

1. Harvard Health Publishing. (2020). *Doomscrolling dangers: The psychology of always looking for bad news*. <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/doomscrolling-dangers>
2. Elhai, J. D., Yang, H., McKay, D., & Montag, C. (2022). *Fear of missing out and problematic smartphone use during pandemic times*. *Journal of Affective Disorders Reports*, 9, 100347.
3. Addington, J., et al. (2024). *Personality traits and emotional regulation in media overuse*. *Journal of Behavioral Addictions*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S245195882400071X>
4. O'Neill, K. (2022). *How to cope with anxiety in times of crisis*. *Salon*. <https://www.salon.com/2022/03/09/how-to-cope-with-anxiety-ukraine/>

Ворошилова Є. І.
м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ХВОРИХ НА СИНДРОМ ТУРЕТТА

Синдром Туретта (СТ) – це неврологічний розлад, який найчастіше асоціюється з мимовільними руховими та вокальними тиками. Однак, вплив цього стану на життя людини виходить далеко за межі самих тиків. Пацієнти із синдромом Туретта нерідко стикаються зі значними психологічними викликами, що вимагають комплексної підтримки.

Серед основних психологічних труднощів, з якими стикаються люди з СТ, – високий рівень тривожності та депресії, що може бути спричинено як фізіологічними особливостями розладу, так і соціальними факторами. Фрустрація через неможливість повністю контролювати свої тики, низька самооцінка, страх соціальної ізоляції та зіткнення зі стигматизацією у суспільстві є частими супутниками СТ. Крім того, синдром Туретта часто супроводжується коморбідними станами, такими як обсесивно-компульсивний розлад (ОКР), синдром дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ), різноманітні тривожні розлади та розлади настрою, які суттєво ускладнюють ситуацію та вимагають інтегрованого підходу до терапії.