



DOI: 10.19181/inter.2024.16.4.5

EDN: MYGPYR

*Мы с новостями в абьюзивных отношениях,
потому что я их люблю, а они меня заставляют себя читать.*
(ж., 22 года)

Эмоциональный опыт думскроллинга: как справиться с негативными новостями?¹

Ссылка для цитирования:

Казун А.Д., Малыгина Н.С. Эмоциональный опыт думскроллинга: как справиться с негативными новостями? // Интеракция. Интервью. Интерпретация. 2024. Т. 16. № 4. С. 78–95. <https://doi.org/10.19181/inter.2024.16.4.5> EDN: MYGPYR

For citation:

Kazun A.D., Malygina N.S. (2024) Coping with Negative News: Emotional Experience of Doomscrolling *Interaction. Interview. Interpretation*. Vol. 16. No. 4. P. 78–95. <https://doi.org/10.19181/inter.2024.16.4.5>



Казун Анастасия Дмитриевна

Национальный исследовательский университет
«Высшая школа экономики»,
Москва, Россия

E-mail: adkazun@hse.ru



Малыгина Наталия Сергеевна

Национальный исследовательский университет
«Высшая школа экономики»,
Москва, Россия

E-mail: nsmalygina_1@edu.hse.ru

Большая часть новостей, с которыми мы сталкиваемся в медиaproстранстве, являются негативными. При этом поток информации в современном мире все увеличивается, а серия сменяющих друг друга кризисов подталкивает людей уделять внимание такому контенту. Возникает

¹ Исследование выполнено в рамках Программы фундаментальных исследований НИУ ВШЭ.



такое явление, как думскроллинг — тенденция потреблять большое количество негативных новостей, несмотря на вызываемые ими эмоции. В данном исследовании мы анализируем, как думскроллеры описывают свой эмоциональный опыт потребления новостей и каковы их способы управления негативными переживаниями. Эмпирической базой исследования стали 47 интервью с думскроллерами, проведенные в конце 2022 — начале 2023 года. Информанты связывают с потреблением информационного контента следующие эмоции: тревогу (эготропную и социотропную), бессилие/беспомощность (низкую внешнюю политическую эффективность и невозможность контролировать собственную жизнь) и апатию, злость. Эмоциональный опыт часто описывается с использованием медикализованной и психотерапевтической лексики. Думскроллеры говорят о своем состоянии как о болезни: употребляют специализированные термины, упоминают об опыте обращения за помощью к медицинским работникам и акцентируют физические последствия для здоровья от потребления новостей. Способы совладания с эмоциями разнообразны. Информанты могут предпринимать попытки изменить стиль медиапотребления, ограничивая внимание к информационному контенту. При этом думскроллеры, которые сохраняют высокий уровень потребления новостей, прибегают к активному обсуждению и коллективному проживанию эмоций, а также могут переключать свое внимание на другие повседневные активности. Впрочем, практики думскроллеров и смыслы, которые они приписывают своим переживаниям, очень вариативны и разнообразны.

Ключевые слова: думскроллинг; потребление новостей; медиапотребление; эмоциональный опыт; психотерапевтическая культура

Введение

Многочисленные исследования показывают, что негативная информация воздействует на людей сильнее, чем позитивная [Baumeister et al., 2001; Soroka, McAdams, 2015]. Такую закономерность можно объяснить, опираясь на эволюционную теорию, согласно которой внимание к угрозам выступает необходимым условием выживания [Bebbington et al., 2017; Shoemaker, 1996]. Логично, что аудитория часто предъявляет спрос именно на негативный информационный контент [Trussler, Soroka, 2014] и считает вызывающие страх новости более важными [Young, 2003]. Отвечая на внимание к негативным новостям со стороны населения, медиаресурсы также фокусируются на такой информации [Leung, Lee, 2015], и трагические события получают непропорционально большое освещение [van der Meer et al., 2019].

Вместе с тем негативные новости повышают тревогу людей в отношении обсуждаемых событий [Andersen et al., 2024; Toff, Nielsen, 2022], а избыточное потребление информационного контента может неблагоприятно сказываться на благополучии человека [Максименко и др., 2022; Boukes, Vliementhart, 2017;

McLaughlin et al., 2022; Price et al., 2022; Satıcı et al., 2023]. Этот эффект представляется особенно важным в свете того, что люди с более пессимистичными взглядами выбирают для просмотра более негативные новости [van der Meer, Hameleers, 2022]. Таким образом, тревожное или депрессивное эмоциональное состояние, которое формируется под влиянием медиаконтента, в дальнейшем способствует выбору более негативных новостей, что продолжает сказываться на благополучии человека. Возникает петля обратной связи.

Проблема воздействия негативных новостей на эмоциональное состояние индивидов обостряется во время кризисных ситуаций и в контексте медиасреды с большим выбором источников информации [Van Aelst et al., 2017; Moe et al., 2024; Van Aelst et al., 2021]. В ситуации кризиса формируются новые практики потребления контента: люди пытаются сориентироваться [Matthes, 2006] и более активно ищут информацию [Johansson et al., 2023; Westlund, Ghersetti, 2015]. В условиях (практически) неограниченного доступа к медиаресурсам это способствует возникновению думскроллинга (doomscrolling), понимаемого как активный просмотр плохих новостей несмотря на эмоции, которые они вызывают [Ytre-Arne, Мое, 2021]. Именно думскроллеры испытывают наибольшее влияние негативного информационного потока.

Дополнительную актуальность исследованию придает тот факт, что в последние годы общество столкнулось с серией серьезных кризисов — эпидемиями, вооруженными конфликтами в разных частях мира, терактами и т.д. Драматические события следуют одно за другим. Следовательно, думскроллинг, возникающий в ответ на трагическое событие, оказывается уже не единичным актом, а повторяющейся моделью поведения. Даже если большая часть думскроллеров относительно быстро возвращается к «нормальному» потреблению новостей, новые потрясения могут подтолкнуть их возобновить чрезмерно активный мониторинг информационного потока. В таких условиях важно понимать, что испытывает наиболее вовлеченная аудитория и насколько успешно она с этим справляется.

Эмпирическая база исследования

Статья опирается на материалы исследования, реализованного авторами и включающего 47 полуструктурированных интервью, проведенных в период с 20 ноября 2022 по 30 марта 2023 года с россиянами, идентифицирующими себя как думскроллеры. Для участия в исследовании рекрутировались информанты, которые оценивали свое потребление новостей как болезненно-избыточное. Поскольку термин *думскроллинг* (как и его аналоги, предлагаемые в академической литературе, — проблемное или избыточное потребление новостей) является эмоционально нагруженным и негативно окрашенным, он не использовался ни при установлении контакта с информантами, ни в ходе беседы. С целью контроля соответствия субъективных оценок объективной ситуации в начале разговора задавались также вопросы о частоте просмотра новостей и примерном времени, затрачиваемом на такую деятельность.



В большинстве случаев такие оценки не противоречили друг другу. Если в процессе разговора с информантом выявлялись какие-либо причины, не позволяющие отнести его к категории думскроллеров (например, избыточное потребление новостей было кратковременным и уже давно прекратилось), беседа доводилась до конца, но не включалась в базу данных как интервью с думскроллером. Впрочем, такие кейсы были единичными.

Стили потребления новостей [Antunovic et al., 2018; Bengtsson, Johansson, 2021] и способы описания эмоциональных переживаний [Глухова, 2024] имеют поколенческие различия. Соответственно, было необходимо включить в выборку представителей различных возрастных групп, чтобы получить широкий спектр интерпретаций эмоционального опыта думскроллинга. Гендерные различия в отношении к риску [Booth et al., 2014; Wängnerud et al., 2019] и во внимании к информационному контенту [Benesch, 2012; Toff, Palmer, 2019] делают важным также балансирование выборки по полу. В итоге интервью были проведены с 21 мужчиной и 26 женщинами. Возраст информантов варьируется от 18 до 74 лет.

Гайд интервью включал вопросы о практиках потребления информации, обоснованиях думскроллинга, эмоциональных и социальных аспектах просмотра новостей. При проектировании гайда мы учитывали тенденцию описывать свои эмоции в общем виде (например, *тревога, страх*). Для того чтобы избежать подобных несодержательных ответов, широко использовались уточняющие вопросы («Что именно Вас тревожит?», «Как проявляется Ваша тревога?»). Это позволило получить насыщенные нарративы, описывающие как эмоциональный опыт потребления новостей, так и способы управления своими эмоциями. Обработка интервью производилась методом тематического анализа.

Мы не ограничивали интервьюируемых в трактовках того, какая именно кризисная ситуация привела к интенсификации потребления новостей. Однако период проведения полевого этапа исследования в значительной степени определял данный аспект. Хотя в единичных интервью упоминался опыт чрезмерно активного потребления новостей в контексте пандемии COVID-19, наиболее часто говорилось о внимании к новостям, связанным со Специальной военной операцией (СВО) (началась 24 февраля 2022 года), частичной мобилизацией (объявлена 21 сентября 2022 года) и, хотя и несколько реже, подрывом Крымского моста (8 октября 2022 года).

В данном исследовании мы не сводили феномен думскроллинга к просмотру новостей в социальных сетях, как это делается в некоторых публикациях [Shabahang et al., 2023]. В 2022 году, после начала СВО, телевизионные каналы значительно увеличили число информационных передач, позволив своей аудитории существенно повысить объем потребления соответствующего контента. Некоторые информанты, получавшие новости преимущественно из телевизионных программ, рассказывали, что подобная деятельность занимает у них более 4 часов в сутки. Такие временные затраты на потребление информационного контента близки к тому, чтобы ассоциироваться с негативным воздействием на ментальное и физическое здоровье [Holman et al., 2014; Silver et al., 2013]. Соответственно, исключение данной группы информантов

из анализа представляется неправильным. Тем не менее большая часть интервьюируемых рассказывала о потреблении новостей в интернете, особенно через телеграм-каналы.

Результаты исследования

Эмоциональные состояния

Информанты преимущественно выделяли негативные эмоциональные состояния, связанные с потреблением новостей и характеризующиеся высокой интенсивностью. Чаще всего эмоциональный опыт просмотра информационного контента формулировался в терминах *тревожности, беспомощности/бессилия/апатии* или *злости*.

Чувство тревоги имеет два уровня, связанных: (1) с положением информанта и его ближайшего окружения и (2) с общей ситуацией в стране и мире. Информанты преимущественно фокусируются на индивидуальных рисках. Даже рассуждая об угрозах для общества в целом, люди уделяют внимание тому, как они могут отразиться на них самих или их близких. В частности, отсутствие гарантий безопасности или четко определенной траектории развития той или иной ситуации ассоциируется с невозможностью долгосрочного планирования или повышенными рисками для членов семьи. Соответственно, можно говорить о существовании как эготропной (*egotropic/egocentric*), так и социотропной (*sociotropic*) тревоги [Andersen et al., 2024], которые нередко переплетаются в одних нарративах. При этом информанты обычно рассуждают о своей обеспокоенности в экзистенциальном ключе, как о проблеме безопасности. Экономическое положение (как индивидуальное, так и в стране в целом) практически не обсуждается как основание для тревоги.

«Тревожность... Ну как бы когда что-то подобное читаешь... Короче, когда читаешь новости на определенную тему, ты ненароком думаешь о том, что „я не чувствую себя в безопасности ни в какой степени, совершенно“, и ты думаешь, что сейчас что-то случится, сейчас случится что-то страшное, что помешает мне, помешает моим родным» (ж., 18 лет).

«Я говорю: горизонт планирования — десять минут, и продуктивность твоя и твое планирование своей жизни, своего будущего из этого вытекают. И задачи на неделю, задачи на день, какие-то вещи просто базовые, не касающиеся... Постирать одежду — и то даже это не получается сделать. Пусть там, не знаю, просто покушать, поспать. Любые такие вещи сложно планировать, когда у тебя неопределенность очень большая» (ж., 21 год).

Чувство беспомощности, на которое указывают ряд информантов, также имеет два уровня. С одной стороны, оно может приписываться низкой внешней политической эффективности (*external political efficacy*) — воспринимаемой



невозможности влиять на государственную политику и процессы в обществе [Boulianne et al., 2023]. С другой, беспомощность может связываться с ограниченными возможностями контроля над индивидуальной жизнью, в том числе долгосрочного планирования. Утрата агентности приводит к возникновению апатии, когда контроль над ситуацией начинает восприниматься как недоступный не из-за внешних причин, а из-за отсутствия у информанта внутренних сил на созидательную деятельность²:

«Забывал есть, позавтракать, забывал голову помыть...» (м., 20 лет).

Таким образом, хотя бессилие и апатия интерпретируются как родственные переживания и даже упоминаются в интервью совместно, через запятую, они все же имеют различное содержательное наполнение. Говоря о бессилии, информанты в первую очередь подразумевают невозможность что-либо противопоставить внешним ограничениям, тогда как апатия — это внутреннее состояние, когда неспособность управлять своей жизнью ассоциируется с отсутствием сил для этого.

«Ты сидишь, читаешь новости, которые какие-то тебе нравятся, какие-то не нравятся, или те новости, на которые ты не можешь вообще никак повлиять, и вот это вгоняет в такое чувство апатии, что все, я ничего не хочу, я буду просто лежать с утра до ночи, листать новости, и все» (ж., 22 года).

«У нас никто не мог работать целую неделю. Эмоциональное состояние не очень было у всех. Обновляли новости, новые инициативы выходили, новые цифры, планы. Совсем не работали в это время. Продуктивность точно в минус уходит» (м., 29 лет).

Переживаемая злость преимущественно связывалась с конкретной ситуацией или событием, освещаемым в новостях. Впрочем, в некоторых случаях злость могла иметь объектный характер, возникая в отношении конкретных лиц, структур и организаций:

«...условно, злость на определенных людей, на конкретных политиков, с которыми просто оказалось не по пути» (м., 21 год).

При этом на фоне тревоги и апатии, которые интерпретируются как препятствующие продуктивной деятельности и ведению полноценной жизни, злость

² Вместе с тем, в некоторых случаях наблюдается противоположная тенденция: информанты указывают, что чтение негативных новостей способствует восстановлению чувства контроля и переутверждению субъектности через возможность непрерывного наблюдения за происходящими событиями. Предполагается, что поддержание информированности о кризисных событиях позволяет обезопасить себя и свое ближайшее окружение, а также обеспечивает возможность принятия быстрых и эффективных решений в случае необходимости. Однако мы не можем быть уверены, отражают подобные нарративы реальную ситуацию или представляют собой рационализацию аффективного или аддиктивного потребления новостей. Подробнее об этом в статье [Казун, 2024].

может трактоваться практически как желательное состояние, выполняющее мобилизирующую функцию:

«Я понимаю, что если начать предаваться какому-нибудь отчаянию или печали, то ничего из этого не выйдет. Так я только больше загоню себя в какую-то яму, а на злости можно как-то работать» (м., 22 года).

Информанты подчеркивают динамический характер переживаемых эмоций. Тревогу и злость сменяют беспомощность и апатия, также происходит снижение интенсивности переживаний с течением времени. Потребление негативных новостей рутинизируется:

«Все равно как зубы почистить — плохую новость прочитать» (ж., 21 год).

Эмоции начинают описываться в терминах *грусти, усталости, смирения* или *равнодушия*. Повестка дня, наблюдение за которой велось ранее, переходит в область «фона» и начинает восприниматься как слабо влияющая на повседневность информанта. Активные эмоции, которые могли быть функциональными с точки зрения мобилизации к действию, трансформируются в пассивные — менее острые, однако не помогающие адаптироваться к рискам и угрозам. Такая динамика может интерпретироваться информантами как адаптация к ситуации (позитивное изменение) или как очерствение, противоречащее морали и императиву сострадания (негативное изменение) [Симонова, 2021].

«И как бы это ужасно не звучало, как будто уже привык читать, а подобные новости про какие-то смерти людей, бомбежки и так далее. И ты просто живешь с этим каждый день» (ж., 21 год).

«Когда-нибудь ты просто перегоришь, и у тебя не останется вообще ничего, никаких эмоций. И вот этого я, наверное, больше всего боюсь. Что когда-нибудь весь этот окружающий нас ужас настолько станет для нас привычным, что мы просто будем воспринимать это как должное» (м., 22 года).

Психотерапевтическая лексика в описании эмоционального состояния

Описывая свой эмоциональный опыт просмотра новостей, информанты оперируют как обыденной (*тревога, страх, беспокойство, раздражение, разочарование, опустошение*), так и медикализированной или психотерапевтической лексикой. В частности, в интервью активно используются такие термины, как *психика* (как самостоятельный термин или в сочетании со словами *здоровье, дискомфорт*), *психологический* (в сочетании с терминами *благополучие, состояние, отклонение*), *тревожность, травмирующий опыт, стресс, ментальное здоровье, апатия, триггер*. Кроме того, свое отношение к новостям информанты раскрывают через метафору *абьюза*. Эмоции могут



описываться в диагностическом ключе, как указание на определенные симптомы и расстройства, — *панические атаки, депрессия*. Впрочем, последний термин скорее использовался информантами для нормализации собственного состояния через указание на отсутствие серьезных негативных последствий думскроллинга: «*в депрессию не впадаю*» (м., 55 лет), «*опустошенность, но опустошенность не в смысле какая-то депрессивность...*» (м., 19 лет). Даже отсутствие острой эмоциональной реакции на новости тоже могло интерпретироваться с медицинской точки зрения:

«Каких-то прямо изменений не заметил, но, возможно, это следствие того, что я достаточно длительное время принимаю антидепрессанты, и это могло корректировать, соответственно, мое настроение. То есть оно действовало как некоторая такая... нейтрализация всего. Просто настроение — никак. Настроение окей» (м., 19 лет).

Сама ситуация потребления новостей и вызываемые ею эмоциональные состояния описываются как болезнь. Это проявляется различным образом: (1) использование соответствующей лексики (*здоровье, болезнь, организм*), (2) указание на опыт обращения к медицинским специалистам («*проконсультировалась с врачом*» (ж., 22 года)), (3) акцентирование негативных физических последствий (*бессонница, отсутствие аппетита, ухудшение зрения из-за чрезмерного потребления медиаконтента*). В отдельных случаях медицинская терминология используется и при описании попыток регулирования эмоционального состояния — *детокс* (ж., 20 лет) и *дозирование* (ж., 20 лет).

Неблагоприятное влияние новостей на эмоциональное благополучие информанты фиксируют, отталкиваясь от динамики своего состояния: ухудшение после просмотра новостей или улучшение по итогам временного ограничения их потребления. Соответственно, можно говорить о том, что реакция вызвана именно опытом потребления информационного контента, а не процессами в обществе как таковыми³.

«Вроде бы ты вышел из дома, настроенный на прекрасный день, потом прочитал новости, и все, уже не хочется разговаривать, не хочется вообще взаимодействовать с другими людьми. Хочется закрыться в себе и как-то переваривать эту информацию, переживать ее» (ж., 20 лет).

Регулирование эмоциональных состояний

Переживание думскроллерами негативных эмоций подразумевает поиск способов их преодоления. Одной из тактик, направленных на достижение этой цели, может считаться сокращение времени просмотра негативных

³ Это хорошо соотносится с конструктивистским пониманием социальных проблем как результата коллективного определения. Само по себе наличие дисфункционального явления не делает его проблемой, такой статус оно приобретает в ходе обсуждения на публичных аренах, к которым относятся, в числе прочего, и медиаресурсы.

новостей до определенного количества времени или же отказ от их потребления в целом. Обосновываются такие попытки корректировки стиля медиапотребления стремлением к сохранению или поддержанию физического и ментального здоровья.

«Я уже стараюсь не углубляться в каждую новость, только по своим интересам. Если мне что-то интересно, то вот тогда я начинаю смотреть по другим источникам. Вот, и поэтому для меня вот сейчас в приоритете именно мое здоровье» (ж., 24 года).

Однако, поскольку у информантов есть широкий спектр обоснований необходимости активного просмотра новостей [Казун, 2024], ограничение их потребления часто не рассматривается как способ регулирования своего состояния. Думскроллеры указывают, что они не хотели бы отказываться от информационного контента, даже если осознают его негативное влияние на эмоциональное или физическое здоровье. Соответственно, возникает необходимость в поиске других способов саморегуляции. Медикализованное осмысление эмоционального опыта думскроллинга вполне закономерно должно проявляться обсуждением способов *лечения*, которые предполагают разную степень активности со стороны *заболевшего*. Это может быть психологическое консультирование (*«обращалась по этому поводу к психологу»* (ж., 24 года)), взаимная поддержка в социальных сетях (*«оказывать друг другу какую-то иногда психологическую поддержку»* (ж., 19 лет)), эскапизм и переключение внимания на другие активности и т.д. Следует отметить, что наблюдается высокая вариативность подобных практик.

Так, одним из способов саморегуляции становится коллективное обсуждение новостей и совместное переживание эмоций. При этом информант не всегда рассчитывает встретить или встречает позитивный отклик в ответ на запрос на разговор о событиях повестки дня. Тем не менее, обсуждение новостей в межличностной коммуникации обладает некоторой принудительной силой, вынуждая даже тех, кто не заинтересован в поддержании дискуссии по подобным темам, участвовать в них для сохранения теплых отношений с социальным окружением [Казун, 2023]. Соответственно, думскроллер, испытывающий потребность в коллективном проживании эмоций, имеет все шансы найти собеседника. Однако, в соответствии с нарративами информантов, помогает в регулировании эмоциональных состояний только коммуникация с людьми, имеющими сходные взгляды и близкий уровень вовлеченности в новости. Обсуждение повестки дня с идеологическими оппонентами рискует привести к увеличению эмоционального напряжения и конфликтам, а люди, избегающие новостей, не в состоянии выступать поддерживающими собеседниками, поскольку недостаточно погружены в контекст.

«Просто если бы не их [друзей] поддержка по первому времени, я бы не знаю, что со мной было в целом. Но из-за того, что они были, из-за того, что мы вместе это проживали и мы читали каждую



новость — изначально вообще все вместе — и вместе обсуждали, и из-за этого мне как будто бы было полегче» (ж., 20 лет).

Хотя думскроллинг тесно вплетен в социальные отношения, в некоторых случаях активное чтение негативных новостей может способствовать возникновению стремления к полной изоляции от социума и переживанию эмоций в одиночестве. Информанты говорят об отказе от коммуникации и социальных взаимодействий. В нарративах используются метафоры, указывающие на возведение барьера между думскроллером и окружающим его миром. Наравне с психотерапевтической лексикой метафоры помогают людям вербализовать эмоциональные переживания, которые им было бы сложно выразить в иной форме [Ortony, Fainsilber, 1987]. В целом ограничение коммуникации с социальным окружением может объясняться неблагоприятным эмоциональным состоянием и апатией информанта, а может быть сознательным решением, попыткой избежать актуализации переживаний в ходе общения.

«Знаешь, мне иногда хочется вот просто вот в раковину какую-то залезть, как улитка, и вообще не высовываться оттуда, вот в домике... Я стала уходить вообще от людей, от толпы, от общения» (ж., 62 года).

«Я уже не злюсь, наверное, и уже не грущу особо. То есть это просто у меня где-то откладывается, что я почитала. И потом уже, например, когда я рассказываю это родным, у меня появляются эмоции какие-то. Но для себя я уже никаких эмоций не проявляю, когда я читаю новости» (ж., 20 лет).

Другим способом справиться с негативными эмоциями, вызываемыми просмотром новостей, становится переключение внимания на другие повседневные активности. В частности, информанты неоднократно упоминали, что отвлечься от информационного контента им помогали рабочие задачи.

«Значит, как раз работа лечит. Работа... Ты отключаешься, ты забываешь, ты работаешь, то есть уже энергию направляешь в другое русло свою» (ж., 20 лет).

Вместе с тем смыслы, которыми наделяются привычные действия, могут принципиально различаться. Наиболее ярко это проявляется на примере нарративов о прослушивании музыки в контексте изменений эмоциональных состояний, связанных с потреблением информации по повестке дня. Так, для некоторых информантов музыка оказывается способом отвлечься от новостей, таким же, как работа или решение каких-либо повседневных задач:

«Иногда хочется не слушать ничего из политических новостей, а послушать о футболе, например. Или музыку какую-то послушать, абстрагироваться» (м., 29 лет).

Другие отмечают, что такая форма досуга не соответствует их эмоциональному состоянию и исключается из повседневных практик:

«Я раньше просто без нее [музыки] не могла, я включала музыку, но я уже вот почти год не слушаю ничего, я просто отказалась от этого, я не могу» (ж., 62 года).

Заключение

Таким образом, периоды активного просмотра негативной информации могут проживаться различным образом. С одной стороны, интенсивное потребление новостей может сменяться усталостью [Богомякова, Попова, 2021] и по мере рутинизации кризисной ситуации постепенно снижаться, приходя в норму [Dahl, Ytre-Arne, 2023; Groot Kormelink, Klein Gunnewiek, 2022; Ytre-Arne, Мое, 2021]. Ограничение просмотров информационного контента в данном случае следует интерпретировать как самозаботу и способ поддержания эмоционального благополучия [Mannell, Meese, 2022]. С другой стороны, людям не всегда легко ограничить свое потребление новостей, особенно если соответствующие практики уже стали для них привычными [Edgerly, 2023].

Основные эмоции, ассоциируемые с активным потреблением негативных новостей, — тревожность, бессилие/апатия, злость. При этом тревожность и бессилие существуют на двух уровнях, которые можно условно обозначить как индивидуальный и социальный. В первом случае речь идет об эготропной тревоге (переживании за себя и близких) и/или утрате агентности (невозможности контролировать свою жизнь). Во втором случае подчеркивается социотропная тревога (за страну или мир в целом) и/или низкая внешняя политическая эффективность (отсутствие возможности влиять на государственную политику и процессы в обществе). Тревожность и бессилие ассоциируются с невозможностью вести полноценную жизнь и эффективно решать разнообразные задачи: от мытья головы до долгосрочного планирования. На этом фоне злость оказывается предпочтительным эмоциональным состоянием, поскольку не воспринимается как препятствие для продуктивной деятельности, а в некоторых случаях наделяется мотивирующей функцией. Информанты отмечают, что со временем переживания, связанные с потреблением новостей, рутинизируются и становятся менее острыми. Такая динамика может описываться в позитивном ключе, как адаптация к ситуации, либо проблематизироваться как противоречащая «императиву сострадания» [Симонова, 2021].

Информанты активно используют медикализованный и психотерапевтическую лексику. Эмоциональные состояния при этом дискурсивно конструируются как болезнь посредством использования соответствующих терминов, указания на опыт обращения к врачам для получения помощи, акцентирования физических последствий думскроллинга для здоровья.



Соответственно, можно говорить о медиализации проблемы [Congrad, Schneider, 1992], начавшейся на институциональном уровне и закрепившейся впоследствии на индивидуальном. Так, например, горе и печаль трансформировались в требующие лечения отклонения — расстройство затяжного горя (prolonged grief disorder) [Lund, 2021] и депрессивное расстройство [Horwitz, Wakefield, 2007]. В дальнейшем соответствующий способ описания эмоциональных состояний распространился благодаря публичному обсуждению, а также ресурсам и книгам, посвященным саморегуляции, самопомощи и осознанности [Kołodziejaska, Paliński, 2023]. Такой способ осмысления эмоционального опыта оказался востребован в обществе. Люди часто испытывают трудности с выражением и описанием эмоций, а использование метафор (*залезть в раковину*) и ставшей привычной (по крайней мере для некоторых социальных групп) психотерапевтической лексики позволяет упростить перевод субъективных ощущений в слова.

Информанты описывают свой опыт в духе психотерапевтической культуры [Симонова, 2024] как регулирование эмоций для достижения психологической устойчивости (и повышения индивидуальной эффективности впоследствии). Можно выделить несколько подходов к управлению эмоциями. Первая развилка, с которой сталкиваются активные потребители негативного контента, связана с решением о том, сохранять ли высокое внимание к новостям после осознания их негативного влияния на индивидуальное ментальное состояние. Мы предполагаем, что отказ от думскроллинга следует рассматривать как копинговую стратегию, ориентированную на проблему (problem-focused coping) [Knobloch-Westerwick et al., 2009], тогда как регулирование эмоций без ограничения потребления негативного контента представляет собой скорее копинг, ориентированный на эмоции (emotion-focused coping). Исходя из воспринимаемых эмоциональных издержек думскроллинга и его предполагаемой полезности, информанты принимают решение об ограничении потребления информации по повестке дня или отказе от пересмотра своего медиарепертуара. Во втором случае думскроллеры сталкиваются с необходимостью поиска способов управления эмоциями при сохранении высокого уровня потребления новостей. Решением может стать активное обсуждение информации с социальным окружением и коллективное проживание эмоций или переключение внимания на другие повседневные активности, которое представляет собой своего рода эскапизм. Вместе с тем среди думскроллеров встречаются и противоположные практики — стремление к социальной изоляции и отказ от привычных форм досуга, которые могут быть обусловлены эмоциональным состоянием информантов.

Следует подчеркнуть, что эмоциональный опыт думскроллинга очень разнороден. Думскролинг может восприниматься как функциональное, желательное с морально-этической точки зрения или неизбежное поведение [Казун, 2024] и становиться относительно устойчивой моделью потребления информации. Так как осведомленность о новостях дает людям чувство контроля [Wahl-Jorgensen, Hanitzsch, 2009], а тревога может выполнять адаптивную функцию, позволяя подготовиться к будущим угрозам [Clayton,

2020], в некоторых случаях вовлеченность в чтение новостей не является дисфункциональной и может не становиться предметом ограничения и саморегуляции.

Активное потребление негативных новостей может как создавать, так и разрушать чувство контроля над ситуацией; как провоцировать делиться своими переживаниями, так и заставлять дистанцироваться от социального окружения; как подталкивать к переключению внимания на другие активности (например, прослушивание музыки), так и убеждать в неуместности таких активностей в сложившейся ситуации. Даже сами проживаемые эмоции оцениваются по-разному. Например, злость, связанная с просмотром новостей, может трактоваться как неприятное переживание или как мобилизующий фактор, позволяющий действовать. Разнообразие практик думскроллеров, вероятно, объясняется их различной природой: некоторые действия являются эмоционально обусловленными, тогда как другие представляют собой мотивированные и целенаправленные попытки регулирования эмоционального состояния. Например, когда указание на невозможность слушать музыку формулируется как *не могу*, речь идет о неспособности к каким-то действиям во время стресса, тогда как использование музыки для намеренного переключения собственного внимания представляет собой способ саморегуляции. Аналогичные выводы можно сделать и в отношении взаимодействия с социальным окружением: информанты могли неосознанно или целенаправленно обращаться к своим близким за эмоциональной поддержкой, сознательно избегать такого общения, чтобы не актуализировать свои переживания, или не находить в себе сил для коммуникации.

Литература / References

Богомягкова Е. С., Попова Е. Е. «Усталость сострадать» в практиках медиапотребления (на примере отношения к проблематизации распространения COVID-19) // Социологические исследования. 2021. № 6. С. 46–56. DOI: <https://doi.org/10.31857/S013216250012269-8> EDN: TJOCFI

Bogomiagkova E. S., Popova E. E. (2021) The Effect of "Compassion Fatigue" in Practices of Media Consumption (The Case of the Attitude to the COVID-19 Problematization). *Sociologicheskie issledovaniya* [Sociological Studies]. No. 6. P. 46–56. (In Russ.) DOI: <https://doi.org/10.31857/S013216250012269-8>

Глухова М. Два поколения депрессии: Дискурсы об эмоциях в автобиографических текстах российских мужчин // Журнал исследований социальной политики. 2024. Т. 22. № 1. С. 43–58. DOI: <https://doi.org/10.17323/727-0634-2024-22-1-43-58>

Glukhova M. (2024) Two Generations of Depression: Discourses on Emotions Autobiographical Texts by in Russian Men's. *Zhurnal issledovaniy socialnoy politiki* [The Journal of Social Policy Studies]. Vol. 22. No. 1. P. 43–58. (In Russ.) DOI: <https://doi.org/10.17323/727-0634-2024-22-1-43-58>

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

Maksimenko A. A., Deyneka O. S., Mortikova I. A. (2022) Infodemic Doomscrolling and the Psychological Well-Being of Russians. *Obshchestvo: sociologiya, psihologiya, pedagogika* [Society: Sociology, Psychology, Pedagogics]. No. 12. P. 129–136. (In Russ.) DOI: <https://doi.org/10.24158/spp.2022.12.20>



Казун А. Д. «Они все равно меня находят»: медиапотребление людей, избегающих новостей // Вестник Московского университета. Серия 10: Журналистика. 2023. № 3. С. 3–25. DOI: <https://doi.org/10.30547/vestnik.journ.3.2023.325> EDN: NIPMIQ

Kazun A. D. (2023) "It Finds Me Anyway": Media Consumption of News Avoiders. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 10: Zhurnalistika* [Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 10: Zhurnalistika]. No. 3. P. 3–25. (In Russ.) DOI: <https://doi.org/10.30547/vestnik.journ.3.2023.325>

Казун А. Д. «Обложиться информацией, чтобы хоть что-то понимать»: Индивидуальные и социальные основания думскроллинга // Мир России. 2024. Т. 33. № 2. С. 77–94. DOI: <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. *Mir Rossii* [Universe of Russia]. Vol. 33. No. 2. P. 77–94. (In Russ.) DOI: <https://doi.org/10.17323/1811-038X-2024-33-2-77-94>

Симонова О. А. «Эмоциональная разметка» психотерапевтической культуры: императивы, идейные противоречия и линии анализа // Журнал исследований социальной политики. 2024. Т. 22. № 1. С. 7–24. DOI: <https://doi.org/10.17323/727-0634-2024-22-1-7-24>

Simonova O. A. (2024) The "Emotional Markup" of Psychotherapeutic Culture: Imperatives, Ideational Contradictions, and Lines of Analysis. *Zhurnal issledovaniy socialnoy politiki* [The Journal of Social Policy Studies]. Vol. 22. No. 1. P. 7–24. (In Russ.) DOI: <https://doi.org/10.17323/727-0634-2024-22-1-7-24>

Симонова О. А. Эмоциональные императивы позднесовременного общества и их социальные последствия // Социологический журнал. 2021. Т. 27. № 2. С. 25–45. DOI: <https://doi.org/10.19181/socjour.2021.27.2.8084>

Simonova O. A. (2021) Emotional Imperatives of Late Modern Society and Their Possible Social Consequences. *Sotsiologicheskii Zhurnal* [Sociological Journal]. Vol. 27. No. 2. P. 25–45. (In Russ.) DOI: <https://doi.org/10.19181/socjour.2021.27.2.8084>

Andersen K., Djerf-Pierre M., Shehata A. (2024) The Scary World Syndrome: News Orientations, Negativity Bias, and the Cultivation of Anxiety. *Mass Communication and Society*. P. 1–23. DOI: <https://doi.org/10.1080/15205436.2023.2297829>

Antunovic D., Parsons P., Cooke T. R. (2018) "Checking" and Googling: Stages of News Consumption Among Young Adults. *Journalism*. Vol. 19. No. 5. P. 632–648. DOI: <https://doi.org/10.1177/1464884916663625>

Baumeister R. F., Bratslavsky E., Finkenauer C., Vohs K. D. (2001) Bad is Stronger than Good. *Review of General Psychology*. Vol. 5. No. 4. P. 323–370. DOI: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.4.323>

Bebbington K., MacLeod C., Ellison T. M., Fay N. (2017) The Sky Is Falling: Evidence of a Negativity Bias in the Social Transmission of Information. *Evolution and Human Behavior*. Vol. 38. No. 1. P. 92–101. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2016.07.004>

Benesch C. (2012) An Empirical Analysis of the Gender Gap in News Consumption. *Journal of Media Economics*. Vol. 25. No. 3. P. 147–167. DOI: <https://doi.org/10.1080/08997764.2012.700976>

Bengtsson S., Johansson S. (2021) A Phenomenology of News: Understanding News in Digital Culture. *Journalism*. Vol. 22. No. 11. P. 2873–2889. DOI: <https://doi.org/10.1177/1464884919901194>

Booth A., Cardona-Sosa L., Nolen P. (2014) Gender Differences in Risk Aversion: Do Single-sex Environments Affect Their Development? *Journal of Economic Behavior & Organization*. Vol. 99. P. 126–154. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2013.12.017>

Boukes M., Vliegthart R. (2017) News Consumption and Its Unpleasant Side Effect: Studying the Effect of Hard and Soft News Exposure on Mental Well-being Over Time. *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications*. Vol. 29. P. 137–147. DOI: <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000224>

Boulianne S., Oser J., Hoffmann C. P. (2023) Powerless in the Digital Age? A Systematic Review and Meta-analysis of Political Efficacy and Digital Media Use. *New Media & Society*. Vol. 25. No. 9. P. 2512–2536. DOI: <https://doi.org/10.1177/14614448231176519>

- Clayton S. (2020) Climate Anxiety: Psychological Responses to Climate Change. *Journal of Anxiety Disorders*. Vol. 74. P. 1–29. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102263>
- Conrad P., Schneider J.W. (1992) *Deviance and Medicalization: From Badness to Sickness*. Philadelphia: Temple University Press.
- Dahl J.M.R., Ytre-Arne B. (2023) Monitoring the Infection Rate: Explaining the Meaning of Metrics in Pandemic News Experiences. *Journalism*. Vol. 24. No. 12. P. 2705–2722. DOI: <https://doi.org/10.1177/14648849221149599>
- Ederly S. (2023) Avoiding News is Hard Work or Is It? A Closer Look at the Work of News Avoidance among Frequent and Infrequent Consumers of News. *Journalism Studies*. P. 1–19. DOI: <https://doi.org/10.1080/1461670X.2023.2293834>
- Groot Kormelink T., Klein Gunnewiek A. (2022) From “Far Away” to “Shock” to “Fatigue” to “Back to Normal”: How Young People Experienced News During the First Wave of the COVID-19 Pandemic. *Journalism Studies*. Vol. 23. No. 5–6. P. 669–686. DOI: <https://doi.org/10.1080/1461670X.2021.1932560>
- Holman E. A., Garfin D. R., Silver R. C. (2014) Media’s Role in Broadcasting Acute Stress Following the Boston Marathon Bombings. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. Vol. 111. No. 1. P. 93–98. DOI: <https://doi.org/10.1073/pnas.1316265110>
- Horwitz A.V., Wakefield J.C. (2007) *The Loss of Sadness: How Psychiatry Transformed Normal Sorrow into Depressive Disorder*. Oxford: Oxford University Press.
- Johansson S., Johansson B., Johansson J. (2023) The Dynamics of Information-Seeking Repertoires: A Cross-Sectional Latent Class Analysis of Information-Seeking During the COVID-19 Pandemic. *Mass Communication and Society*. Vol. 27. No. 4. P. 1–28. DOI: <https://doi.org/10.1080/15205436.2023.2258863>
- Knobloch-Westerwick S., Hastall M.R., Rossmann M. (2009) Coping or Escaping?: Effects of Life Dissatisfaction on Selective Exposure. *Communication Research*. Vol. 36. No. 2. P. 207–228. DOI: <https://doi.org/10.1177/0093650208330252>
- Kołodziejska M., Paliński M. (2023) “Train Your Mind for a Healthy Life”. The Medicalization of Mediatized Mindfulness in the West. *Current Psychology*. Vol. 42. No. 18. P. 1–13. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02814-8>
- Leung D.K.K., Lee F.L.F. (2015) How Journalists Value Positive News. *Journalism Studies*. Vol. 16. No. 2. P. 289–304. DOI: <https://doi.org/10.1080/1461670X.2013.869062>
- Lund P.C. (2021) Deconstructing Grief: A Sociological Analysis of Prolonged Grief Disorder. *Social Theory & Health*. Vol. 19. No. 2. P. 186–200. DOI: <https://doi.org/10.1057/s41285-020-00135-z>
- Mannell K., Meese J. (2022) From Doom-Scrolling to News Avoidance: Limiting News as a Well-being Strategy During COVID Lockdown. *Journalism Studies*. Vol. 23. No. 3. P. 302–319. DOI: <https://doi.org/10.1080/1461670X.2021.2021105>
- Matthes J. (2006) The Need for Orientation Towards News Media: Revising and Validating a Classic Concept. *International Journal of Public Opinion Research*. Vol. 18. No. 4. P. 422–444. DOI: <https://doi.org/10.1093/ijpor/edh118>
- McLaughlin B., Gotlieb M.R., Mills D.J. (2022) Caught in a Dangerous World: Problematic News Consumption and Its Relationship to Mental and Physical Ill-Being. *Health Communication*. Vol. 38. No. 12. P. 1–11. DOI: <https://doi.org/10.1080/10410236.2022.2106086>
- Moe H., Nærland T.U., Ytre-Arne B. (2024) Ritual Check-in, Shocked Immersion, Regained Stability: A Sequential Typology of News Experiences in Crisis Situations. *Media, Culture & Society*. Vol. 46. No. 2. P. 425–435. DOI: <https://doi.org/10.1177/01634437231187967>
- Ortony A., Fainsilber L. (1987) The Role of Metaphors in Descriptions of Emotions. *Theoretical Issues in Natural Language Processing*. Urbana-Champaign: University of Illinois. P. 181–184.
- Price M., Legrand A.C., Brier Z.M.F., Van Stolk-Cooke K., Peck K., Dodds P.S., Danforth C.M., Adams Z.W. (2022) Doomscrolling During COVID-19: The Negative Association between Daily Social and Traditional Media Consumption and Mental Health Symptoms During the COVID-19



Pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. Vol. 14. No. 8. P. 1338–1346. DOI: <https://doi.org/10.1037/tra0001202>

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*. Vol. 18. No. 2. P. 833–847. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7>

Shabahang R., Kim S., Hosseinkhanzadeh 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*. Vol. 26. No. 4. P. 460–479. DOI: <https://doi.org/10.1080/15213269.2022.2157287>

Shoemaker P. J. (1996) Hardwired for News: Using Biological and Cultural Evolution to Explain the Surveillance Function. *Journal of Communication*. Vol. 46. No. 3. P. 32–47. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1996.tb01487.x>

Silver R. C., Holman E. A., Andersen J. P., Poulin M., McIntosh D. N., Gil-Rivas V. (2013) Mental- and Physical-Health Effects of Acute Exposure to Media Images of the September 11, 2001, Attacks and the Iraq War. *Psychological Science*. Vol. 24. No. 9. P. 1623–1634. DOI: <https://doi.org/10.1177/0956797612460406>

Soroka S., McAdams S. (2015) News, Politics, and Negativity. *Political Communication*. Vol. 32. No. 1. P. 1–22. DOI: <https://doi.org/10.1080/10584609.2014.881942>

Toff B., Nielsen R. K. (2022) How News Feels: Anticipated Anxiety as a Factor in News Avoidance and a Barrier to Political Engagement. *Political Communication*. Vol. 39. No. 6. P. 697–714. DOI: <https://doi.org/10.1080/10584609.2022.2123073>

Toff B., Palmer R. A. (2019) Explaining the Gender Gap in News Avoidance: "News-Is-for-Men" Perceptions and the Burdens of Caretaking. *Journalism Studies*. Vol. 20. No. 11. P. 1563–1579. DOI: <https://doi.org/10.1080/1461670X.2018.1528882>

Trussler M., Soroka S. (2014) Consumer Demand for Cynical and Negative News Frames. *The International Journal of Press/Politics*. Vol. 19. No. 3. P. 360–379. DOI: <https://doi.org/10.1177/1940161214524832>

Van Aelst P., Strömbäck J., Aalberg T., Esser F., de Vreese C., Matthes J., Hopmann D., Salgado S., Hubé N., Stępińska A., Papathanassopoulos S., Berganza R., Legnante G., Reinemann C., Sheafer T., Stanyer J. (2017) Political Communication in a High-choice Media Environment: A Challenge for Democracy? *Annals of the International Communication Association*. Vol. 41. No. 1. P. 3–27. DOI: <https://doi.org/10.1080/23808985.2017.1288551>

Van Aelst P., Toth F., Castro L., Štětka V., Vreese C. de, Aalberg T., Cardenal A. S., Corbu N., Esser F., Hopmann D. N., Koc-Michalska K., Matthes J., Schemer C., Sheafer T., Splendore S., Stanyer J., Stępińska A., Strömbäck J., Theocharis Y. (2021) Does a Crisis Change News Habits? A Comparative Study of the Effects of COVID-19 on News Media Use in 17 European Countries. *Digital Journalism*. Vol. 9. No. 9. P. 1208–1238. DOI: <https://doi.org/10.1080/21670811.2021.1943481>

van der Meer T. G. L. A., Hameleers M. (2022) I Knew It, the World is Falling Apart! Combatting a Confirmatory Negativity Bias in Audiences' News Selection Through News Media Literacy Interventions. *Digital Journalism*. Vol. 10. No. 3. P. 473–492. DOI: <https://doi.org/10.1080/21670811.2021.2019074>

van der Meer T. G. L. A., Kroon A. C., Verhoeven P., Jonkman J. (2019) Mediatization and the Disproportionate Attention to Negative News: The Case of Airplane Crashes. *Journalism Studies*. Vol. 20. No. 6. P. 783–803. DOI: <https://doi.org/10.1080/1461670X.2018.1423632>

Wahl-Jorgensen K., Hanitzsch T. (2009) *The Handbook of Journalism Studies*. New York; London: Routledge.

Wängnerud L., Solevid M., Djerf-Pierre M. (2019) Moving beyond Categorical Gender in Studies of Risk Aversion and Anxiety. *Politics & Gender*. Vol. 15. No. 4. P. 826–850. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1743923X18000648>

Westlund O., Gherseti M. (2015) Modelling News Media Use: Positing and Applying the GC/MC Model to the Analysis of Media Use in Everyday Life and Crisis Situations. *Journalism Studies*. Vol. 16. No. 2. P. 133–151. DOI: <https://doi.org/10.1080/1461670X.2013.868139>

Young J. R. (2003) The Role of Fear in Agenda Setting by Television News. *American Behavioral Scientist*. Vol. 46. No. 12. P. 1673–1695. DOI: <https://doi.org/10.1177/0002764203254622>

Ytre-Arne B., Moe H. (2021) Doomscrolling, Monitoring and Avoiding: News Use in COVID-19 Pandemic Lockdown. *Journalism Studies*. Vol. 22. No. 13. P. 1739–1755. DOI: <https://doi.org/10.1080/1461670X.2021.1952475>

Сведения об авторах:

Казун Анастасия Дмитриевна — кандидат социологических наук, старший научный сотрудник, лаборатория экономико-социологических исследований, доцент факультета социальных наук, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия. **E-mail:** adkazun@hse.ru. **РИНЦ Author ID:** 822971; **ORCID ID:** 0000-0002-9633-2776; **ResearcherID:** K-6835-2015.

Малыгина Наталия Сергеевна — студентка, факультет социальных наук, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия. **E-mail:** nsmalygina_1@edu.hse.ru.

Статья поступила в редакцию: 03.05.2024

Принята к публикации: 09.12.2024

БАК: 5.4.4

.....

Coping with Negative News: Emotional Experience of Doomscrolling⁴

DOI: 10.19181/inter.2024.16.4.5

Anastasia D. Kazun HSE University, Moscow, Russia
E-mail: adkazun@hse.ru

Natalia S. Malygina HSE University, Moscow, Russia
E-mail: nsmalygina_1@edu.hse.ru

The majority of news encountered in media spaces tends to be negative. At the same time, the flow of information in the modern world is increasing, and series of successive crises prompting heightened attention to such content. There is such a phenomenon as doomscrolling. This study explores how doomscrollers describe their emotional experience of consuming news and strategies for managing negative emotions. Drawing upon empirical data from 47 interviews with doomscrollers conducted between late 2022 and early 2023. Informants associate negative

⁴ The study was implemented in the framework of the Basic Research Program at the National Research University Higher School of Economics (HSE University)



news consumption with emotions such as anxiety (egotropic and sociotropic), helplessness/powerlessness (low external political efficacy and inability to control one's own life), apathy, and anger. Emotional experiences are often described using medicalized and psychotherapeutic vocabulary. Doomscrollers refer to their emotions as a form of illness, manifesting in the use of specialized terms, references to attempts at regulation with the help of healthcare professionals, and emphasis on the physical health consequences of news consumption. The coping strategies for dealing with these emotions are diverse. Informants may attempt to change their media consumption style by limiting their attention to negative news. At the same time, doomscrollers who maintain a high level of news consumption engage in active discussion and collective emotional experiences and may shift their attention to other daily activities. However, the practices of doomscrollers and the meanings they ascribe to their experiences are highly variable and diverse.

Keywords: doomscrolling; news consumption; media consumption; emotional experience; psychotherapeutic culture

Authors Bio:

Anastasia D. Kazun — Candidate of Sociology, Senior Researcher, Laboratory for Studies in Economic Sociology; Associate Professor, Faculty of Social Sciences, HSE University, Moscow, Russia. **E-mail:** adkazun@hse.ru. **RSCI Author ID:** 822971; **ORCID ID:** 0000-0002-9633-2776; **ResearcherID:** K-6835-2015.

Natalia S. Malygina — Student, Faculty of Social Sciences, HSE University, Moscow, Russia. **E-mail:** nsmalygina_1@edu.hse.ru.

Received: 03.05.2024

Accepted: 09.12.2024