

УДК 159.9

СКРОЛЛИНГ КАК ДЕПРИВАЦИЯ КОГНИТИВНОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ

Шурухина Е. А., Мурашова Л. А.

ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава России, Тверь, Россия

SCROLLING AS A DEPRIVATION OF COGNITIVE AND EMOTIONAL FUNCTIONING

Shurukhina E. A., Murashova L. A.

Tver State Medical University, Tver, Russian Federation

Аннотация: в статье анализируется феномен скроллинга в интернет среде. Рассматриваются зависимость от потребления интернет-контента, влияние на эмоциональное и когнитивное функционирование пользователей молодого возраста. Представлены результаты эмпирического исследования уровня зависимости у людей в возрасте от 18 до 22 лет. Скроллинг давно стал пониматься не как форма представления информации, при которой изображение прокручивается в вертикальном или горизонтальном направлении, а как постоянное полубессознательное пролистывание лент социальных сетей, новостей и коротких видео.

Annotation: The article analyzes the phenomenon of scrolling in the online environment. It examines addiction to internet content consumption and its impact on the emotional and cognitive functioning of young users. The results of an empirical study on the level of addiction among people aged 18 to 22 are presented. Scrolling has long ceased to be understood merely as a form of information presentation in which an image is scrolled vertically or horizontally; instead, it has come to mean the constant, semi-conscious flipping through feeds of social media, news, and short videos.

Ключевые слова: скроллинг, зомби-скроллинг, думскроллинг, биндж-скроллинг, социальные сети, интернет-зависимость.

Keywords: scrolling, zombie scrolling, doomscrolling, binge scrolling, social media, internet- addiction.

В последние десятилетия ученые пристально изучают феномен скроллинга, и результаты их исследований складываются в неутешительную статистику, демонстрирующую негативное влияние этого процесса на память, мышление, внимание человека, а также на его эмоциональное состояние. Согласно новому исследованию, опубликованному в июне 2025 года Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ), современная молодежь проводит в интернете около 9 часов ежедневно, отдавая явное предпочтение цифровому миру. Опрос показал, что 61% молодых людей предпочитают проводить все свободное время за скроллингом, тогда как только 33% выбирают живое общение [1].

Целью является теоретический анализ феномена скроллинга как фактора депривации когнитивного и эмоционального функционирования личности, изучение особенностей потребления интернет-контента.

Объект: Молодые люди от 18 до 22 лет.

Предмет: Особенности потребления интернет-контента

Чтобы понять, что такое «скроллинг», стоит обратиться к истокам термина. В 1968 году разработчик Дуглас Энгельбарт впервые использовал его применительно к компьютерам, обозначив им процесс непрерывного движения изображения на экране. Изначально это являлось «формой представления информации, при которой содержимое прокручивается в вертикальном или горизонтальном направлении». Однако в контексте цифровой реальности этот термин вышел за рамки узкой технической сферы и стал пониматься как постоянное, часто полубессознательное пролистывание лент социальных сетей, новостей и коротких видео [3].

В научной литературе выделяют несколько типов скроллинга: «думскроллинг» - компульсивное потребление негативных новостей, «зомби-скроллинг» - бездумное листание контента без эмоциональной вовлеченности, и «биндж-скроллинг» - чрезмерное потребление контента с потерей контроля над временем.

В 2025 году австралийские ученые из Университета Гриффита опубликовали в журнале *Psychological Bulletin* масштабную работу, охватившую данные почти ста тысяч участников из семидесяти одного исследования. Исследование включало корреляционный анализ данных нейровизуализации и психометрических тестов, которые показали, что при регулярном просмотре коротких видео снижается активность в зонах мозга, отвечающих за критическое мышление и анализ. Вместо глубокой обработки информации мозг переходит в режим поверхностного сканирования и постоянного переключения между темами.

Исследование С. Ю. Терещенко, проведенное в 2019 году продемонстрировало, что регулярный скроллинг социальных сетей связан с негативными изменениями в функционировании префронтальной коры и лимбической системы. Просмотр коротких видео отрицательно сказывается на внимании: у участников наблюдается снижение способности к устойчивой концентрации и увеличение времени реакции при выполнении задач, требующих длительного сосредоточения. Кроме того, бесконечный просмотр контента в социальных сетях вытесняет живое общение, занятия спортом и творчеством, из-за чего люди испытывают одиночество и эмоциональную опустошенность. Это формирует порочный круг: чем больше времени человек проводит за скроллингом, тем сильнее атрофируются навыки реальной коммуникации, что приводит к страху перед спонтанным общением и чувству вины за бесцельно потраченное время, еще больше замыкая человека в цифровой среде [2].

Материалы и методы. Для выявления влияния данного феномена на когнитивное и эмоциональное функционирование у молодежи был проведен социальный опрос 40 человек при помощи авторской анкеты. Диапазон возраста респондентов составлял от 18 до 22 лет.

Результаты и обсуждение. Результаты опроса показывают, что молодые люди в среднем тратят на скроллинг около 5–7 часов в день (рис. 1). Также наиболее предпочтительным вариантом проведения свободного времени является просмотр ленты социальных сетей, в то время как живое общение с друзьями или семьей выбирает наименьшее количество респондентов (рис. 2).

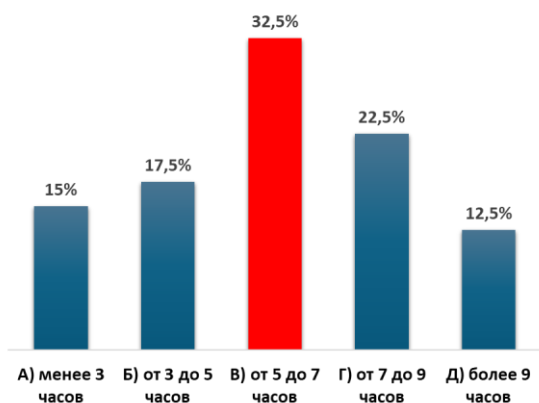


Рисунок 1. Ответ респондентов на вопрос: «Сколько времени в среднем в день вы проводите в интернете?»



Рисунок 2. Ответ респондентов на вопрос: «Если у вас появляется свободное время, что вы чаще всего выбираете?»

Около половины опрошенных периодически ловят себя на том, что листают ленту механически, не осознавая просмотренный контент (рис. 3). Чуть меньше респондентов также признаются, что постоянно неосознанно фокусируются на негативном и тревожном контенте, что ухудшает их настроение (рис. 4).

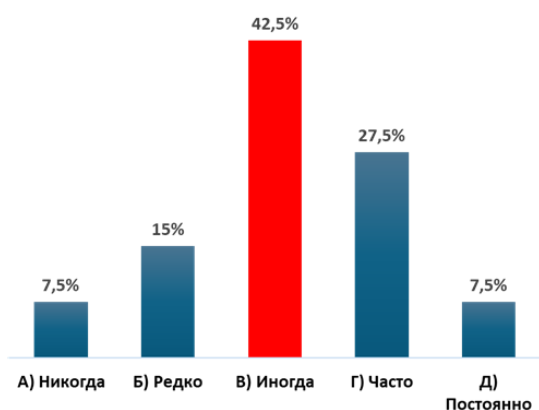


Рисунок 3. Ответ респондентов на вопрос: «Как часто вы ловите себя на том, что листаете ленту, не запоминая, что только что посмотрели («зомби-скроллинг»)?»

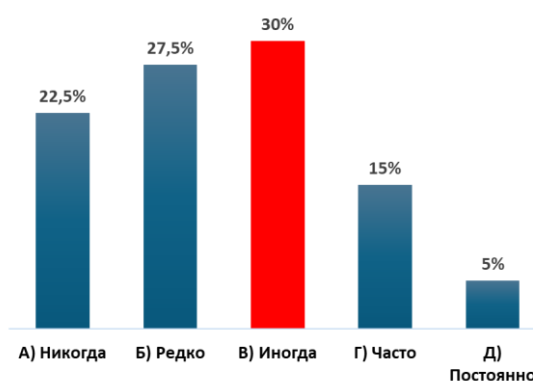


Рисунок 4. Ответ респондентов на вопрос: «Как часто вы фокусируетесь на тревожном контенте, даже если это ухудшает настроение («думскроллинг»)?»

Несколько раз в неделю опрошенные при просмотре ленты теряют счет времени и проводят в интернете больше, чем планировали (рис. 5). Однако в следующем вопросе мнение сильно разделилось на равные части: одни респонденты не могут эффективно удерживать внимание на сложной задаче без желания отвлечься на телефон, другие подобных трудностей не испытывают (рис. 6).

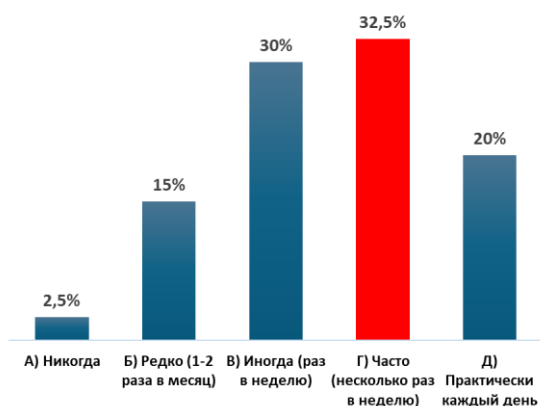


Рисунок 5. Ответ респондентов на вопрос: «Бывает ли так, что вы в итоге теряли счет времени, бесконтрольно поглощая контент («биндж-скроллинг»)?»

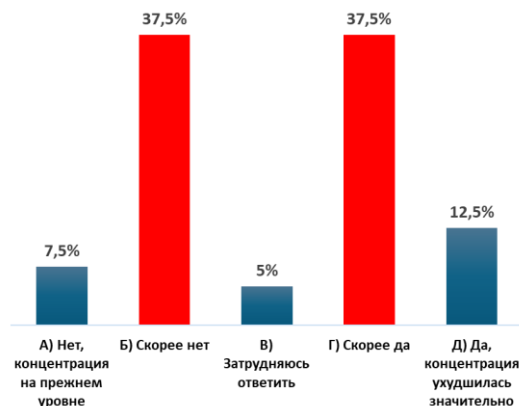


Рисунок 6. Ответ респондентов на вопрос: «Заметили ли вы, что вам стало труднее сосредоточиться на сложной задаче без желания отвлечься на телефон?»

Несмотря на то, что большинство участников редко замечают за собой проблемы с запоминанием, мнение о их возможности анализировать сложную информацию, требующую размышления, также разделилось в равной степени на тех, кому это стало даваться сложнее, и тех, кто взаимосвязи не видит (рис. 7-8).

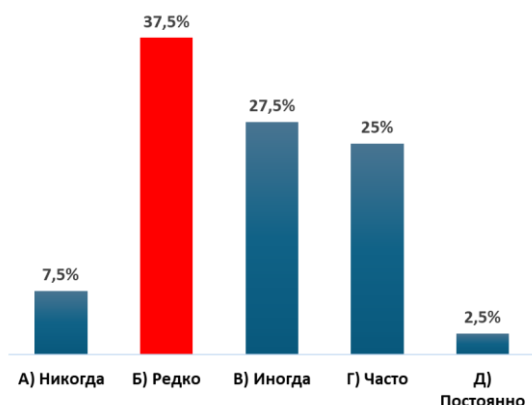


Рисунок 7. Ответ респондентов на вопрос: «Насколько часто вы испытываете трудности с запоминанием информации?»

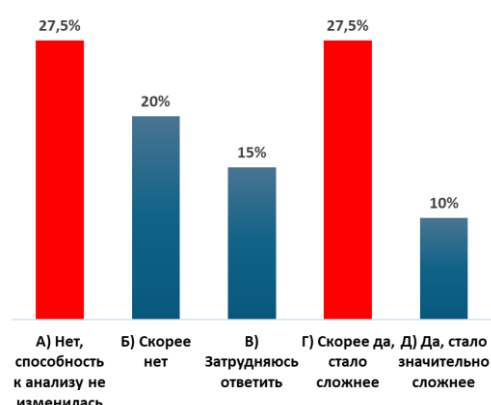


Рисунок 8. Ответ респондентов на вопрос: «Стало ли вам сложнее анализировать сложную информацию?»

Стоит отметить, что наибольшее количество человек после длительного скроллинга признаются, что испытывают чувство усталости, а также вину за бесцельно потраченное время (рис. 9-10).

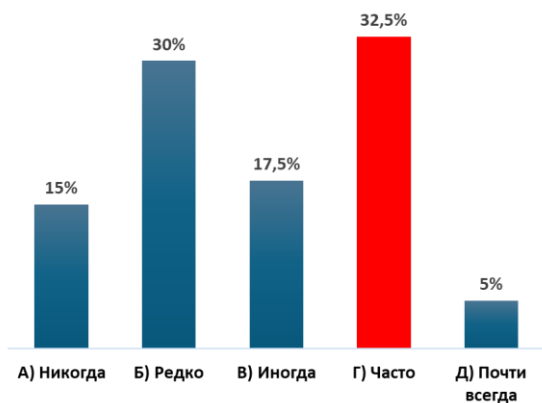


Рисунок 9. Ответ респондентов на вопрос: «Часто ли после длительного просмотра ленты вы испытываете чувство эмоциональной усталости?»

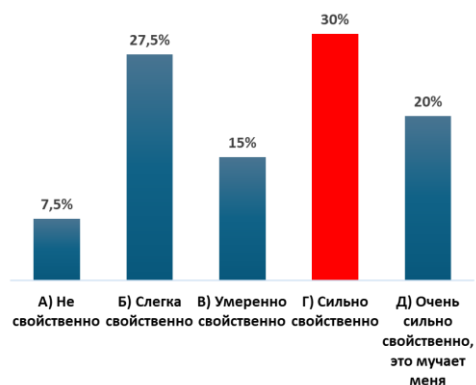


Рисунок 10. Ответ респондентов на вопрос: «Насколько вам свойственно чувство вины из-за того, что вы «бесцельно потратили время» на скроллинг вместо полезных дел?»

Учитывая все полученные ранее результаты, наблюдается и положительная статистика: молодые люди не замечают связи между нахождением в цифровой среде и своим негативным отношением к окружающим, а также не чувствуют снижения коммуникативных навыков (рис. 11-12).

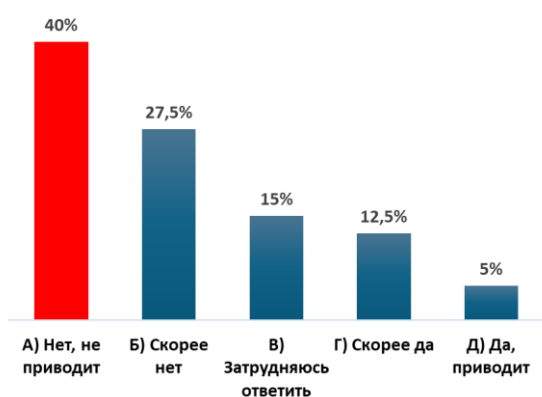


Рисунок 11. Ответ респондентов на вопрос: «Приводит ли длительное нахождение в цифровой среде к тому, что вы испытываете неприязнь к окружающим (мизантропия)?»

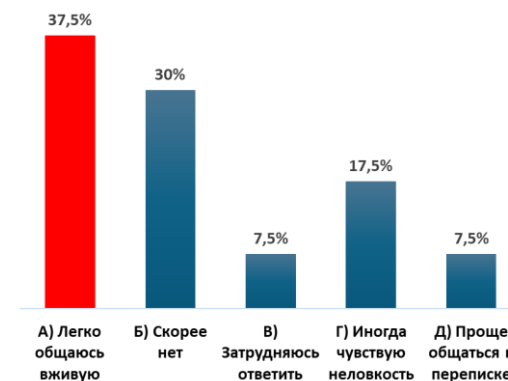


Рисунок 12. Ответ респондентов на вопрос: «Замечаете ли вы, что из-за скроллинга навыки живого общения стали вызывать напряжение или дискомфорт?»

Более того, они не замечают за собой трудностей в живом общении (рис. 13). Также всего одна пятая опрошенных может контролировать время, проведенное в интернете, и потребляемый контент без ущерба для их жизни, в то время как остальная часть респондентов в разной степени испытывает негативное влияние скроллинга вплоть до зависимости (рис. 14).

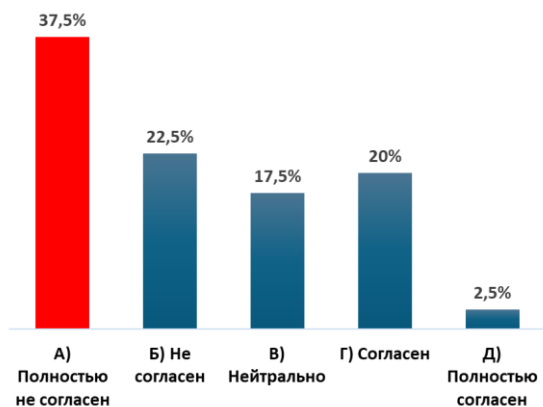


Рисунок 13. Ответ респондентов на вопрос: «Согласны ли вы, что из-за проведения с телефоном много времени, живое общение стало вызывать у вас дискомфорт?»



Рисунок 14. Ответ респондентов на вопрос: «Как вы оцениваете свое текущее состояние?»

Выводы. Термин «скроллинг», начинавшийся как инструмент навигации, сегодня выступает депривационным фактором: когнитивные затруднения сочетаются с эмоциональным истощением. Феномен скроллинга завершается главным противоречием: лишь пятая часть способна к контролю, тогда как для остальных автоматическое пролистывание становится образом жизни, требующим осознанной цифровой гигиены.

Литература

1. ВЦИОМ. Живущие в сети, или Медиапотребление современной молодежи / Аналитический центр ВЦИОМ // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zhivushchie-v-seti-ili-mediapotreblenie-sovremennoi-molodezhi> (дата обращения: 16.04.2026).
2. Терещенко, С. Ю. Влияние скроллинга социальных сетей на когнитивные функции и эмоциональное состояние пользователей / С. Ю. Терещенко. – Текст: электронный // Современные исследования в области психологии и педагогики. – 2019. – № 4. – С. 45-52.
3. Markoff, J. In 1968, computers got personal: How the ‘mother of all demos’ changed the world / J. Markoff. – Текст : электронный // The Conversation. – 2018. – Режим доступа: <https://theconversation.com/in-1968-computers-got-personal-how-the-mother-of-all-demos-changed-the-world-101654> (дата обращения: 16.04.2026).