

DOI 10.26565/2225-7756-2025-79-05

UDK 159.9.316.6.316.4

В.В. СВІР (Свір Вікторія Василівна)

Кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент ЗВО кафедри загальної психології  
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна  
майдан Свободи, 4, м. Харків, Україна  
E-mail: vvmoskalenko@karazin.ua  
<https://orcid.org/0000-0002-4259-3612>

П.О. СЕВОСТ'ЯНОВ (Севост'янов Павло Олександрович)

Кандидат психологічних наук, доцент ЗВО кафедри прикладної психології  
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна  
майдан Свободи, 4, м. Харків, Україна  
E-mail: p.sevostyanov@karazin.ua  
<https://orcid.org/0000-0003-3461-9920>

## ДУМСКРОЛІНГ ЯК ФОРМА ЦИФРОВОГО САМОУШКОДЖЕННЯ

У статті проведений аналіз сучасних вітчизняних і закордонних публікацій щодо феномену «думскролінг», який розглядається не лише як поведінкова звичка, а й як потенційна форма цифрового самоушкодження. Метою нашого дослідження було довести, що думскролінг має характеристики, що наближають його до цифрового самоушкодження. На підставі останніх публікацій було доведено, що думскролінг як форма цифрового самоушкодження має багатофакторну природу. Описані механізми виникнення думскролінгу, виокремлено головні причини, психологічні та поведінкові наслідки думскролінгу у сучасних українців/українок. Запропоновані практичні рекомендації щодо запобігання та подолання думскролінгу, ефективність яких була перевірена емпірично. За результатами проведеного дослідження, було встановлено, що думскролінг має характеристики, що наближають його до цифрового самоушкодження. Нам було доведено, що думскролінг є складним багатофакторним явищем, яке поєднує у собі як психологічні, так і соціально-технологічні компоненти.

**Ключові слова:** думскролінг, цифрове ушкодження, механізми виникнення думскролінгу, психічне здоров'я, алгоритмічні рекомендації.

**ВСТУП.** У стрімку епохи інформаційних технологій кількість інформації, яка щоденно надходить до людини, зростає експоненційно. Особливо це стосується негативних або тривожних новин: війни, кризи, катастрофи, пандемії – усе це часто «помножується» в стрічках соцмереж. Явище, яке описує неконтрольоване, нав'язливе прокручування негативних новин, отримало назву думскролінг (англ. doomscrolling). У нашій статті ми розглянемо думскролінг не лише як поведінкову звичку, а й як потенційну форму цифрового самоушкодження, тобто дії у цифровому середовищі, що навмисно або опосередковано призводять до погіршення психічного стану людини. Думскролінг – це нав'язливе занурення в тривожний контент: замість легких історій людина постійно читає страшні новини про світові кризи. Попри зростання тривоги та навантаження на психіку, позбутися цієї звички складно. Багато хто починає та закінчує день, гортаючи сайти з даними про катастрофи, хвороби та інші похмурі події [8].

Термін «думскролінг» вперше вжив анонімний користувач Twitter у 2018 році, описуючи спроби уникнути негативу соцмереж. Тоді слово не привернуло уваги, але сьогодні стало широковідомим. Офіційні ЗМІ ввели його в обіг у травні минулого року завдяки публікації The New York Times. Незабаром термін потрапив до Urban Dictionary, а Оксфордський словник

додав його до списку «Слів безпрецедентного року». Знаменитий «Oxford English Dictionary» назвав «Думскролінг» словом 2020 року [12].

**ПОСТАНОВА ПРОБЛЕМИ.** Спочатку поняття «думскролінг» пов'язували з новинами про пандемію, але згодом воно поширилося на економічні, політичні та соціальні теми [10]. Пізніше, появлялися популярні публікації – замітки, статті в українських, і, особливо, у закордонних медіа, які розглядають поняття «думскролінгу» з психологічної і ментальної точок зору та, частіше, в умовах пандемії коронавірусу, словом, – теж далеко від українських реалій війни. Зараз, поняття «думскролінгу» набуло особливої актуальності у зв'язку з повномасштабною війною в Україні.

Отже, думскролінг – це звичка безперервно переглядати стрічки новин або соціальних мереж, зосереджуючись на негативних, тривожних або катастрофічних повідомленнях, навіть, коли це шкідливо для емоційного стану. Термін походить від англійських слів doom (загибель, катастрофа) та scrolling (прокручування). Українські популярні та наукові джерела широко використовують цей термін для позначення феномену; є також спроби створити вимірвальні інструменти (шкали).

Цифрове самоушкодження – концептуальна категорія, що охоплює дії в цифровому просторі, які

**Як цитувати:** Свір, В. В., Севост'янов, П. О. (2025). Думскролінг як форма цифрового самоушкодження. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, 79, 35-40. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-05>

**In cites:** Svir, V., Sevostianov, P. (2025). Doomscrolling as a form of digital self-harm. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, 79, 35-40. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-05> (in Ukrainian)

© Свір, В. В., Севост'янов, П. О., 2025, CC BY 4.0 license

прямо або опосередковано завдають шкоди психічному або емоційному здоров'ю особи. Традиційне визначення самоушкодження (self-harm) переважно стосується фізичних дій; «цифрове» самоушкодження означає, що людина своїми діями в інтернеті (наприклад, навмисне споживання тригерного контенту, участь у токсичних групах, або формування залежності від шкідливих інформаційних патернів) спричиняє собі шкоду. Існує дискусія щодо того, чи коректно ототожнювати думскролінг із формою самоушкодження, тому ми у статті окремо наведемо і проаналізуємо аргументи щодо цього аспекту.

**АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ.** Аналізуючи сучасні дослідження і публікації за останні роки, українці четвертий рік поспіль, в не залежності від місця перебування, завжди хочуть залишатися в курсі головних подій в Україні. Багато часу наші співвітчизники проводять у соціальних мережах, інтернет-виданнях, чатах у пошуках достовірної інформації про ситуацію в регіонах. Оскільки українці/українки опинилися в стані певної невизначеності та нерозуміння, і не завжди були готові до прийняття ракетних обстрілів, нападів шахедів та до життя з постійним страхом перед скиданням бомб і руйнуванням особистих житлових квартир і будинків [3].

Паралельно дослідники виявили кореляції між постійним споживанням негативних новин та підвищеним рівнем тривоги, депресивними симптомами і погіршенням загального благополуччя. Глобальні й локальні (українські) медіа освітають феномен, а наукові групи працюють над шкалами для вимірювання думскролінгу та його зв'язку з особистісними рисами та залежностями в інтернеті. Це робить тему важливою для психологів, соціологів, фахівців з медіа та працівників охорони здоров'я. Актуальність дослідження думскролінгу зумовлена тим, що він дедалі частіше розглядається не як окрема цифрова звичка, а як форма цифрового самоушкодження, що має потенціал систематично завдавати шкоди психічному здоров'ю.

Важливо враховувати, що думскролінг має багатofакторну природу: психологічні механізми (тривога, FOMO, пошук підтвердження власних побоювань), технологічні чинники (алгоритми рекомендацій, безкінечні стрічки), соціальні аспекти (інформаційна війна, кризові новини, культурні особливості реагування на загрози). Це робить проблему комплексною та такою, що потребує міждисциплінарного аналізу.

Комплексність думскролінгу як нав'язливої поведінки вказує на його потенційну деструктивність. Користувачі, часто навіть не усвідомлюючи цього, потрапляють у пастку тривожного контенту, підкоряючись психологічному імпульсу, що нагадує залежність. Ідея персеверативного пізнання вказує на те, що роздуми, когнітивна складова думскролінгу, виснажують ментальні ресурси, які могли б бути спрямовані на вироблення корисних стратегій подолання. Це нагадує психологічні моделі, помічені у самодеструктивній поведінці, де люди прагнуть тимчасового полегшення через деструктивні дії.

Для українського суспільства, яке живе в умовах екзистенційної загрози, думскролінг набуває

двозначного характеру. З одного боку, це спроба контролювати реальність: знати, де лунають сирени, які регіони під обстрілами, чи не загрожують близьким. З іншого – алгоритми соціальних мереж, які живляться тривожним контентом, перетворюють цю потребу в безпорадну залежність. Військові звісти, світліни руїн, відео із зон бойових дій, навіть героїчні історії, які мали б надихати, через свою надмірність і циклічність формують ефект «енергетичного вампіризму». Мозок, еволюційно налаштований реагувати на небезпеку, втрачає здатність відрізнити сигнал від шуму: постійний потік інформації про страждання перетворюється на токсичний фон, де, навіть, перемоги супроводжуються очікуванням нових ударів [12].

Психологічну базу думскролінгу можна простежити через механізми, властиві як залежній поведінці, так і тривожним розладам. Соціальні мережі, побудовані на нескінченному скролінгу та миттєвих дофамінових винагородах, використовують природну потребу людини у відчутті безпеки через постійний моніторинг оточення. Проте алгоритми, сконструйовані для максимізації уваги, свідомо надають перевагу контенту, що викликає сильні емоції – страх, обурення, безпорадність. Людина, яка на початку прагне здобути контроль над ситуацією, поступово потрапляє у петлю негативу, де кожен новий скрол посилює відчуття загрози, хоча мозок сприймає цю дію як наближення до вирішення проблеми. Цей парадокс перетворює цифрове середовище на форму самопошкодження: дія, що шкодить людині, маскується під соціально схваленій патерн інформованості.

З психологічної точки зору, механізми, що лежать в основі думскролінгу, перегукуються з поведінковими паттернами при класичних формах самоушкодження: в обох випадках людина використовує зовнішній стимул для тимчасового полегшення внутрішнього дискомфорту, хоча в довгостроковій перспективі це лише загострює стресові реакції й призводить до виснаження ресурсів адаптації. Здебільшого користувачі не усвідомлюють, що постійне заглиблення в негативні повідомлення викликає вивільнення кортизолу й адреналіну, підтримуючи стан «бойової готовності» нервової системи. Натомість очікуваний «клікбейтний» контент забезпечує короточасний викид дофаміну, підкріплюючи компульсивну поведінку й поглиблюючи залежність від соціальних мереж.

На відміну від фізичного самоушкодження, думскролінг рідко розглядається як патологія. Його нормалізовано в суспільстві, де постійна онлайн-присутність сприймається як ознака соціальної активності. Проте наслідки такого цифрового самоушкодження можуть бути не менш руйнівними: хронічний стрес, порушення когнітивних функцій, емоційне вигорання та соціальна ізоляція. Дослідження свідчать, що тривале занурення в негативний контент знижує здатність до емпатії, спотворює сприйняття реальності та формує установки фаталізму, що нагадують ефекти психічного травмування.

З огляду на думскролінг як форму цифрового самознищення, критично важливо спланувати стратегії перетворення цифрового простору. Застосовуючи медіаграмотність як бар'єр, користувачі здатні розвинути

здатність критично аналізувати контент, який вони споживають, тим самим потенційно знижуючи імпульсивність, пов'язану з такою практикою. Підвищення обізнаності про психологічні механізми та потенційні ризики думскролінгу відіграє ключову роль у пом'якшенні його шкідливого впливу. До того ж, інтеграція технік усвідомленості може допомогти зменшити психологічний тягар, що накладає ця поведінка, та зміцнити стійкість до її руйнівних наслідків.

Поєднання психологічних теорій та фактичних даних дозволить глибше зрозуміти цю комплексну поведінку та її взаємодію зі звичними видами самоушкодження. Подолання цієї проблеми є важливим не лише для академічних дискусій, а й для розробки ефективних стратегій зменшення шкоди та покращення цифрового самопочуття.

В основі думскролінгу лежить глибокий парадокс: людина шукає в мережі відповіді на тривоги, але натомість потрапляє в пастку власного мозку. Еволюційно ми запрограмовані фокусуватися на загрозах – це механізм виживання. Соціальні мережі ж, як досвідчені маніпулятори, перетворюють цю рису на нескінченну петлю. Алгоритми, навчені тримати користувача в емоційному напруженні, пропонують йому контент, що активізує мигдалеподібне тіло – ділянку мозку, відповідальну за страх. Кожен скрол, спочатку сприйманий як спроба «знати більше», поступово стає способом самопокарання: людина шкодить собі, відтворюючи враження контролю, але насправді лише поглиблює відчуття безпорадності [10].

На наш погляд, в основі думскролінгу лежать наступні причини: негативна зацікавленість, коли люди схильні звертати увагу на загрозову інформацію, що еволюційно допомагало виживати (так звана «негативна вираховувальна упередженість»), механізм нагороди, коли прокручування стрічки та несподівані новини викликають короточасний приплив дофаміну, що закріплює поведінку, і емоційна регуляція по-невірному, тобто люди прокручують негативні новини в спробі «контролювати невідомість», але це призводить до зворотного ефекту – підвищення тривоги.

До психологічних та поведінкових наслідків думскролінгу, майже всі дослідники одностайні, – це ефект хронічної гіперуважності (гіпервиглядовості), коли психіка перебуває у постійній готовності реагувати на небезпеку. Загалом, у людей відбувається зростання базового рівня тривоги, оскільки мозок починає сприймати світ як загрозовий навіть у безпечних ситуаціях; з'являються депресивні симптоми, які виникають через інформаційне перевантаження, відчуття безпорадності й неможливість вплинути на події; порушується сон, особливо, коли думскролінг відбувається пізно ввечері і формуються тривожні румінації – циклічне прокручування негативних думок і сценаріїв. Думскролінг поступово формує стан емоційного виснаження, який можна порівняти з симптомами емоційного «вигорання». Особливо часто це проявляється у людей з високим рівнем емпатії або схильністю до перфекціонізму – вони намагаються «слідкувати за всім», щоб не пропустити важливої інформації. І, нарешті, це приводить до зниження

емоційної чутливості – людина перестає реагувати на стресові новини, оскільки психіка застосовує захисний механізм. Отже, думскролінг має характеристики, що наближають його до цифрового самоушкодження (нав'язливість, шкода для психіки), але формально відрізняється від класичних форм самоушкодження за мотивами й проявами. Потрібна подальша емпірична робота, щоб визначити, за яких умов думскролінг слід класифікувати як самоушкодження.

Подолання цієї проблеми вимагає роботи на двох рівнях: особистісному та системному. На індивідуальному рівні необхідно розвивати цифрову рефлексію – здатність аналізувати власні мотиви, емоційні реакції та встановлювати чіткі межі між споживанням інформації та самозбереженням. Методи ментального детоксу, обмеження часу в соцмережах та практики усвідомленої присутності можуть стати захисним бар'єром проти алгоритмічних маніпуляцій. Проте індивідуальних зусиль недостатньо, оскільки сама структура цифрових платформ спрямована на формування залежності. Тут потрібні системні зміни: переорієнтація алгоритмів від максимізації залученості до підтримки психічного здоров'я, впровадження етичних стандартів у дизайні інтерфейсів та регуляторні ініціативи, що обмежують експлуатацію людської уваги.

**РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ.** На нашу думку, практичними рекомендаціями щодо запобігання думскролінгу, можуть бути такі дієві кроки. По-перше, це обмеження часу на споживання новин: встановлення таймерів або виділення конкретного часу для читання новин (наприклад, 30 хв/день). По-друге, фільтрація джерел: підписка лише на перевірені джерела, вимкнення push-сповіщень. По-третє, цифрові гігієнічні практики: «цифровий детокс», правила без смартфона перед сном. По-четверте, технічні інструменти: блокувальники контенту, налаштування рекомендацій у додатках. По-п'яте, психотерапевтичні інтервенції: при нав'язливому думскролінгу доцільна когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) для роботи з компульсіями та тривогою і освітні кампанії на рівні платформ та суспільства: просвітництво щодо впливу алгоритмів і впровадження етичних принципів у дизайн соцмереж. Найефективнішими є комплексні програми, які поєднують технологічні інструменти, психологічні інтервенції, а також освітні та поведінкові методи.

З метою емпіричної перевірки перших чотирьох рекомендацій із зазначених вище нами було проведено пре/пост-тестування вибірки осіб у віці ранньої дорослості з м. Харкова (середній вік  $31,2 \pm 6,34$ ;  $N=67$  – 31 особа чоловічої і 36 жіночої статі) за допомогою Опитувальника з думскролінгу Ю.Мельника та А. Стадника [6].

Після пре-тестування з усіма досліджуваними було проведено тренінгове заняття, в ході якого їм пояснювалися принципи та правила застосування рекомендацій, яких вони мали дотримуватися протягом двох місяців. По завершенню зазначеного періоду було проведено пост-тестування. Істотність змін оцінювалася за допомогою критерію Вілкоксена для парних вибірок (таблиця 1).

**Таблиця 1.** Істотність змін у мірі виразності думскролінгу до та після дотримання досліджуваними наданих нами рекомендацій щодо його запобігання / The significance of changes in the severity of doomscrolling before and after the subjects followed the recommendations we provided for its prevention

Показник / Indicator	До / Before	Після / After
Середнє / Average	58,96	53,58
Медіана / Median	58,00	52,00
Мода / Mode	51,00; 57,50	50,00
Ст. відх. /	13,16	11,35
Негативні ранги (Після < До) / Negative ranks (After < Before)	54 (середній ранг / middle rank 33,77)	
Позитивні ранги (Після > До) / Positive ranks (After > Before)	7 (середній ранг / middle rank 9,64)	
Співпадіння (Після = До) / Coincidence (After = Before)	6	
Z	-6,319	
P (2-ст.)	< 0,001	

Як можна бачити з таблиці 1, початкове значення виразності думскролінгу по виборці досліджуваних знаходилося на межі між помірним та помірно важким рівнем виразності. За підсумками пост-тестування зафіксоване достовірне зниження зазначеного показника до однозначного помірного рівня.

Маємо відзначити, що стартовий показник є цілком закономірним з огляду на специфіку соціального контексту, у якому перебували респонденти. Знаходження у країні в умовах повномасштабної війни об'єктивно формує підвищену потребу в постійному моніторингу новинного простору, що пов'язано з базовими механізмами тривоги, гіперактивації системи загрози, прагненням до контролю ситуації та прогнозування небезпек. У таких умовах думскролінг виконує не лише дезадаптивну, а й частково компенсаторну функцію, слугуючи способом зниження невизначеності та підтримання відчуття залученості до подій. Водночас саме така функціональна двоїстість думскролінгу створює передумови для його закріплення як стійкої поведінкової стратегії з негативними наслідками для психоемоційного стану.

Достовірне зниження рівня думскролінгу за результатами пост-тестування після двомісячного застосування комплексу рекомендацій вказує на їхню емпірично підтверджену ефективність навіть в умовах можливого хронічного стресу воєнного часу. Це означає, що запропоновані стратегії не є лише формальними обмеженнями цифрової активності, а справді змінюють когнітивно-поведінкові патерни взаємодії з інформаційним середовищем. Зокрема, обмеження часу споживання новин могло сприяти формуванню більш усвідомленого контролю над власною увагою, зменшенню автоматизованої поведінки та переходу від імпульсивного перегляду контенту до регульованого. Фільтрація джерел інформації, у свою чергу, ймовірно, призвела до зниження інформаційного перевантаження, зменшення кількості тривожних повідомлень, чуток, катастрофізуючого контенту, що безпосередньо впливає на рівень суб'єктивного напруження та емоційного виснаження.

Практики цифрової гігієни, зокрема обмеження користування смартфоном перед сном та елементи «цифрового детоксу», могли позитивно позначитися на якості відпочинку, відновленні нервової системи та загальному рівні психофізіологічної регуляції. Технічні

інструменти контролю контенту, зокрема блокувальники та налаштування алгоритмів рекомендацій, на наш погляд, виступили додатковим зовнішнім регулятором поведінки, який знижував імовірність мимовільного занурення в нескінченний потік новин. Таким чином, сукупна дія всіх чотирьох рекомендацій створила багаторівневу систему саморегуляції.

Особливої уваги потребує той факт, що зниження виразності думскролінгу відбулося не до мінімального рівня, який, на перший погляд, мав би здаватися бажаним, а до помірного, - що може свідчити про адаптивний компроміс між потребою в інформованні та необхідністю збереження психічного здоров'я. В умовах війни повна відмова від новин є малоімовірною і навіть психологічно нереалістичною, оскільки інформаційна безпека напряму пов'язана з фізичною. Тому саме досягнення помірного рівня думскролінгу можна інтерпретувати як показник формування більш адаптивної стратегії взаємодії з новинним простором, за якої знижується ризик хронічного інформаційного перевантаження, але зберігається достатній рівень обізнаності.

У цілому результати дослідження дозволяють зробити висновок, що навіть у надзвичайно стресогенному соціальному контексті війни цілеспрямоване формування навичок обмеження інформаційного перевантаження, усвідомленого споживання новин і цифрової саморегуляції є ефективним інструментом профілактики дезадаптивних форм думскролінгу. Це відкриває перспективи для ширшого впровадження подібних психоосвітніх і тренінгових програм як елементу системи психосоціальної підтримки населення в кризових умовах.

Отже, думскролінг як явище відкриває ширшу дискусію про те, як технології, створені для полегшення життя, перетворюються на інструменти саморуїнації. Він став симгтомом суспільства, де інформація перестала бути ресурсом і перетворилася на токсин, а свобода вибору – на ілюзію, контрольовану алгоритмами. Подолання цього циклу вимагає не лише особистої відповідальності, але й колективного усвідомлення: майбутнє цифрового середовища має ґрунтуватися не на експлуатації людських слабкостей, а на принципах етики, що ставлять людину – її психічний комфорт і автономію – вище за будь-які технократичні імперативи.

**ВИСНОВКИ.** Проведений аналіз дає підстави стверджувати, що думскролінг є складним багатофакторним явищем, яке поєднує у собі як психологічні, так і соціально-технологічні компоненти. У сучасному інформаційному середовищі він трансформується у форму цифрового самоушкодження, оскільки спричиняє систематичні негативні наслідки для психічного здоров'я, самооцінки, емоційної стабільності та рівня життєвої енергії людини. Особливу небезпеку становить те, що думскролінг має прихований, поступовий характер: користувач не усвідомлює момент, коли звичайне інформування переходить у компульсивне, неконтрольоване поглинання контенту.

Дані вітчизняних та міжнародних досліджень свідчать, що думскролінг суттєво корелює з підвищеним рівнем тривожності, депресивних проявів, емоційного вигорання та когнітивної перевтоми. Постійна експозиція до негативних інформаційних потоків активує механізми стресової реакції – підвищення рівня кортизолу, емоційну нестабільність, порушення сну, зниження концентрації. Таким чином, думскролінг виступає не лише поведінковою звичкою, а й фактором хронічного психоемоційного навантаження.

Важливим висновком є те, що думскролінг не можна розглядати виключно як індивідуальну проблему. Це соціотехнічний феномен, пов'язаний із роботою алгоритмів рекомендацій, які підсилюють емоційно забарвлений, тривожний та шоківий контент. Саме ці механізми сприяють закріпленню поведінкового циклу «тривога – скролінг - тимчасове полегшення - ще більша тривога». Отже, відповідальність за подолання явища лежить не лише на користувачеві, а й на платформах, що мають впроваджувати безпечніші інформаційні практики.

#### Список використаних джерел

Бауліна Т., Крикун В. Думскролінг як явище сучасного медіапростору. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2024. № 49. С. 9–14. URL: <https://doi.org/10.32782/apfs.v049.2024.2>

V. SVIR (Viktoriiia Svir)

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,  
Associate Professor of the Department of General Psychology*

*V.N. Karaz'in Kharkiv National University*

*4 Svobody Sq., Kharkiv, Ukraine*

*E-mail: vmoskalenko@karaz'in.ua*

*<https://orcid.org/0000-0002-4259-3612>*

P. SEVOSTIANOV (Pavlo Sevostianov)

*Candidate of Psychological Sciences*

*Associate Professor of the Applied Psychology Department*

*V. N. Karaz'in Kharkiv National University*

*4 Svobody Sq., Kharkiv, Ukraine*

*E-mail: p.sevostyanov@karaz'in.ua*

*<https://orcid.org/0000-0003-3461-9920>*

Бутрим В. В. Долати когнітивний дисонанс. *Українська Світова Інформаційна Система – UCIM*. URL: <https://ukrainanc.net/2022/05/28/4187/>

Бутрим В.В. Думскролінг та його подолання? *Сімдесят другі економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки* : матеріали Міжнар. наук. інтернет-конф., м. Тернопіль-Перевоорськ, 21–22 лют. 2023 р. С. 168–175. URL: <http://www.spilnota.net.ua/ru/article/id-4209/>

Варна М. Гортаю і не можу зупинитися. Що таке думскролінг і як читання поганих новин впливає на наше життя. *Детектор медіа*. URL: <https://ms.detector.media/trendi/post/28456/2021-11-06-gortayu-i-ne-mozhu-zupynyty-sya-shcho-take-dumskroling-i-yak-chytannya-poganykh-novyn-vplyvaie-na-nashe-zhyttya/>

Дев'ять онлайн-медіа, що стали найякіснішими: *моніторинг ІМІ*. URL: <https://imi.org.ua/monitorings/dev-yat-onlajn-media-shho-staly-najyakisnishy-my-monitoryng-imi-i47998>

Мельник Ю. Б., Стадник А. В. Опитувальник з думскролінгу: метод. посіб.

Харків: ХОГОКЗ, 2023. 12 с. URL: <https://ekrpoch.culturehealth.org/programs/Melnyk.Stadnik.5.2025.DQ.pdf>

Шевченко В. А як перестати гортати новини увесь час? – що таке думскролінг та як з ним боротися. *Na chasi*. URL: <https://nachasi.com/society/2022/04/15/what-is-a-doomscrolling>

George A. S., George A. H., Baskar T., Karthikeyan M. M. Reclaiming our minds: mitigating the negative impacts of excessive doomscrolling. *Partners Universal Multidisciplinary Research Journal*, 2024. 1(3), 17-39. URL: <https://www.pumrj.com/index.php/research/article/view/19>

Hau, M. Doomscrolling through Climate Change: The Mental Health Impact of Excessive Climate News Consumption (Bachelor's thesis), University of Twente. 2023. URL: <https://purl.utwente.nl/essays/95247>

Pas, L. The Influence of Depression on Doom Scrolling and Climate Change Engagement: A Mixed-Methods Study (Bachelor's thesis), University of Twente. 2023. URL: <https://purl.utwente.nl/essays/95217>

Oxford Languages Word. *Oxford English Dictionary*. 2022. URL: <https://www.oed.com/?t=true>

#### DOOMSCROLLING AS A FORM OF DIGITAL SELF-HARM

The article provides a theoretical analysis of modern domestic and foreign publications on the phenomenon of “doomscrolling”, which is considered not only as a behavioral habit, but also as a potential form of digital self-harm. The goal of our study was to prove that doomscrolling has characteristics that bring it closer to digital self-harm. Based on recent publications, it was proven that doomscrolling – as a form of digital self-harm – has a multifactorial nature. The mechanisms of doomscrolling are described, the main causes, psychological and behavioral consequences of doomscrolling in modern Ukrainians are identified. Practical recommendations are offered for preventing and overcoming doomscrolling. According to the results of the study, it was established that doomscrolling has characteristics that bring it closer to digital self-harm. Doomscrolling is significantly correlated with increased levels of anxiety, depressive symptoms, emotional burnout, and cognitive overstrain. Constant exposure to negative information flows activates stress response mechanisms – increased

cortisol levels, emotional instability, sleep disturbances, and decreased concentration. We have proven that doomscrolling is a complex multifactorial phenomenon that combines both psychological and socio-technological components.

**Keywords:** doomscrolling, digital damage, mechanisms of doomscrolling, mental health, algorithmic recommendations.

#### References

- Baulina, T., Krykun, V. (2024). Doomscrolling as a phenomenon of modern media space. *Aktual'ni problemy filosofiyi ta sotsiologiyi*, 49, 9–14. <https://doi.org/10.32782/apfs.v049.2024.2>
- Bugrym, V. V. Overcoming cognitive dissonance. (2022). *Ukrayins'ka Svitova Informatsiyana Systema – USIM*. <https://ukrainainc.net/2022/05/28/4187/>
- Bugrym, V. V. (2023). Doomscrolling and its overcoming!? *Simdesyat drubi ekonomiko-pravovi dyskusiyi. Seriya: Sotsial'ni ta humanitarni nauky : materialy Mizhnar. nauk. internet-konf.*, Ternopil-Perevorsk, February 21–22, 2023. P. 168–175. <http://www.spilnota.net.ua/ru/article/id-4209/>
- Varna, M. (2021). I can't stop scrolling. What is doomscrolling and how reading bad news affects our lives. *Media Detector* <https://ms.detector.media/trendi/post/28456/2021-11-06-gortayu-i-ne-mozhu-zupynytytsya-shcho-take-dumskroling-i-yak-chytannya-poganykh-novyn-vplyvaie-na-nashe-zhyttya/>
- Nine online media that have become the highest quality: IMI monitoring. <https://imi.org.ua/monitorings/dev-yat-onlajn-media-shho-staly-najyakisnishy-my-monitoryng-imi-i47998>
- Melnyk, Yu. B., Stadnik, A. V. (2023). Questionnaire on doomscrolling: method. manual. Kharkiv: KHOGOKZ, <https://ekrpoch.culturehealth.org/programs/Melnyk.Stadnik.5.2025.DQ.pdf>
- Shevchenko, V. (2022). And how to stop flipping through the news all the time? - what is doomscrolling and how to fight it. *Na chasi*. <https://nachasi.com/society/2022/04/15/what-is-a-doomscrolling>
- George, A. S., George, A. H., Baskar, T., & Karthikeyan, M. M. (2024). Reclaiming our minds: mitigating the negative impacts of excessive doomscrolling. *Partners Universal Multidisciplinary Research Journal*, 1(3), 17-39. <https://www.pumrj.com/index.php/research/article/view/19>
- Hau, M. (2023). Doomscrolling through Climate Change: The Mental Health Impact of Excessive Climate News Consumption (Bachelor's thesis, University of Twente). <https://purl.utwente.nl/essays/95247>
- Pas, L. (2023). The Influence of Depression on Doom Scrolling and Climate Change Engagement: A Mixed-Methods Study (Bachelor's thesis, University of Twente). <https://purl.utwente.nl/essays/95217>
- Oxford Languages Word of the Year, 2022, «Oxford English Dictionary», <https://www.oed.com/?t=true>

**Конфлікт інтересів:** автори заявляють про відсутність професійного або інституційного конфлікту інтересів».

**Conflict of Interest:** The authors declare that there is no professional or institutional conflict of interest.

Стаття надійшла до редакції 20.10.2025 (The article was received by the editors 20.10.2025)

Стаття рекомендована до друку 19.12.2025 (The article is recommended for printing 19.12.2025)

Опублікована 30.12.2025 (Published 30.12.2025)