

Сікорська Д. Д.

<https://orcid.org/0009-0001-6462-9209>

Львівський національний університет імені Івана Франка

ДУМСКРОЛІНГ ЯК ФОРМА ДЕСТРУКТИВНОГО МЕДІАСПОЖИВАННЯ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕНАСИЧЕННЯ

У статті здійснено комплексний аналіз явища думскролінгу як специфічної форми деструктивного медіаспоживання. Обґрунтовано актуальність дослідження цифрових залежностей в умовах інформаційного перенасичення та тривалого соціального стресу. Методологічну основу дослідження становлять загальнонаукові методи аналізу та узагальнення, а також міждисциплінарний підхід, що поєднує комунікаційний та психологічний виміри. Доведено, що нав'язливий перегляд тривожних новин активізує фізіологічні механізми стресу, що призводить до хронічної втоми та стану когнітивного паралічу. Особливу увагу приділено «синдрому злого світу», та загрозам інформаційній безпеці суспільства, що виникають внаслідок емоційного виснаження аудиторії та її вразливості до дезінформацій (ІПСО). Визначено роль критичного мислення та психологічної стійкості як важливим методам протидії деструктивному медіавпливу та збереження ментального здоров'я особистості. Зокрема, у дослідженні деталізовано еволюцію наукових підходів до вивчення цифрових адикцій – від класичної концепції інтернет-залежності до сучасного розуміння проблемного медіаспоживання, де ключовим тригером виступає специфічний характер взаємодії з контентом. Проаналізовано нейробіологічне підґрунтя думскролінгу, що формує ілюзію контролю над безпековою ситуацією, але фактично виснажує нервову систему. Окреслено специфіку українського контексту, де в умовах повномасштабної війни думскролінг часто трансформується у навмисне споживання шок-контенту як спробу психіки адаптуватися до екстремальних стресорів. Доведено, що алгоритми соціальних мереж штучно посилюють ефект «синдрому злого світу», перетворюючи індивідуальну тривожність на масовий когнітивний параліч. За таких умов емоційно нестабільна аудиторія втрачає здатність до об'єктивного фактчекінгу. Зроблено висновок, що в умовах гібридних загроз інформаційна гігієна та усвідомлене медіаспоживання виходять за межі особистої відповідальності, перетворюючись на базовий елемент національної інформаційної безпеки.

Ключові слова: думскролінг, інформаційне перенасичення, цифрова залежність, синдром злого світу, інформаційна безпека, критичне мислення.

Постановка проблеми. У сучасному світі цифрове середовище стало доволі важливим чинником трансформації суспільних відносин, а технології невід'ємною частиною повсякденного життя людини. Інтернет перестав бути лише інструментом і перетворився на важливий простір для повсякденної комунікації, навчання та роботи.

Разом із розширенням можливостей цифрового середовища очевидно зростає проблема надмірного використання різних технологій, що призводить до формування складних форм цифрової залежності.

Особливо вразливими до цих процесів є молодь та підлітки, оскільки значна частина їхнього соці-

ального життя та процесів самоідентифікації відбувається зараз саме в онлайні. Постійний потік інформації з соціальних мереж та відеоплатформ безпосередньо впливає на емоційний стан, самооцінку та поведінкові моделі [13].

В українському контексті проблема цифрових залежностей набула особливої гостроти у зв'язку з повномасштабною війною. Постійна потреба в отриманні актуальних новин на тлі безпекової ситуації радикально змінила характер використання технологій. Для багатьох користувачів інтернет став не лише джерелом інформації, а й способом відволікання від травматичних обставин, що призвело до поширення явища безпе-



первного перегляду новин – думскролінгу. Саме тому вивчення психологічних та соціально-комунікаційних механізмів цього явища є критично важливим. В умовах війни когнітивне та емоційне виснаження аудиторії, спричинене думскролінгом, знижує рівень критичного мислення та робить громадян вразливими до дезінформаційних впливів та ворожих ІПСО. Відповідно, гостро постає необхідність пошуку дієвих стратегій протидії такому деструктивному медіаспоживанню шляхом активізації внутрішнього ресурсу особистості та формування стійкої інформаційної гігієни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукове розуміння надмірного користування технологіями почалось від терміну «інтернет-залежність», запропонованого І. Голдбергом [10] у 1995 році, що з часом було визнано клінічним розладом. Фундаментальні дослідження К. Янг [15, с. 237–244] заклали розуміння того, що поведінкові адикції мають схожі механізми з традиційними залежностями.

В українській науці Т. Болбот [3, с. 24–27] ще у 2005 році наголошувала на необхідності розгляду інтернет-залежності як специфічного розладу контролю. Сучасний етап вивчення базується на біопсихосоціальной моделі М. Гріффітса [12] та концепції «е-залежності» М. Ровіцької [14, с. 17–21], де ключовим фактором є діяльність, яку уможлиблює пристрій.

Окрему увагу явищу думскролінгу в українському медіапросторі приділяють Т. Бауліна та В. Крикун [2, с. 12–21], аналізуючи його як потяг до поглинання негативних новин, О. Шатілова [9, с. 316–318] аналізує психологічні аспекти споживання шок-контенту.

Також сучасний етап досліджень в умовах безпекової ситуації в Україні зміщується у бік аналізу когнітивної стійкості аудиторії. Зокрема, Н. Отрешко [6, с. 102–115] наголошує на важливості критичного мислення як інструменту збереження інформаційної гігієни, без якої споживач новин стає вразливим до цілеспрямованих маніпуляцій. У свою чергу, А. Аврамчук та О. Яковенко [1, с. 147–152] розглядають розвиток інформаційних фільтрів як спосіб активізації внутрішньої резиліентності особистості.

Попри таку кількість різноаспектних напрацювань щодо поняття думскролінгу, та цифрових залежностей, тема форм деструктивного медіаспоживання в умовах інформаційного перенасичення розкрита побіжно, що й зумовлює актуальність та необхідність нашого комплексного дослідження.

Постановка завдання. Мета статті полягає у теоретичному аналізі феномена думскролінгу як форми деструктивного медіаспоживання, розкритті механізмів формування «синдрому злого світу» в умовах інформаційного перенасичення та визначенні наслідків цього явища для інформаційної безпеки.

Для досягнення поставленої мети визначено такі дослідницькі завдання: з'ясувати особливості трактування феномена думскролінгу в сучасному науковому дискурсі, простежити психологічні механізми формування нав'язливого споживання негативного контенту в умовах інформаційного перенасичення, проаналізувати вплив безперервного перегляду тривожного медіаконтенту на емоційний стан аудиторії та критичне мислення, а також визначити значення думскролінгу як чинника інформаційної вразливості в умовах війни.

Виклад основного матеріалу: Поняття цифрової залежності та наукові підходи їх досліджень. Наукове осмислення феномену надмірного захоплення технологіями пройшло шлях від простого та загальноповсюджаного терміну «інтернет-залежність», запропонованого І. Голдбергом [10], до визнання серйозного клінічного розладу. Перші ґрунтовні дослідження Кімберлі Янг [15, с. 237], заклали фундамент для розуміння того, що поведінкові адикції мають схожі механізми на традиційні залежності, та змогла довести, що люди залежать не від самих комп'ютерів, а від контенту: спілкування та інформації. В українському науковому дискурсі Т. Болбот [3, с. 24], наголошувала на необхідності розглядати інтернет-залежність у межах сучасної психіатрії як специфічний розлад контролю над імпульсами.

Пізніше науковий інтерес остаточно змістився з простого кількісного вимірювання часу онлайн на аналіз специфічних патернів проблемного використання інтернету. Також важливим для розуміння деструктивного впливу медіаспоживання є внесок Джорджа Гербнера [11]. Його теорія «синдрому злого світу» доводить, що тривала взаємодія із медіаконтентом здатна «культивувати» специфічну картину світу, яка суттєво відрізняється від об'єктивної реальності, перетворюючи медіа на основне середовище формування соціальних уявлень [11].

В українському науковому контексті під терміном «цифрова залежність» найчастіше розуміють форму поведінки, що проявляється у нав'язливому, неконтрольованому використанні інформаційно-комунікаційних технологій, яке призводить до

порушення її нормальної життєдіяльності особистості у різних сферах [3, с. 24; 8, с. 284]. Разом з тим, польська дослідниця М. Ровіцька [14, с. 18], використовує споріднений термін «е-залежність» (e-uzależnienie), визначаючи його як спектр розладів контролю над імпульсами, що пов'язані з надмірним використанням інтернету та електронних пристроїв, де ключовим фактором є не сам пристрій, а діяльність, яку він уможливує.

В умовах війни в Україні інтернет став критично важливим для отримання інформації. Наприклад, сповіщення про небезпеку, зв'язок із близькими і бажання бути в курсі подій. Відповідно, високі показники часу, проведеного онлайн, не завжди свідчать про патологічну залежність, а часто є проявом пошуку контролю та безпеки. Саме тому відбувається певне зміщення фокусу з терміна «інтернет-залежність» на ширше поняття «цифрова залежність» [14, с. 18]. Це зміщує акцент із факту перебування в мережі на саме характер взаємодії з цифровим середовищем і ставить перед нами питання: чи призводить ця взаємодія до втрати контролю над власним життям за рахунок інформаційного перенасичення.

Постійна взаємодія з цифровим середовищем може впливати на здатність до концентрації, змінювати механізми отримання задоволення чи вміння критично мислити. Також формувати схильність використовувати соцмережі як спосіб уникнення стресу чи негативних емоцій. Цифрові залежності є складними багатофакторними явищами, які потребують комплексного наукового аналізу з урахуванням психологічних, соціальних і технологічних аспектів.

Інтернет-залежність та безперервне споживання контенту. У сучасній науці концепція інтернет-залежності еволюціонувала: фокус змістився з факту перебування в мережі на специфіку контенту. В українському контексті виразно простежуються, два характерні напрямки цієї адикції: розважальне запійне споживання медіаконтенту (binge-watching) та інформаційний думскролінг [7, с. 120].

Запійний перегляд – це безперервне споживання відеоконтенту. Платформи навмисно використовують функції, які забирають в нас необхідність приймати рішення про продовження перегляду. Це вводить у специфічний стан трансу, де критичне мислення пригнічується. Також це втеча від стресу у віртуальний світ. Мозок звикає до пасивного отримання стимулів, що призводить до когнітивного перевантаження та втрати здатності фокусуватися на складних завданнях

[8, с. 284; 7, с. 120; 4, с. 68]. Подібний стан дозволяє людям уникати вирішення інших справ.

Водночас війна в українському інформаційному просторі сприяла формуванню масової інформаційної адикції, що проявляється у формі думскролінгу. Українські дослідники Т. Бауліна та В. Крикун [2, с. 12] розглядають думскролінг як потяг або прагнення людини до поглинання великої кількості негативних новин, незважаючи на їхній деструктивний вплив на психіку, наприклад, деморалізацію чи пригнічення. Еволюційно це явище пояснюється так званою «негативною упередженістю»: мозок людини схильний значно сильніше реагувати на негатив через біологічну потребу постійно виявляти небезпеку [2, с. 12]. Водночас дослідниця Л. Матохнюк наголошує, що думскролінг – це ще й глибокий внутрішній психологічний дискомфорт, який проявляється безкінечним прокручуванням новин і соціальних медіа на тлі тривожних подій, що у підсумку призводить до порушення нормальної життєдіяльності особистості [5, с. 45]. На відміну від розважального контенту, тут тригером стає тривога. Таке неконтрольоване, безкінечне споживання новин виснажує психіку.

Також постійне перебування у стані тривоги через думскролінг має глибокі соціально-комунікаційні наслідки, які найкраще пояснює теорія культивування американського дослідника Джорджа Гербнера [11], який виявив, що надмірне споживання контенту формує стійке переконання, що суспільство є значно небезпечнішим і непередбачуванішим, ніж свідчать об'єктивні дані. Цей феномен отримав назву «синдром злого світу» [11].

У двадцять першому столітті, з розвитком цифрових платформ, ця теорія набула нового, ще більш гострого значення. Адже під час масштабних тривожних подій, таких як війна чи пандемія, алгоритми соціальних мереж та інтенсивне споживання новин викликають у користувачів упередження, страх та тривогу, механізми яких ідентичні до класичного «синдрому злого світу».

Для українського суспільства в умовах повномасштабного вторгнення цей аспект є критичним. Згідно з висновками Гербнера [11], налякані люди стають більш залежними, ними значно легше маніпулювати, і вони стають більш сприйнятливими до радикальних та оманливо простих рішень. Таким чином, масовий думскролінг перетворюється з проблеми особистого ментального дискомфорту на комплексну загрозу інформаційній безпеці суспільства, оскільки культивованій страх паралізує

здатність аудиторії до критичного опору дезінформації [11]. За таких умов, як зазначає Н. Отрешко, інформаційна гігієна перестає бути просто навичкою і перетворюється на елемент національної безпеки. Емоційна нестабільність, яка є прямим наслідком думскролінгу, дозволяє деструктивним наративам обходити раціональні фільтри свідомості, що робить системне та критичне мислення єдиною дієвою відповіддю на виклики воєнного часу [6, с. 102].

Головним маркером залежності стає нав'язлива потреба оновлювати стрічку кожні кілька хвилин, в Україні таке звичка сформована тривогою через безпекову ситуацію. Згідно з дослідженнями Гербнера [11], особи, які інтенсивно споживають негативно забарвлений контент, схильні сприймати навколишнє середовище як значно небезпечніше, ворожіше та непередбачуваніше, ніж воно є. Це призводить до стану когнітивного паралічу, де тривога підміняє собою здатність до об'єктивної оцінки ризиків [11].

Нейробіологічно це пояснюється гіперактивністю мигдалеподібного тіла мозку, що є центром страху, яке змушує людину постійно сканувати середовище на наявність загроз. Психіці здається, що постійне тримання «руки на пульсі» гарантує безпеку. Насправді ж ця ілюзія виснажує нервову систему постійними викидами кортизолу, призводячи до емоційного вигорання та хронічної втоми [7, с. 120].

Також перенасичення інформацією розглядається як інструмент дестабілізації у масових комунікаціях. В умовах війни в Україні поведінка користувачів у мережі перестає бути суто приватною справою. Когнітивне та емоційне виснаження, спричинене думскролінгом, знижує здатність аудиторії до критичного мислення та фактчекінгу [1, с. 147]. Емоційно виснажена людина стає ідеальною мішенню для ІПСО (інформаційно-психологічних спеціальних операцій) та дезінформації [6, с. 102]. Таким чином, деструктивне медіаспоживання стає викликом для інформаційної безпеки держави.

Логічним і ще більш деструктивним продовженням думскролінгу в умовах війни стає навмисне споживання шок-контенту. Як зазначає О. Шатілова – це медіаінформація (фото, відео, аудіозаписи), що викликає різкі емоції: страх, тривогу, шок, а інколи навіть емоційне збудження чи азарт [9, с. 316]. В українських реаліях з'явилися специфічні форми такого контенту: відеозаписи перших хвилин після ракетних ударів, боїв з передової чи аудіоперехоплення розмов військових.

Психологічними причинами такого специфічного інтересу, окрім звичайної цікавості, є бажання відчувати екстрим, перевірити власну стійкість до стресу, компенсувати нестачу яскравих емоцій, а в деяких випадках навіть формування адреналінової залежності, коли людина одночасно відчуває тривогу й потребу відчувати це знову [9, с. 316]. Зазначена поведінка свідчить про глибокі трансформації психіки під впливом травматичних подій, що потребують окремої уваги.

Вивчення та розбір видів цифрових залежностей показали, що сучасні форми взаємодії з цифровими технологіями можуть дуже по-різному впливати на поведінку та психологічний стан людини. Залежність може проявлятися не лише у великому та навіть надмірному перебуванні в мережі, а й у специфічних формах використання цифрового контенту, зокрема у безперервному перегляді відео та гортанні соціальних мереж

Також активне використання соціальних мереж часто пов'язане зі страхом пропустити важливу інформацію або події. Феномен думскролінгу виник у світі ще під час пандемії COVID-19, проте в українських реаліях через війну набула критичних масштабів [1, с. 147]. Постійний моніторинг новин та неможливість відмовитися від гаджета виступають не як розвага, а як спроба психіки повернути ілюзію контролю в умовах загрози. На протипагу деструктивним станам, розвиток критичного мислення розглядається не лише як інтелектуальний процес, а як спосіб активізації внутрішнього ресурсу резилієнтності (психологічної стійкості). Це дозволяє людині не просто фільтрувати новини, а зберігати здатність до продуктивної діяльності навіть під тиском негативного інформаційного потоку, що є критичним для збереження ментального здоров'я в умовах тривалої безпекової кризи [1, с. 147].

Висновки. Проблема цифрових залежностей не належить до нових наукових тем, однак уже тривалий час залишається стійким елементом сучасного інформаційного середовища й актуальним напрямом досліджень.

Стрімкий розвиток інформаційних технологій та масове поширення цифрових платформ суттєво змінили стиль життя. Якщо раніше цифрові технології виконували здебільшого допоміжну функцію, то сьогодні вони стали важливою частиною соціальної взаємодії та буденності. Смартфони стали інструментом, через який користувачі працюють, навчаються, комунікують і вибудовують міжособистісні зв'язки.

На цьому тлі збільшилася кількість ситуацій, коли взаємодія з цифровим середовищем набуває надмірного характеру та починає впливати на психологічний стан і поведінку людини.

Актуальність дослідження підтверджує тезу Гербнера [11] про те, що поведінкою людини керує той, хто «розповідає історії культури». У сучасному цифровому просторі, де цю роль перебрали на себе алгоритми, «синдром злого світу» стає не просто психологічним станом, а визначальним чинником трансформації соціальних відносин та державної безпеки в умовах гібридних загроз [11].

Особливого значення проблема цифрових залежностей набуває в умовах сучасної української реальності. Повномасштабна війна значно змінила інформаційну поведінку суспільства. Для багатьох людей постійне відстеження новин стало способом отримати відчуття контролю над ситуацією. Саме тому поширилося явище так званого думскролінгу, коли безперервний перегляд новинних стрічок часто супроводжується підвищенням тривожності та емоційного виснаження,

проте лише підвищує цю потребу бути в курсі подій. Іноді це може бути своєрідною психологічною реакцією на стрес, невизначеність або небезпеку. В умовах війни думскролінг перетворюється з індивідуальної психологічної проблеми на системну загрозу інформаційній безпеці держави. Емоційне та когнітивне виснаження аудиторії знижує рівень критичного мислення та здатність до фактчекінгу, що робить користувачів ідеальними мішенями для ворожих ПСО та дезінформацій в інтернеті. Розвиток навичок інформаційної гігієни та системного мислення дозволяє зберігати психологічну стійкість і здатність до продуктивної діяльності навіть під тиском інтенсивного негативного інформаційного потоку. Це підтверджує необхідність формування культури свідомого медіаспоживання як невід'ємного складника ментального здоров'я нації.

Проведений теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що думскролінг вийшов за межі індивідуальної цифрової поведінки й в умовах війни набув ознак суспільно значущого інформаційного ризику.

Список літератури:

1. Аврамчук А. С., Яковенко О. П. Феномен думскролінгу як чинник деструктивного впливу на ментальне здоров'я особистості в умовах війни. Габітус. 2024. № 61. С. 147–152. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/61-2024/24.pdf>
2. Бауліна Т. В., Крикун В. Ю. Думскролінг як деструктивна стратегія медіаспоживання в умовах воєнного стану. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2024. Вип. 25(69). С. 12–21. URL: <https://sj.npu.edu.ua/index.php/pn/article/view/1543>
3. Болбот Т. Ю. Психологічні особливості формування інтернет-залежності у молоді. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія. 2005. № 660. С. 24–27.
4. Гансен А. Інстамозок. Як екранна залежність руйнує наш сон, роботу і щастя. Київ, 2020. 216 с.
5. Матохнюк Л. О. Вплив цифрового середовища на формування адиктивної поведінки особистості. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. Т. 35(74). № 2. С. 45–51. URL: https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journals/2024/2_2024/9.pdf
6. Отрешко Н. Б. Соціально-психологічні виміри цифрової залежності в сучасному суспільстві. Український соціум. 2024. № 1(88). С. 102–115. URL: https://ukr-socium.org.ua/wp-content/uploads/2024/04/102-115_Otrashko.pdf
7. Слюсаревський М. М. та ін. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного вторгнення: моніторинг і прогнозування. Київ, 2022. 120 с.
8. Столяренко А. О., Городокін А. В. Інформаційна безпека особистості в умовах цифровізації: психологічний аспект. Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ. 2022. № 3. С. 284–290. URL: https://visnyk.dduvs.in.ua/wp-content/uploads/2022/10/3_2022/41.pdf
9. Шатілова О. С. Психологічні аспекти споживання шок-контенту в умовах війни. Вектори соціальної, організаційної та економічної психології: тези доповідей IV Міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 2025. С. 316–318. URL: <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.28883213>
10. Goldberg I. Internet addiction disorder. 1995. URL: https://www.researchgate.net/publication/282535990_Internet_Addiction_Disorder_IAD
11. Greene J. Mean world syndrome. Research Starters: Communication and Mass Media. EBSCO, 2023. URL: <https://www.ebsco.com/research-starters/communication-and-mass-media/mean-world-syndrome>
12. Griffiths M. D. A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. Journal of Substance Use. 2005. URL: <https://scispace.com/pdf/a-components-model-of-addiction-within-a-biopsychosocial-1ze3cpus5.pdf>

13. Makwana B., Lee Y., Parkin S., Farmer L. Selfie-esteem: The relationship between body dissatisfaction and social media in adolescent and young women. *In-Mind*. 2018. № 35. URL: <https://in-mind.org/article/selfie-esteem-the-relationship-between-body-dissatisfaction-and-social-media-in-adolescent>
14. Rowicka M. E-uzależnienia. Teoria, profilaktyka, terapia. Warszawa : Fundacja Praesterno, 2018. 110 s.
15. Young K. S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*. 1998. Vol. 1. № 3. P. 237–244.

Sikorska D. D. DOOMSCROLLING AS A FORM OF DESTRUCTIVE MEDIA-CONSUMPTION IN THE CONTEXT OF INFORMATION OVERLOAD

The article provides a comprehensive analysis of the phenomenon of doomscrolling as a specific form of destructive media consumption. It substantiates the relevance of researching digital addictions in the context of information overload and prolonged social stress. The methodological basis of the study comprises general scientific methods of analysis and generalization, alongside an interdisciplinary approach that combines communication and psychological dimensions. It is proven that the obsessive viewing of disturbing news activates physiological stress mechanisms, leading to chronic fatigue and a state of cognitive paralysis. Particular attention is given to the «mean world syndrome» and the threats to societal information security arising from the audience's emotional exhaustion and vulnerability to disinformation (information-psychological special operations). The study identifies the role of critical thinking and psychological resilience as key means of countering destructive media influence and preserving an individual's mental health. In particular, the research details the evolution of scientific approaches to the study of digital addictions – from the classical concept of Internet addiction to the contemporary understanding of problematic media consumption, where the key trigger is the specific nature of interaction with content. The paper analyzes the neurobiological foundation of doomscrolling, which creates an illusion of control over the security situation but ultimately exhaust the nervous system. It outlines the specifics of the Ukrainian context, where, under the conditions of a full-scale war, doomscrolling often turns into the deliberate consumption of shock content as the psyche's attempt to adapt to extreme stressors. It is demonstrated that social media algorithms artificially amplify the effect of the «mean world syndrome», turning individual anxiety into collective cognitive paralysis. Under such conditions, an emotionally unstable audience loses its capacity for objective fact-checking. The study concludes that in the face of hybrid threats, information hygiene and conscious media consumption extend beyond personal responsibility, becoming a fundamental element of national information security.

Keywords: doomscrolling, information overload, digital addiction, mean world syndrome, information security, critical thinking.

Дата першого надходження статті до видання: 24.04.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 11.04.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 30.05.2026