

## ЮРИДИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЯ БЕЗОПАСНОСТИ LEGAL PSYCHOLOGY AND PSYCHOLOGY OF SAFETY

Обзорная статья | Review paper

### Феномен думскроллинга: зарубежные и отечественные подходы к изучению навязчивого потребления негативного контента

Н.В. Кочетков<sup>1</sup> ✉, М.Н. Расходчикова<sup>1</sup>, К.А. Расходчикова<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Российская Федерация

<sup>2</sup> Национальный исследовательский технологический университет «МИСИС», Москва, Российская Федерация

✉ [kochetkovnv@mgppu.ru](mailto:kochetkovnv@mgppu.ru)

#### Резюме

**Контекст и актуальность.** В условиях цифровизации наблюдается навязчивое потребление негативного контента, известного как думскроллинг. В условиях глобальных вызовов современности его масштабы увеличиваются, оказывая деструктивное влияние на психологическое благополучие пользователей. **Цель.** Структурирование проблемной области исследования думскроллинга в зарубежной и отечественной литературе. **Гипотеза.** Думскроллинг имеет устойчивые обратные взаимосвязи с психологическим благополучием. **Методы и материалы.** Аналитический обзор научных публикаций зарубежных и отечественных авторов, опубликованных в 2021—2026 гг. **Результаты.** Эмпирические исследования показывают, что есть прямая связь думскроллинга с тревожностью, депрессией, импульсивностью, склонностью к рискованному поведению, тревогой за будущее, страхом упустить что-то важное, невротизмом, киберхондрией и обратная — со стрессоустойчивостью, жизнестойкостью, психологическим благополучием, мотивацией избегать нездорового поведения, удовлетворенностью жизнью, доброжелательностью и добросовестностью. **Выводы.** Думскроллинг — распространенное и психологически деструктивное явление. Несмотря на осознаваемый вред, он сохраняется, поскольку тяга к негативной информации органична для человека и выгодна в условиях медиарынка. Содержательно этот феномен не нов, а цифровая форма лишь добавляет нюансы, не меняя его психологической сути. В качестве профилактики предлагается развивать критическое мышление и переходить от пассивного думскроллинга к активному думсерфингу — рефлексивному, дозированному обращению с информацией для понимания ситуации.

**Ключевые слова:** думповедение, думскроллинг, думсерфинг, цифровая среда, негативные новости, психологическое благополучие

**Для цитирования:** Кочетков, Н.В., Расходчикова, М.Н., Расходчикова, К.А. (2026). Феномен думскроллинга: зарубежные и отечественные подходы к изучению навязчивого потребления негативного контента. *Современная зарубежная психология*, 15(2), 58—67. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150206>

## Doomscrolling: a review of international and russian research on compulsive consumption of negative news content

N.V. Kochetkov<sup>1</sup> ✉, M.N. Raskhodchikova<sup>1</sup>, K.A. Raskhodchikova<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation

<sup>2</sup> College of Basic Professional Studies, National University of Science and Technology «MISIS»,

Moscow, Russian Federation

✉ [kochetkovnv@mgppu.ru](mailto:kochetkovnv@mgppu.ru)

#### Abstract

**Context and relevance.** In the context of digitalization, compulsive consumption of negative content, known as doomscrolling, is observed. Amidst contemporary global challenges, its prevalence is increasing, exerting a destructive impact on users' psychological well-being. **Objective.** To structure the research problem area of doomscrolling as

presented in international and domestic literature. **Hypothesis.** Doomscrolling has a consistent inverse relationship with psychological well-being. **Methods and materials.** An analytical review of scientific publications by international and domestic authors published between 2021 and 2026. **Results.** Empirical studies indicate a direct association between doomscrolling and anxiety, depression, impulsivity, risk-taking behavior, future anxiety, fear of missing out, neuroticism, and cyberchondria, as well as an inverse association with stress tolerance, hardiness, psychological well-being, motivation to avoid unhealthy behavior, life satisfaction, agreeableness, and conscientiousness. **Conclusions.** Doomscrolling is a widespread and psychologically destructive phenomenon. Despite its recognized harm, it persists because the inclination toward negative information is inherent to human nature and proves profitable within the media market. In terms of content, this phenomenon is not novel; the digital format merely adds nuances without altering its psychological essence. As a preventive measure, it is proposed to cultivate critical thinking and transition from passive doomscrolling to active doomsurfing — a reflexive, measured approach to engaging with information aimed at understanding the situation.

**Keywords:** doombehavior, doomscrolling, doomsurfing, digital environment, negative news, psychological well-being

**For citation:** Kochetkov, N.V., Raskhodchikova, M.N., Raskhodchikova, K.A. (2026). Doomscrolling: a review of international and russian research on compulsive consumption of negative news content. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 15(2), 58—67. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2026150206>

## Введение

В эпоху информационных технологий начали появляться новые психологические феномены — фаббинг, киберлафинг, синдром упущенной выгоды, кибербуллинг, невоплощенность в Интернете, номофобия, киберрадикации и т. п. Один из вопросов, который стоит перед учеными: являются ли эти феномены новыми и психологически самоценными или же это известные старые феномены, которые отличаются только тем, что осуществляются в цифровой среде? Если это так, то следующий исследовательский вопрос заключается в том, есть ли какая-то специфика осуществления феномена в реальном мире и виртуальном. К одному из таких дискуссионных явлений относится думскроллинг.

Считается, что термин «думскроллинг» появился в 2018 г.: либо в анонимном посте в одной из соцсетей (Ytre-Arne, Мое, 2021), либо придуман аналитиком и политическим активистом А. Сиддиком (A. Siddique)<sup>1</sup> и стал популярным после ежедневных постов журналистки Карен К. Хо (Karen K. Ho) с упоминанием этого термина и призывом оторваться от экранов<sup>2</sup>. Думскроллинг можно определить как *чрезмерную увлеченность просмотром контента с негативным или вызывающим тревогу содержанием*. Уже через два года ряд иностранных словарей назвал слово «думскроллинг»

словом года<sup>3</sup>, а в 2023 г. оно получило статус «официального» термина<sup>4</sup>. Первые научные публикации о думскроллинге стали появляться в журналах в 2021—2022 годах — это было вызвано пандемией COVID-19.

Феномен думскроллинга не нов и берет свое начало с эпохи Средневековья, когда публичные наказания и казни собирали большое количество зрителей. Близкими к нему явлениями можно считать болезненное любопытство, веру в опасный мир и руминации.

Болезненное любопытство («morbid curiosity») проявилось на рубеже XIX—XX веков, когда медицинские музеи стали доступны обывателям<sup>5</sup>, которые посещали их не для получения знаний, а для того, чтобы посмотреть на ужасы человеческих патологий (Alberti, 2011). Понятие болезненного любопытства дополняет модели любопытства и показывает, что негативный визуальный контент (изображающие уродство, насилие, смерть и т. п.), несмотря на страх и отвращение, вызывает (говорится про контент) парадоксальные, на первый взгляд, интерес и реакцию приближения к подобным стимулам (Oosterwijk, 2017).

Думскроллинг также тесно связан с феноменом руминации (сосредоточения внимания на негативных переживаниях, их причинах и последствиях<sup>6</sup>); при этом причинно-следственная связь может быть разной: с одной стороны, листание ленты с негативными

<sup>1</sup> Phelps, A. (2025). Why students doomscroll. *The Crimson White. Culture*. URL: <https://thecrimsonwhite.com/121052/culture/why-students-doomscroll/>

<sup>2</sup> Jennings, R. (2020). Doomscrolling, Explained. Vox. URL: <https://www.vox.com/the-goods/21547961/doomscrolling-meaning-definition-what-is-meme>

<sup>3</sup> Word of the Year 2020. Macquarie Dictionary. URL: <https://www.macquariedictionary.com.au/word-of-the-year/word-of-the-year-2020/>

<sup>4</sup> 200 New Words and Definitions Added to Merriam-Webster.com. *Merriam-Webster dictionary*. URL: <https://www.merriam-webster.com/wordplay/new-words-in-the-dictionary>

<sup>5</sup> Sappol, M. (2004). «Morbid curiosity»: The Decline and Fall of the Popular Anatomical Museum. *Common place. The journal of early American life*. URL: <https://commonplace.online/article/morbid-curiosity/>

<sup>6</sup> Rumination: A Cycle of Negative Thinking. (2020). *American psychiatric association*. URL: <https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/rumination-a-cycle-of-negative-thinking>

новостями может приводить к заикливанию на них, с другой стороны, для того, чтобы справиться с «плохими» навязчивыми мыслями, которые мешают нормальному существованию, люди обращаются к негативной повестке, чтобы избежать неопределенности, подготовиться к тому, на что навели их мысли.

Этот защитный механизм работает и в случае веры в опасный мир (*dangerous world beliefs*), который является составляющей социальных верований и обозначает убеждение в непредсказуемости, опасности общества (Гулевич, Аникеенок, Безменова, 2014).

Что отличает думскроллинг от увлеченности потреблением информации в «доцифровую эпоху» — чтения газет с негативными новостями, слушания их по радио? Во-первых, ленту новостей на сегодняшний день можно назвать «бесконечной», в отличие от любого физического носителя информации. Во-вторых, в современном информационном поле происходит формирование «информационного пузыря» («*filter bubble*»), которое заключается в том, что если человек что-то читает или смотрит в Интернете, то алгоритмы будут выдавать на основе запросов аналогичную информацию, в том числе и по их модальности<sup>7</sup>. Соответственно, даже минимальная попытка интернет-серфинга приведет к лавинообразной выдаче аналогичных новостей, что, в свою очередь, включает человека в «информационный пузырь» с исключительно негативными новостями.

Цель настоящей работы — обзор предметного поля думскроллинга в отечественной и зарубежной литературе.

## Материалы и методы

Методом исследования выступил анализ публикаций. Использовались информационные платформы: Elibrary, Google Scholar, PubMed, Researchgate. Ключевые слова при отборе литературы: «*doomscrolling*», «*doomsurfing*» «думскроллинг». Критериями отбора послужили: соответствие источника цели исследования, публикация в рецензируемых журналах. Цитируемость и дата публикации не учитывались в силу новизны самого явления. В результате были отобраны 37 работ.

## Результаты и их обсуждение

Думскроллинг начал бурно изучаться в период пандемии COVID 19 (Ytre-Arne, Мое, 2021), когда большинство людей постоянно искали информацию об этом заболевании, которую сложно было назвать позитивной. Сразу заметим, что так как настоящий обзор ориентирован на современные тенденции в изучении этого феномена, то работы, связанные исключительно

с пандемией, не обрабатывались. Еще одним толчком к изучению думскроллинга явилось землетрясение в Турции в 2023 г., когда погибло более 50000 человек. Это объясняет тот факт, что в этой стране думскроллинг изучается активней, чем в других странах. Еще одним фактором, интенсифицирующем исследования изучаемого феномена, является экологическая повестка, а именно — изменение климата (Dominguez-Rodriguez et al., 2025). Из социальных факторов можно назвать тревогу по поводу трудоустройства у студентов, особенно в контексте бурного развития искусственно-го интеллекта (Cengiz, 2025).

Одна из первых научных работ, предметом которой был думскроллинг — статья индийских психологов, в которой появились понятия «думскроллинг» и «думсерфинг» (Anand et al., 2021), однако какого-то их жесткого теоретического разделения произведено не было. Данная работа просто констатировала наличие нового явления, связанного с цифровизацией окружающего мира, и задало тон всем последующим работам, связанным с изучением влияния думскроллинга на психическое благополучие человека.

Анализируя спектр работ, посвященных этому феномену, можно выделить 5 тематических основных блоков, которые построены в логике научного исследования: методологические аспекты думскроллинга, психодиагностика думскроллинга, эмпирические корреляты и предикторы думскроллинга, его профилактики и перспективы дальнейших изысканий.

### Методологические аспекты думскроллинга

На наш взгляд, основной методологической работой в рассматриваемой нами предметной области, является статья шотландского ученого М. Нейзен «Эпистемическая ценность дум-поведения: выходя за рамки прагматических последствий думскроллинга, думчекинга и думсерфинга» (Neijzen, 2024). В ней автор вводит понятие «думповедения», которое включает в себя думскроллинг, думсерфинг и думчекинг. Дум-поведение — это частое или длительное потребление информации в Интернете, которое вызывает у человека тревогу. Такое потребление может быть пассивным (думскроллинг) или активным, когда человек целенаправленно ищет негативную информацию (думсерфинг). Кроме этого, можно говорить о частой проверке негативной информации в различных источниках (думчекинг). Исходя из этих определений можно качественно оценить ту или иную форму поведения: думскроллинг, который обычно осуществляется в социальных сетях, можно оценить, скорее, как поведение, наносящее вред психическому здоровью; думсерфинг (в основном — по новостным сайтам) — это эпистемически ценное поведение, потому что дает возможность разобраться в явлении, понять его причины и, как следствие, построить адекватную картину

<sup>7</sup> Pariser, E. (2011). *The Filter Bubble: What the Internet Is Hiding from You*, New York: Penguin Press.

мира. Думчекинг может дополнять думсерфинг и тогда его можно отнести к «полезному» поведению, однако, если он осуществляется компульсивно, то его ценность нивелируется.

Механизм думскроллинга можно описать следующим образом: чтобы разобраться в тех или иных явлениях, особенно в случае негативных событий, люди начинают искать информацию, что дает иллюзию субъективного контроля над ситуацией. Подобные новости, в свою очередь, дают этот контроль, но при этом ухудшают эмоциональное состояние и «заставляют» читать негативные новости, что приводит к своеобразному порочному кругу (Kartol, Üztemur, Yaşar, 2023). Кроме этого, думскроллинг выводится из интолерантности к неопределенности, руминаций и эмоционального истощения (Sharpe et al., 2026).

Мотивами поглощения негативного контента являются следующие.

1. Информационные. Они заключаются в том, что негативная информация адаптивна, так как позволяет построить реалистичную модель мира, подготовиться к «плохим» событиям и при этом получать информацию о негативных событиях, не находясь в них самостоятельно. Это снижает неопределенность.

2. Эмоциональные. Они связаны с тем, что люди ценят эмоции, получаемые от негативной информации. Это может происходить из-за того, что подобные реакции переживаются в безопасном пространстве. Особенно важен такой опыт для детей, которым он необходим для становления эмоциональной сферы.

3. Социальные. То, что один человек проявляет интерес к негативным событиям, происходящим у других людей, может вызвать чувство социальной принадлежности. Плюс к этому, такое поведение может быть использовано как инструмент социального сравнения или подтверждения социальных норм путем сравнения своей реакции на ситуацию с реакцией других людей (Niehoff, Oosterwijk, 2020).

Факторы, которые способствуют думскроллингу — любознательность, склонность человека к рефлексии неконтролируемой им ситуации, желание заполнить информационные пробелы; тенденция человека отдавать предпочтение такой информации, которая согласуется с его точкой зрения; проблемное использование Интернета, при котором человек, чтобы отдохнуть, улучшить настроение, начинает проводить чрезмерно много времени в виртуальном пространстве (Anand et al., 2021).

На наш взгляд, одной из самых интересных работ в рассматриваемой тематике является статья М. Алмейда-Амир (M. Almeida-Amir) из Университета Глазго. Автор пишет о том, что в настоящее время в медиaprостранстве даже информация о каких-то асоциальных действиях служит развлекательной цели и не является, по сути, маргинальной. Это притягивает большое количество людей, которые играют пассивную роль наблюдателей, что формирует авторитарную политическую субъектность. Получается, что, с одной стороны, соцсети могут способствовать социализации, а думскроллинг

выполнять консолидирующую роль, способствуя возникновению общественных движений. С другой стороны, скроллинг без рефлексии, осознания смысла происходящего, без чувства ответственности приводит к политическому отчуждению (Almeida-Amir, 2025).

### Психодиагностика думскроллинга

Методический инструмент представлен шкалой думскроллинга (Doomscrolling Scale), которая была сконструирована американскими психологами (Sharma, Lee, Johnson, 2022) и валидизирована на большой выборке респондентов ( $n = 502$ ) из 27 стран. Авторы концептуализируют думскроллинг как частный случай медиапривычки, которая включает в себя поведенческие привычки в виде пролистывания новостных лент и концентрацию внимания на негативной информации. Шкала состоит из 15 утверждений и имеет ее краткую версию из 4 утверждений. Она имеет кросс-культурную адаптацию на турецкой (Anli, 2023; Satici et al., 2023), итальянской (Soraci et al., 2025), китайской (Yang et al., 2024) и русской (Максименко, Дейнека, Мортикова, 2022) выборках. Примеры диагностических утверждений: «Я постоянно обновляю свои новостные ленты, чтобы узнать, не случилось ли чего-нибудь плохого», «Когда я нахожусь в Сети, я чувствую напряжение, как будто скоро произойдет что-то плохое» и т. п. (Максименко, Дейнека, Мортикова, 2022).

Также существует шкала «Склонность к думскроллингу» («Propensity to Doomscrolling»), разработанная в 2024 г. в контексте потребления негативной информации о бренде. Данный методический инструмент имеет три теоретических основания: люди ищут негативную информацию, чтобы защитить себя; сталкиваясь с информацией о смерти люди испытывают страх и в попытке уменьшить его ищут еще больше информации о ней; негативные события активируют страх, что приводит к поиску негативной информации (думскроллингу). Шкала состоит из 7 пунктов и 2 шкал: «Воспринимаемая угроза выживанию» (пример утверждения: «Негативные события, происходящие по всему миру, вызывают у меня беспокойство») и «Страх смерти» (пример утверждения: «Меня бы тревожило то, что мне пришлось бы опознать труп (мертвое тело) кого-то из моих знакомых»). Валидность шкалы подтверждена корреляциями получившихся данных по думскроллингу с информационной перегрузкой и киберхондрией (Mandliya et al., 2024).

### Эмпирические исследования думскроллинга

Большинство исследований сконцентрированы вокруг темы снижения психологического благополучия в ходе думскроллинга (см., например: Кава, Griffiths, 2025; К r n, Sat c , 2025; Taskin et al., 2024). Его длительное воздействие, неоднозначные ситуации могут привести к викарной травме и эмоциональному выгоранию (Dixit, Ashutosh, 2025). Кроме этого, было показано, что зависимость подростков от социальных

сетей повышает риск увлечения думскроллингом (Akai, Namarta, 2025), который, в свою очередь, связан со стрессом, тревожностью и депрессивной симптоматикой (Sogaci et al., 2025), или же думскроллинг приводит к чрезмерному использованию социальных сетей, что приводит к психологическим расстройствам и ухудшает психологическую адаптацию (Kaya, 2025). Также можно говорить о том, что думскроллинг опосредует связь между зависимостью от социальных сетей и психологическим дискомфортом — зависимость от социальных сетей приводит к дискомфорту, а думскроллинг еще больше усиливает этот эффект (Cano ullari, 2025). Более того, реакции в ходе думскроллинга могут быть аналогичными посттравматическому стрессу (Ang, 2025).

Эмпирические исследования показывают, что есть прямая взаимосвязь думскроллинга с тревожностью, депрессией, стрессом (Sharpe et al., 2026), импульсивностью, склонностью к рискованному поведению, депрессией и тревогой за будущее (Shabahang et al., 2023), страхом упустить что-то важное, невротизмом (Karthik Rajan, Keerthana, Sujatha Sathiya, 2025; Satici et al., 2023). Думскроллинг положительно связан с киберхондрией — чтение негативных новостей может привести к фокусировке на негативной информации, касающейся собственного здоровья (Türk Kurtça, 2025). Найдена положительная корреляция между думскроллингом и тревожностью, связанной с поиском работы, а также с боязнью искусственного интеллекта (Cengiz, 2025). Кроме этого, думскроллинг связан со вторичным травматическим стрессом и социально-технологической уязвимостью (Ang, 2025). Неожиданные взаимосвязи нашли психологи у респондентов из США и Ирана: есть прямая корреляция между думскроллингом и поклонением знаменитостям (celebrity worship). И то и другое может считаться поведенческой зависимостью, имеющей в основании одни и те же механизмы — тревогу, социальный эскапизм и парасоциальное замещение (McCutcheon et al., 2024). Также есть связь между «общим» думскроллингом и думскроллингом, связанным с темой изменения климата (Dominguez-Rodriguez et al., 2025). Думскроллинг прямо связан с мизантропией (только в иранской выборке) и повышенным уровнем экзистенциальной тревожности (Shabahang et al., 2024).

Найдены обратные связи думскроллинга со стрессоустойчивостью (Sharpe et al., 2026), жизнестойкостью (Türk-Kurtça, Kocatürk, 2025), психологическим благополучием, мотивацией избегать нездорового поведения (Shabahang et al., 2023), удовлетворенностью жизнью (Shabahang et al., 2023; Yildirim, Toygar, 2026), доброжелательностью, добросовестностью (Karthik Rajan, Keerthana, Sujatha Sathiya, 2025; Satici et al., 2023) и экстраверсией (Satici et al., 2023). Думскроллинг приводит к уменьшению социального доверия, к тому, что люди начинают проявлять меньшую готовность помогать (Han et al., 2018), а ночной думскроллинг может привести к моральной отстраненности (moral detachment). Это обусловлено

тремя механизмами: снижением чувствительности к страданию; когнитивной перегрузкой, которая приводит к снижению рефлексии; уменьшением эмпатии в результате постоянного потребления негативной информации. Учитывая то, что в конце дня человек утомлен, информационная перегрузка и эмоциональное истощение могут привести к моральной отстраненности, а не к эмпатической реакции (Dixit, Ashutosh, 2025). Интерес представляет отсутствие корреляции между думскроллингом и верой в справедливый мир. Несмотря на то, что на уровне обыденного сознания такая связь присутствует, вполне вероятно, с точки зрения авторов, что вера в справедливый мир способствует адаптивному функционированию человека и пролистывание ленты с негативными новостями не может существенно на нее повлиять (Shabahang et al., 2024). Еще одной контринтуитивной закономерностью является факт того, что социальная поддержка не является защитным фактором думскроллинга (Dominguez-Rodriguez et al., 2025).

Думскроллинг можно назвать механизмом, опосредующим различные взаимосвязи. Интолерантность к неопределенности ведет к думскроллингу, который, в свою очередь, ведет к усилению руминации, а затем — к снижению благополучия (Kaya, Bağatarhan, 2025). Увлеченность негативными новостями усиливает риск для психического здоровья, вызванный интолерантностью к неопределенности (Kaya, Griffiths, 2025), а также чувству беспомощности, которое, в свою очередь, обостряет экзистенциальные тревоги (Zainab, Ahmad, 2025). Вместе со злорадством и эффективностью работы семьи как системы, он играет посредническую роль в связи между экстернальностью счастья и психическим благополучием (K r n, Satici, 2025). Есть данные, что думскроллинг является фактором, способствующим руминациям, являющимся мощным источником стресса, который способствует снижению вовлеченности в работу (Hughes et al., 2024). Можно утверждать, что люди, испытывающие психологический дискомфорт, чаще занимаются думскроллингом и больше беспокоятся о будущем (Kartol, ztemur, Ya ar, 2023). Скроллинг негативных новостей опосредует связь между бессонницей и депрессивной симптоматикой — думскроллинг усугубляет бессонницу, которая, в свою очередь, вызывает депрессивную симптоматику (Yang et al., 2024). Думскроллинг и тревожность являются медиаторами во взаимосвязи между страхом перед землетрясением и неспособностью переносить неопределенность (zmen, 2026). В свою очередь, связь между думскроллингом и невротизмом обусловлена FoMO-эффектом (Karthik Rajan, Keerthana, Sujatha Sathiya, 2025), между думскроллингом и психическим благополучием — осознанностью и вторичным травматическим стрессом (Taskin et al., 2024), между думскроллингом и тревожностью — толерантностью к неопределенности и психологической устойчивостью (T rk-Kurt a, Kocat rk, 2025), между думскроллингом в социальных сетях и гармонией в жизни — психологическим стрессом (Satici et al., 2023).

Исследования демонстрируют различия думскроллинга представителей мужского и женского полов — так, думскроллинг, связанный с темой изменения климата, больше затрагивает женщин, чем мужчин (Dominguez-Rodriguez et al., 2025), а «общим» думскроллингом мужчины занимаются чаще, чем женщины (Shabahang et al., 2023).

В отечественном поле исследований преобладают эмпирические работы, результаты которых повторяют иностранные исследования — думскроллинг ухудшает психологическое благополучие (Максименко, Дейнека, Мортикова, 2022). При этом российские авторы заполняют пробел зарубежных публикаций, касающихся социально-демографических факторов думскроллинга: молодежи труднее контролировать думскроллинг, жители мегаполисов чувствуют информационный невроз в большей степени, а люди с более высоким уровнем субъективного дохода — в меньшей степени (Максименко, Дейнека, 2023). Этими же авторами было показано, что думскроллинг обратно связан со степенью удовлетворения сексуальных потребностей у женщин, но при этом он приводит к желанию психологической близости с партнером (Максименко, Дейнека, 2023). Респонденты говорят об эмоциях в ходе думскроллинга — тревожности, бессилии, апатии, злости — и, в принципе, рассуждают о своем состоянии как о болезни, причем с «использованием медиализированной и психотерапевтической лексики» (Казун, Малыгина, 2024, с. 79). Говоря о подростковом думскроллинге, можно отметить, что больше 50% людей в возрасте 15—19 лет испытывают тревогу при прочтении новостей, что является проблемой для становящейся личности (Ускова, 2022).

В рамках одного из исследований было выявлено, что в показатели ситуативной тревоги в период локдауна наибольший вклад вносили думскроллинг, изменения режима сна и предшествующей привычной бытовой активности (Сюняков и др., 2023).

Интересный вопрос ставит А.Д. Казун: является ли думскроллинг собственным выбором людей? Переизбыток негативных новостей приводит к бездумному их потреблению, отсутствию критического анализа, а, следовательно, такой тип поведения неадаптивен. Однако люди могут рационализировать его, выдавая думскроллинг за рациональный выбор (Казун, 2024).

### Рекомендации

Учитывая негативные последствия думскроллинга, необходима профилактика этого явления и реабилитация после него. В качестве предупреждающих мероприятий ученые видят развитие медиаграмотности (Cano ullari, 2025), цифровой гигиены (Anand et al., 2021), а также занятия спортом, проведение времени с семьей и друзьями. Для предотвращения думскроллинга необходимо

отказаться от чтения ленты с тревожными новостями в утренние и вечерние часы (Максименко, Дейнека, 2023), особенно если человек страдает бессонницей (Yang et al., 2024). Еще одним вариантом работы в области предупреждения думскроллинга может являться проведение занятий, направленных на информирование людей об этом явлении и его последствиях, а также о когнитивных искажениях (Anand et al., 2021). В стрессогенных условиях (например, в период пандемии) важно не менять привычный образ жизни, стараться поддерживать один уровень бытовой активности (Сюняков и др., 2023).

Одной из интересных рекомендаций является использование в противовес думскроллингу так называемого «доброскроллинга» («kindness-scrolling») или «скроллинга надежды» («hope scrolling»), т. е. пролистывание ленты с хорошими новостями, однако его воздействие демонстрирует непродолжительный эффект (Sharpe et al., 2026).

### Перспективы

Перспективами изучения думскроллинга можно назвать исследование не каких-то обобщенных, усредненных и обезличенных новостей, а их отдельных категорий (Mandliya et al., 2024), например в области экономики, изменения климата, вооруженных конфликтов, здоровья и т. п. Также дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение думскроллинга у представителей различных категорий людей из разных стран (Dominguez-Rodriguez et al., 2025) или с разнообразными клиническими состояниями (Soraci et al., 2025).

### Заключение

С содержательной точки зрения думскроллинг сложно назвать новым феноменом — употребление негативных новостей было и до появления Интернета. Осуществление такого поведения в цифровой форме имеет свои нюансы, но принципиально не меняет психологическое наполнение этого явления.

Изучение думскроллинга в отечественной литературе не имеет выраженной специфики, что связано с новизной самого явления и небольшим количеством научных публикаций. Можно предположить, что общей тенденцией будет являться развитие эмпирических работ, нацеленных на поиск предикторов и коррелятов думскроллинга, так как он демонстрирует выраженный деструктивный потенциал по отношению к широкому спектру психологических характеристик — от регуляции настроения до качества когнитивного функционирования и сохранности психического здоровья.

Думскроллинг взаимосвязан с ухудшением психологического состояния, изменением моральных норм,

<sup>7</sup> Kelly, J. (2024). Should You Be «Hope Scrolling?» This Researcher Says It's Not a Bad Idea. *University of Virginia news*. URL: <https://news.virginia.edu/content/should-you-be-hope-scrolling-researcher-says-its-not-bad-idea>

снижением социального доверия, препятствованием помогающему поведению. Проблема думскроллинга отчасти заключается в том, что, несмотря на эти взаимосвязи, он не исчезнет в силу двух связанных причин — потребление негативных новостей является органичным для природы человека и эта органичность очень хорошо продается в условиях капиталистического общества, обеспечивая обладателей подобной информации хорошим доходом.

Опираясь на литературные данные, мы предполагаем, что для предотвращения негативного влияния думповедения необходимо развивать критическое мышление, заниматься не думскроллингом, а думсерфингом, т. е. не пассивным потреблением информации, часто подаваемой в «клиповом» виде, а активным, рефлексивной ее, и при этом обращаться с ней так, чтобы разбираться в ситуации, а не превращать такое поведение в один из видов отдыха.

### Список источников / References

1. Гулевич, О.А., Анিকেенок, О.А., Безменова, И.К. (2014). Социальные верования: адаптация методик Дж. Даккита. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 11(2), 68—89.  
Gulevich, O.A., Anikeenok, O.A., Bezmenova, I.K. (2014). Social beliefs: Adaptation of J. Duckitt's scales. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 11(2), 68—89. (In Russ.).
2. Казун, А.Д. (2024). «Обложиться информацией, чтобы хоть что-то понимать»: индивидуальные и социальные основания думскроллинга. *Мир России*, 33(2). 77—94. <https://doi.org/10.17323/1811-038X-2024-33-2-77-94>  
Kazun, A.D. (2024). «Surround myself with information to understand at least something»: Individual and social reasons for doomscrolling. *The World of Russia*, 33(2). 77—94. (In Russ.). <https://doi.org/10.17323/1811-038X-2024-33-2-77-94>
3. Казун, А.Д., Малыгина, Н.С. (2024). Эмоциональный опыт думскроллинга: как справиться с негативными новостями? *Интеракция. Интервью. Интерпретация*, 16(4). 78—95. <https://doi.org/10.19181/inter.2024.16.4.5>  
Kazun, A.D., Malygina, N.S. (2024). Coping with negative news: emotional experience of doomscrolling. *Interaction. Interview. Interpretation*, 16(4), 78—95. (In Russ.). <https://doi.org/10.19181/inter.2024.16.4.5>
4. Максименко, А.А., Дейнека, О.С. (2023). Инфодемический думскроллинг и проблемы сексуальной удовлетворенности у женщин. *Психиатрия, психотерапия и клиническая психология*, 14(4), 400—410. <https://doi.org/10.34883/PI.2023.14.4.008>  
Maksimenko, A.A., Deineka, O.S. (2023). Infodemic doomscrolling and problems of sexual satisfaction in women. *Psychiatry, psychotherapy and clinical psychology*, 14(4). 400—410. (In Russ.). <https://doi.org/10.34883/PI.2023.14.4.008>
5. Максименко, А.А., Дейнека, О.С., Мортикова, И.А. (2022). Инфодемический думскроллинг и психологическое благополучие россиян. *Общество: социология, психология, педагогика*, (12), 129—136. <https://doi.org/10.24158/spp.2022.12.20>  
Maksimenko, A.A., Deineka, O.S., Mortikova, I.A. (2022). Infodemic doomscrolling and psychological well-being of Russians. *Society: Sociology, Psychology, Pedagogy*, (12), 129—136. (In Russ.). <https://doi.org/10.24158/spp.2022.12.20>
6. Сюняков, Т.С., Захаров, А.В., Гайдук, А.Я., Игнатенко, Ю.С., Кувшинова, Н.Ю., Павличенко, А.В., Спикина, А.А., Федотов, И.А., Яшихина, А.А., Гонда, К., Десауза, А., Фунтулакис, К.Н., Смирнова, Д.А. (2023). Изменения режима сна и потребление информации с негативным контентом в интернете («думскроллинг», «думсерфинг») как управляемые факторы риска развития тревоги в условиях стресса пандемии COVID-19. *Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова*, 123(10). 88—96. <https://doi.org/10.17116/jnevro202312310188>  
Syunyakov, T.S., Zakharov, A.V., Gaiduk, A.J., Ignatenko, J.S., Kuvshinova, N.Y., Pavlichenko, A.V., Spikina, A.A., Fedotov, I.A., Yashikhina, A.A., Gonda, X., Desauza, A., Fountoulakis, K.N., Smirnova, D.A. (2023). Changes in sleep patterns and the doom-scrolling (doom-surfing) phenomenon as modifiable risk factors for anxiety due to continuous stress of the COVID-19 pandemic. *S.S. Korsakov Journal of Neurology and Psychiatry*, 123(10), 88—96. (In Russ.). <https://doi.org/10.17116/jnevro202312310188>
7. Ускова, Е.В. (2022). Думскроллинг, или бесконтрольное изучение «плохих новостей» в подростковой среде. *Общество: социология, психология, педагогика*, (10), 82—86. <https://doi.org/10.24158/spp.2022.10.12>  
Uskova, E.V. (2022). Doomscrolling, or obsessive monitoring of negative news among adolescents. *Society: Sociology, Psychology, Pedagogy*, (10), 82—86. (In Russ.). <https://doi.org/10.24158/spp.2022.10.12>
8. Akat, M., Namarta, E. (2025). Doomscrolling and social media addiction in adolescents: A two-wave longitudinal study. *Journal of Addictive Diseases*, 43(4), 377—385. <https://doi.org/10.1080/10550887.2025.2504231>
9. Alberti, S.J.M. (2011). *Morbid Curiosities: Medical museums in nineteenth-century Britain*. Oxford: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199584581.001.0001>
10. Almeida-Amir, M. (2025). Obedient attention: Doomscrolling and the production of authoritarian subjectivity. *Dialogues on Digital Society*, 1(3), 438—441. <https://doi.org/10.1177/29768640251377932>

11. Anand, N., Sharma, M.K., Thakur, P.C., Mondal, I., Sahu, M., Singh, P., J, A.S., Kande, J.S., MS, N., Singh, R. (2021). Doomsurfing and doomscrolling mediate psychological distress in COVID 19 lockdown: Implications for awareness of cognitive biases. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(1), 170—172. <https://doi.org/10.1111/ppc.12803>
12. Ang, C.S. (2025). Doomscrolling and secondary traumatic stress: Psychological distress and just world belief as potential mediating pathways. *Psychiatric Quarterly*, Preprint. <https://doi.org/10.1007/s11126-025-10236-5>
13. Anli, G. (2023). The validity and reliability of the turkish form of the doomscrolling scale. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(1), 301—316. <https://doi.org/10.16953/deusosbil.1178025>
14. Canoğullari, Ö. (2025). The effect of social media addiction on psychological stress: The indirect role of doomscrolling. *Journal of Theoretical Educational Sciences*, 18(3), 491—508. <https://doi.org/10.30831/akueg.1586146>
15. Cengiz, H. (2025). The relationship between doomscrolling, artificial intelligence anxiety, and job finding anxiety among university students. *OPUS Journal of Society Research*, 22(4), 627—639. <https://doi.org/10.26466/opusjsr.1695844>
16. Dixit, K., Ashutosh, K. (2025). Late-night doomscrolling and moral detachment in digital users. *TPM — Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 32(3), 2421—2432. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18172356>
17. Dominguez-Rodriguez, A., Apprich, F., Friehs, M.A., van der Graaf, Sh., Steinrücke, J. (2025). Climate change news and doomscrolling: An examination of influencing factors and psychological effects. *Acta Psychologica*, 255, Article 104925. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104925>
18. Han, L., Sun, R., Gao, F., Zhou, Y. (2018). The effect of negative energy news on social trust and helping behavior. *Computers in Human Behavior*, 92, 128—138. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.11.012>
19. Hughes, I.M., Keith, M.G., Lee J., Gray, Ch.E. (2024). Working, scrolling, and worrying: Doomscrolling at work and its implications for work engagement. *Computers in Human Behavior*, 153, Article 108130. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108130>
20. Karthik Rajan, C.S., Keerthana, P., Sujatha Sathiya. (2025). Personality and doomscrolling: The mediating role of fear of missing out in an Eastern context. *New Ideas in Psychology*, 80, Article 101208. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2025.101208>
21. Kartol, A., Üztemur, S. Yaşar, P. (2023). «I cannot see ahead»: Psychological distress, doomscrolling and dark future among adult survivors following M<sub>w</sub>7.7. and 7.6 earthquakes in T rkiye. *BMC Public Health*, 23, Article 2513. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17460-3>
22. Kaya, B. (2025). Pay attention to what your fingers scroll: the roles of doomscrolling and psychological adjustment between adolescents' problematic social media use and psychological distress. *The Journal of Genetic Psychology*, Preprint. <https://doi.org/10.1080/00221325.2025.2584991>
23. Kaya, B., Bağatarhan, T. (2025). The impact of intolerance of uncertainty on psychological well-being: A serial mediating model of doomscrolling and rumination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 43, Article 62. <https://doi.org/10.1007/s10942-025-00625-x>
24. Kaya, B., Griffiths, M.D. (2025). Intolerance of uncertainty and mental wellbeing: The mediating and moderating role of doomscrolling. *Behaviour & Information Technology*, 44(10), 2323—2332. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2024.2314747>
25. Körün, A.B., Satici, S.A. (2025). Believing happiness lies outside in the digital age: A systemic model of externality of happiness, doomscrolling, schadenfreude, family functioning, and mental well-being. *International Journal of Mental Health and Addiction*, Preprint <https://doi.org/10.1007/s11469-025-01580-5>
26. Mandliya, A., Pandey, J., Hassan, Y., Behl, A., Alessio, I. (2024) Negative brand news, social media, and the propensity to doomscrolling: Measuring and validating a new scale. *International Studies of Management & Organization*, 54(2), 137—158. <https://doi.org/10.1080/00208825.2023.2301219>
27. McCutcheon, L.E., Hwang, H., Mokhtari Chirani, B., Shabahang, R., Aruguete, M.S., Thomas, E.F. (2024). Is doomscrolling related to celebrity worship? A cross-cultural study. *International Journal of Psychology*, 59(6), 885—890. <https://doi.org/10.1002/ijop.13159>
28. Neijzen, M. (2024). The epistemic value of doombehaviour: Beyond the prudential consequences of doomscrolling, doomchecking, and doomsurfing. *Synthese*, 203, Article 185. <https://doi.org/10.1007/s11229-024-04602-2>
29. Niehoff, E., Oosterwijk, S. (2020). To know, to feel, to share? Exploring the motives that drive curiosity for negative content. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 35, 56—61. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2020.07.012>
30. Oosterwijk, S. (2017). Choosing the negative: A behavioral demonstration of morbid curiosity. *PLoS ONE*, 12(7), Article e0178399. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0178399>
31. Özmen, M. (2026). Earthquake fear, doomscrolling, anxiety and intolerance of uncertainty: A longitudinal serial mediation study. *Journal of Health Psychology*, 31(3), 1278—1290. <https://doi.org/10.1177/13591053251387438>
32. Satici, S.A., Gocet Tekin, E., Deniz, M.E., Satici, B. (2023). Doomscrolling scale: Its association with personality traits, psychological distress, social media use, and wellbeing. *Applied Research in Quality of Life*, 18, 833—847. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7>
33. Shabahang, R., Hwang, H., Thomas, E.F., Aruguete, M.S., McCutcheon, L.E., Orosz, G., Hossein Khanzadeh, A.A., Chirani, B.M., Zsila, Á. (2024). Doomscrolling evokes existential anxiety and fosters pessimism about human nature?

- Evidence from Iran and the United States. *Computers in Human Behavior Reports*, 15, Article 100438. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100438>
34. Shabahang, R., Kim, S., Hossein Khanzadeh, A.A., Aruguete, M.S., Kakabaraee, K. (2023). «Give your thumb a break» from surfing tragic posts: potential corrosive consequences of social media users' doomscrolling. *Media Psychology*, 26(4), 460—479. <https://doi.org/10.1080/15213269.2022.2157287>
  35. 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), 144—156. <https://doi.org/10.1037/tmb0000059>
  36. Sharpe, A.T., Tyndall, I., Poulus, D.R., Obine, E.A., Sharpe, B.T. (2026). The influence of doomscrolling on mental health: A scoping review. *Mental Health and Digital Technologies*, 3(3), 290—342. <https://doi.org/10.1108/MHDT-10-2025-0068>
  37. Soraci, P., Griffiths, M.D., Bevan, N., Pisanti, R., Trovato, M., Servidio, R., D'Aleo, E., Campedelli, L., Gallo, F., Satici, S.A. (2025). Psychometric analysis of the Italian Doomscrolling Scale: Associations with problematic social media use, psychological distress, and mental well-being. *Current Psychology*, 44, 11872—11883. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07976-9>
  38. Taskin, S., Yildirim Kurtulus, H., Satici, S.A., Deniz, M.E. (2024). Doomscrolling and mental well-being in social media users: A serial mediation through mindfulness and secondary traumatic stress. *Journal of Community Psychology*, 52(3), 512—524. <https://doi.org/10.1002/jcop.23111>
  39. Türk Kurtça, T. (2025). Generalized anxiety disorder and social media addiction relationships: The role of psychological resilience, doomscrolling and cyberchondria severity. *Psihologija*, 58(3), 319—342. <https://doi.org/10.2298/PSI230921004T>
  40. Türk Kurtça, T., Kocatürk, M. (2025). Beyond the scroll: Exploring how intolerance of uncertainty and psychological resilience explain the association between trait anxiety and doomscrolling. *Personality and Individual Differences*, 233, Article 112919. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112919>
  41. Yang, L., Tan, X., Lang, R., Wang, T., Li, K. (2024). Reliability and validity of the Chinese version of the doomscrolling scale and the mediating role of doomscrolling in the bidirectional relationship between insomnia and depression. *BMC Psychiatry*, 24, Article 565. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06006-5>
  42. Yildirim, U., Toygar, A. (2026). Psychological determinants of life satisfaction among deck cadets: The mediating role of positivity and doomscrolling. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 32(2), 579—585. <https://doi.org/10.1080/10803548.2025.2557690>
  43. Ytre-Arne, B., Moe, H. (2021). Doomscrolling, monitoring and avoiding: News use in COVID-19 pandemic lockdown. *Journalism Studies*, 22(13), 1739—1755. <https://doi.org/10.1080/1461670X.2021.1952475>
  44. Zainab, Ahmad, Z. (2025). Doomscrolling, learned helplessness and existential anxiety among emerging adults. *Journal of Professional & Applied Psychology*, 6(4), 615—624. <https://doi.org/10.52053/jpap.v6i4.464>

### **Информация об авторах**

**Никита Владимирович Кочетков**, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры теоретических основ социальной психологии, факультет социальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6346-6113>, e-mail: [kochetkovnv@mgppu.ru](mailto:kochetkovnv@mgppu.ru)

**Марина Николаевна Расходчикова**, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры теоретических основ социальной психологии, факультет социальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3703-4744>, e-mail: [rashodchikovamn@mgppu.ru](mailto:rashodchikovamn@mgppu.ru)

**Ксения Артемовна Расходчикова**, студент, кафедра иностранных языков и коммуникативных технологий, Институт базового образования, Национальный исследовательский технологический университет «МИСИС» (ФГАОУ ВО НИТУ МИСИС), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-0179-3933>, e-mail: [m2206745@edu.misis.ru](mailto:m2206745@edu.misis.ru)

### **Information about the authors**

**Nikita V. Kochetkov**, Candidate of Science (Psychology), Associate Professor, Department of Theoretical Foundations of Social Psychology, Faculty of Social Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6346-6113>, e-mail: [kochetkovnv@mgppu.ru](mailto:kochetkovnv@mgppu.ru)

**Marina N. Raskhodchikova**, Candidate of Science (Psychology), Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations of Social Psychology, Faculty of Social Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3703-4744>, e-mail: [rashodchikovamn@mgppu.ru](mailto:rashodchikovamn@mgppu.ru)

**Kseniia A. Raskhodchikova**, Student, Department of Foreign Languages and Communication Technologies, College of Basic Professional Studies, National University of Science and Technology «MISIS», Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-0179-3933>, e-mail: [m2206745@edu.misis.ru](mailto:m2206745@edu.misis.ru)

### ***Вклад авторов***

Кочетков Н.В. — аннотирование, написание и оформление рукописи.

Расходчикова М.Н. — идея исследования; планирование исследования; написание и оформление рукописи; контроль за проведением исследования.

Расходчикова К.А. — поиск научной литературы; написание рукописи.

Все авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

### ***Contribution of the authors***

Nikita V. Kochetkov — annotation, writing and design of the manuscript.

Marina N. Raskhodchikova — ideas; planning of the research; control over the research; writing and design of the manuscript.

Kseniia A. Raskhodchikova — search for scientific literature; writing of the manuscript.

All authors participated in the discussion of the results and approved the final text of the manuscript.

### ***Конфликт интересов***

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

### ***Conflict of interest***

The authors declare no conflict of interest.

### ***Декларация об этике***

Исследование представляет собой теоретический анализ и не требует этического согласования.

### ***Ethics statement***

This study is a theoretical analysis and did not require ethical approval.

Поступила в редакцию 28.03.2026

Поступила после рецензирования 21.05.2026

Принята к публикации 28.05.2026

Опубликована 30.06.2026

Received 2026.03.28

Revised 2026.05.21

Accepted 2026.05.28

Published 2026.06.30