

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2026, Том 14, № 4 / 2026, Vol. 14, Iss. 4 <https://mir-nauki.com/issue-4-2026.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/28PSMN426.pdf>

DOI: 10.15862/28PSMN426 (<https://doi.org/10.15862/28PSMN426>)

5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Ковалев, П. А. Медийная тревожность в контексте нарушения баланса осознанного восприятия безопасности: теоретический обзор / П. А. Ковалев // Мир науки. Педагогика и психология. — 2026. — Т. 14. — № 4. —

URL: <https://mir-nauki.com/PDF/28PSMN426.pdf>. DOI: 10.15862/28PSMN426.

For citation:

Kovalev P.A. Media anxiety in the context of imbalance of conscious perception of security: a theoretical review. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2026;14(4): 28PSMN426. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/28PSMN426.pdf>.

DOI: 10.15862/28PSMN426 (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 37.015.31

Ковалев Павел Александрович

ФГАОУ ВО «Государственный университет просвещения», Москва, Россия

Декан факультета «Безопасности жизнедеятельности»

Кандидат психологических наук

E-mail: Pavelkovalev0611@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0898-8434>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1102778

Медийная тревожность в контексте нарушения баланса осознанного восприятия безопасности: теоретический обзор

Аннотация. В статье представлен развернутый теоретико-методологический анализ феномена медийной тревожности, рассматриваемого в качестве системного макрофактора, детерминирующего глубокие искажения осознанности безопасности субъекта в условиях перехода к алгоритмическому обществу. Проблематизируется нарастающий когнитивный диссонанс между объективными статистическими показателями глобальных рисков и их гипертрофированной субъективной репрезентацией, конструируемой цифровыми платформами в логике экономики внимания и надзорного капитализма. Детально раскрываются нейрокогнитивные и социально-психологические механизмы трансформации вероятностного прогнозирования под воздействием предиктивных алгоритмов. Особое внимание уделяется процессу инверсии базовых когнитивных искажений — переходу от нереалистичного оптимизма к нереалистичному пессимизму, что выражается в систематическом завышении субъективной вероятности наступления редких виктимогенных событий при одновременном игнорировании реальных повседневных угроз. Интеграция теорий установления повестки дня, эпизодического фрейминга, каскадов доступности и нейробиологических моделей компульсивного медиапотребления (думскроллинга) позволяет концептуализировать медийную тревожность как состояние, провоцирующее хроническую аллостатическую нагрузку и дезадаптивные паттерны поведения. Обосновывается, что эксплуатация дофаминергической системы и ориентировочного рефлекса лишает реципиента волевого контроля над информационной диетой, формируя специфическую цифровую выученную беспомощность. Делается вывод о необходимости интеграции концепта медийной тревожности в превентивные макропсихологические программы формирования культуры безопасности. Подчеркивается критическая значимость целенаправленного развития толерантности к неопределенности, навыков цифровой гигиены и когнитивной сопротивляемости алгоритмическим манипуляциям для сохранения адаптационного потенциала личности.

Ключевые слова: медийная тревожность; осознанность безопасности; экономика внимания; фрейминг; установление повестки дня; нереалистичный пессимизм; восприятие риска; когнитивные искажения; цифровая среда; информационное воздействие; психология безопасности.

Введение

Трансформация социотехнической среды и форсированный переход от классического информационного общества к обществу алгоритмическому диктуют принципиально новые требования к обеспечению психологической безопасности субъекта. Внедрение предиктивных нейросетевых моделей в архитектуру цифровых платформ инициирует глубокую перестройку когнитивных механизмов оценки угроз [1]. Эпистемологический сдвиг в современной психологии безопасности характеризуется закономерным переносом исследовательского фокуса с объективных физических опасностей на конструируемые информационно-психологические угрозы. Как отмечает В. В. Знаков, субъект вынужден адаптироваться к условиям многомерного мира, где «...понимание реальности неразрывно связано с конструированием ее субъективных, в том числе медийных, репрезентаций...» [2, с. 112]. Макропсихологический анализ современного российского общества показывает, что «...коллективное сознание становится все более уязвимым перед лицом информационных эпидемий...» [3, с. 204].

Формирование так называемого BANI-мира (хрупкого, тревожного, нелинейного, непостижимого) находит свое предельное выражение в архитектуре цифровых медиа, где тревожность выступает не побочным эффектом, а базовым принципом удержания аудитории. Субъект оказывается погруженным в непрерывный, высокоинтенсивный поток гетерогенной информации, где виктимогенные, конфликтогенные и катастрофические нарративы обладают приоритетным потенциалом вирального распространения.

Подобная информационная экология провоцирует системный дисбаланс осознанности безопасности. В рамках данного исследования под осознанностью безопасности понимается интегральная когнитивно-аффективная характеристика субъекта, отражающая степень адекватности восприятия реальных угроз, способность к вероятностному прогнозированию и готовность к мобилизации релевантных копинг-стратегий. Дисбаланс данного конструкта представляет собой специфическое состояние, при котором объективные параметры физической и социальной защищенности вступают в жесткий диссонанс с субъективным переживанием тотальной уязвимости [4]. Разрыв между реальным (статистически подтвержденным) уровнем макрорисков и их медийной репрезентацией достигает критических значений, что делает традиционные линейные модели восприятия опасности эвристически несостоятельными.

Цель исследования — концептуализация феномена медийной тревожности как макрофактора, детерминирующего искажение перцепции риска на индивидуальном и групповом уровнях, а также к детальному описанию механизмов инверсии когнитивных искажений в условиях алгоритмической среды.

Теоретико-методологические основания исследования

В категориальном поле отечественной макропсихологии и психологии безопасности конструкт «медийная тревожность» требует строгой операционализации, исключаяющей его редукцию к ситуативным эмоциональным реакциям или исключительно клиническим проявлениям. Данный феномен целесообразно рассматривать с позиций постнеклассической рациональности — как специфическое средовое состояние пролонгированного эмоционального напряжения, индуцированное систематическим взаимодействием субъекта со сложной,

саморазвивающейся гибридной социотехнической системой, где «...технологии конструирования глобальных рисков опираются на механизмы эмоционального заражения...» [5, с. 42]. Опираясь на социально-когнитивную концепцию цифровой социализации, представляется обоснованным утверждать, что «...цифровая социализация представляет собой не просто адаптацию, но козволюцию человека и техносферы...» [6, с. 75]. Мультимодальность современного контента и стирание границ между виртуальными конструктами угроз и физической реальностью приводят к тому, что медиасреда начинает восприниматься не как инструмент познания, а как источник непрерывной экзистенциальной опасности [1].

Специфика цифровой среды порождает феномен, описываемый в зарубежной литературе как «новая экология внимания» (new ecology of attention), которая «...характеризуется беспрецедентной коммерциализацией когнитивных ресурсов...» [7, с. 5]. Как подчеркивает А. Альтер, «...технологии становятся непреодолимыми, поскольку они целенаправленно эксплуатируют наши базовые психологические уязвимости...» [8, с. 89]. В этом контексте медийная тревожность тесно переплетается с алгоритмической тревожностью — состоянием экзистенциальной неопределенности, вызванным непрозрачностью предиктивных алгоритмов и ощущением потери контроля над собственной информационной диетой [9, с. 12; 10, с. 8].

Концептуализация медийной тревожности требует обращения к макропсихологическим моделям фрустрации базовых потребностей. В условиях тотальной алгоритмизации информационного потока наблюдается систематическое подавление потребности субъекта в автономии и компетентности. Алгоритмические системы, функционирующие в цифровом пространстве, существенно ограничивают пользовательский контроль над потребляемым контентом, в результате чего «...цифровая выученная беспомощность формируется в условиях непрозрачности алгоритмического управления...» [11, с. 152]. Параллельно происходит трансформация классического синдрома упущенной выгоды (FOMO) в генерализованный страх перед будущим (FOE). Субъект компульсивно мониторит новостные агрегаторы не ради поиска позитивных стимулов, а в попытке обрести иллюзорный контроль над непредсказуемой средой.

Формирование данного состояния неразрывно связано с макроэкономическими детерминантами, в частности, с функционированием цифровой среды в логике экономики внимания. Как отмечает Ш. Зубофф, в эпоху надзорного капитализма «...поведенческий излишек становится главным сырьем для фабрикации предсказаний человеческого поведения» [12, с. 104]. В условиях тотальной информационной избыточности когнитивный ресурс реципиента становится главным экстрагируемым активом [13, с. 88]. Эксплуатация эволюционно обусловленной предвзятости к негативу (negativity bias) приводит к тому, что алгоритмы ранжирования искусственно максимизируют видимость контента, содержащего маркеры угрозы [14, с. 385]. Внимание монетизируется через аффективное вовлечение, где страх выступает наиболее надежным драйвером удержания пользователя на платформе.

Экстраполяция классических теорий массовой коммуникации на современные высокотехнологичные реалии позволяет выявить глубинные механизмы конструирования субъективной небезопасности. В рамках теории установления повестки дня (agenda-setting) обнаруживается качественное смещение: функция отбора новостей переходит от профессиональных редакционных коллегий к непрозрачным алгоритмам. Классически формулировался данный эффект, как «...медиа потрясающе успешно указывают своим читателям, о чем именно думать...» [15, с. 180]. Сегодня алгоритмические системы не просто указывают реципиенту повестку первого уровня, но императивно навязывают семантику перманентного поликризиса. Индивидуализированная выдача контента создает герметичный эффект эхо-камеры [16]. В этом изолированном информационном пузыре сигналы об опасности многократно резонируют и подтверждают друг друга.

Параллельно реализуется эффект фрейминга, при котором подача информации осуществляется преимущественно через призму катастрофизации. Согласно Д. Канеману, в таких условиях «...эвристика доступности подменяет оценку реальной вероятности легкостью извлечения примеров из памяти...» [17, с. 212].

Единичные, локальные инциденты упаковываются в эмоционально насыщенные фреймы, создающие иллюзию их массовости. Подобная репрезентация целенаправленно блокирует медленную, аналитическую обработку информации (Система 2) и активирует быстрые аффективные эвристики (Система 1) [18, с. 65]. Феномен инфодемии подтверждает, что скорость распространения тревожных нарративов в цифровой среде значительно превышает скорость верификации фактов [4]. В результате происходит генерализация страха: как подчеркивает Д. А. Леонтьев, «...вызов неопределенности требует от личности перехода от реактивного приспособления к проактивному смыслопорождению...», однако алгоритмическая среда блокирует этот переход [19, с. 2].

Основная часть. Механизмы искажения осознанности безопасности

Дофаминергическая петля и эксплуатация ориентировочного рефлекса. Нейробиологический базис медийной тревожности не ограничивается гиперактивацией амигдалы, но включает глубокую дисрегуляцию системы вознаграждения. Архитектура бесконечной прокрутки (infinite scroll) функционирует по принципу ящика Скиннера, эксплуатируя механизм перемежающегося подкрепления [13]. Пользователь, осуществляющий думскроллинг, находится в состоянии перманентного ожидания критически важной информации. Возникает парадокс: поиск безопасности через информированность приводит к обнаружению новых угроз, что провоцирует выброс кортизола, однако сам процесс поиска стимулируется дофаминергической системой через ошибку предсказания вознаграждения.

Алгоритмы платформ целенаправленно эксплуатируют ориентировочный рефлекс, непрерывно поставляя стимулы высокой интенсивности и новизны [20]. Важнейшим механизмом алгоритмического усиления выступает социальное научение и моральное заражение. Эмпирические исследования подтверждают, что выражение морального гнева и тревоги в социальных сетях многократно амплифицируется алгоритмами, поскольку такой контент генерирует максимальную вовлеченность [21]. Кросс-культурные психофизиологические замеры доказывают наличие универсальной предвзятости к негативу: новости с негативным фреймингом вызывают более сильную активацию симпатической нервной системы и дольше удерживают внимание реципиента [22].

В результате формируется патологическая дофаминергическая петля: субъект испытывает выраженный дистресс от потребляемого виктимогенного контента, но физиологически не способен прервать сессию медиапотребления.

Нейрокогнитивные предикторы и аллостатическая нагрузка. Специфика алгоритмического усиления драматических контентов выступает первичным механизмом деформации картины мира. Пролонгированная экспозиция к подобному информационному потоку провоцирует формирование хронической аллостатической нагрузки. Данный процесс ведет к истощению ресурсов префронтальной коры, ответственной за когнитивный контроль, рациональную оценку вероятностей и торможение импульсивных реакций [23]. Наблюдается выраженный функциональный сдвиг: медленная аналитическая обработка подавляется. Возникает конфликт между центральной исполнительской сетью мозга (CEN) и сетью пассивного режима (DMN), при котором субъект теряет способность к отстраненной рефлексии. Информационная среда начинает функционировать как непрерывный генератор стимулов, истощающих адаптационный резерв нервной системы.

Инверсия когнитивных искажений и эвристика доступности. Следствием описанного информационного давления становится феномен инверсии когнитивных искажений. В классической парадигме психологии риска доминирующим паттерном традиционно признавался «нереалистичный оптимизм», который, по определению Н. Вайнштейна, «...выполняет функцию когнитивного щита, снижающего субъективную уязвимость перед будущим...» [24, с. 808].. Анализ актуальных паттернов медиапотребления выявляет противоположную, дезадаптивную тенденцию: формирование «нереалистичного пессимизма». Под воздействием медийной тревожности субъект начинает систематически завышать персональную уязвимость перед лицом маловероятных угроз [25]. Данная инверсия обусловлена тем, что алгоритмически сгенерированная повестка разрушает защитную иллюзию неуязвимости, замещая ее ожиданием неизбежной виктимизации.

Катализатором данного процесса выступает эвристика доступности [17]. Систематическое потребление виктимогенного контента создает обширный резервуар легкодоступных мнемических следов катастрофического характера. Формируются так называемые «каскады доступности» — самоподдерживающиеся цепи событий, при которых локальный инцидент, подхваченный медиа, вызывает массовую панику, требующую дальнейшего освещения [5, с. 112]. При оценке макрорисков субъект бессознательно обращается к этому резервуару, что приводит к радикальной переоценке их реальной частотности. В условиях инфодемии данный механизм порождает «порочный круг тревоги»: страх перед угрозой заставляет субъекта искать дополнительную информацию, однако алгоритмическая выдача предлагает ему исключительно катастрофические сценарии [26].

Предлагаемая в рамках данного исследования **теоретическая модель динамики осознанности безопасности** (включающая стадии адаптивной бдительности и дисфункциональной тревожности) иллюстрирует нелинейный характер данного процесса (рис. 1). На начальных этапах медиапотребления фиксируется рост осведомленности об угрозах, способствующий адекватной мобилизации копинг-стратегий и повышению уровня осознанности безопасности. Однако при превышении индивидуального порога информационной нагрузки (переход в зону гиперпотребления) адаптивная бдительность сменяется дисфункциональной медийной тревожностью. В этой точке кривая адекватности оценки рисков демонстрирует резкий спад [27].

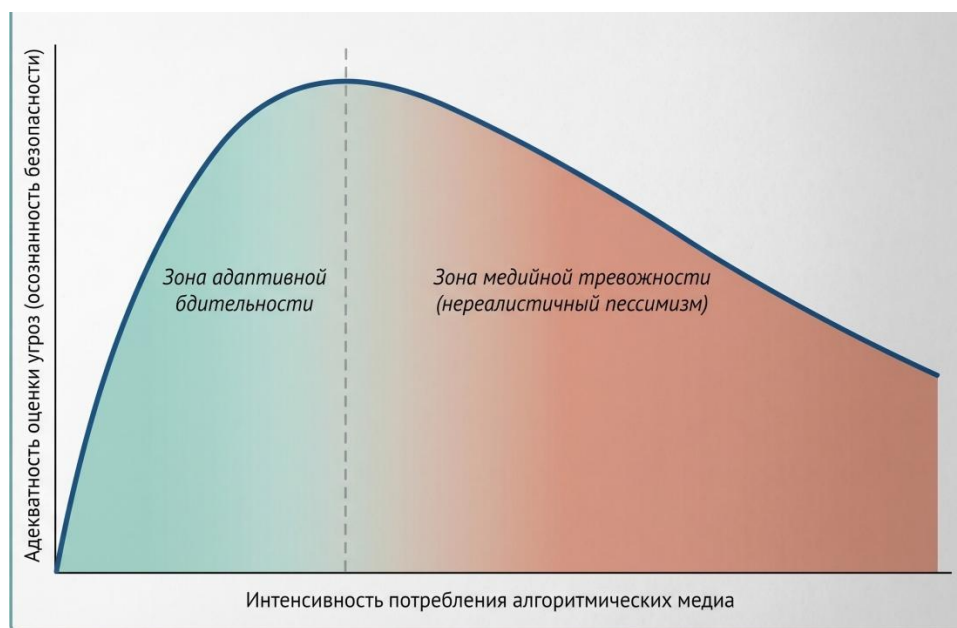


Рисунок 1. Динамика осознанности безопасности
в условиях информационной нагрузки (составлено автором)

Структурная деформация вероятностного прогнозирования. Углубление анализа требует рассмотрения специфики искажения вероятностного прогнозирования в условиях медийной тревожности. Опираясь на положения теории перспектив (Д. Канемана и А. Тверски), можно констатировать, что «...человеческая психика склонна к переоценке малых вероятностей и недооценке средних и высоких...» [28, с. 298]. Медийная тревожность выступает мощным мультипликатором данного когнитивного искажения. Редкие, но обладающие высоким драматическим потенциалом события получают гипертрофированное освещение в алгоритмических лентах. Напротив, повседневные, статистически наиболее вероятные риски (сердечно-сосудистые заболевания, дорожно-транспортные происшествия) пессимизируются алгоритмами как «недостаточно вовлекающие» [29, с. 146].

В результате формируется структурная деформация картины рисков (рис. 2). Субъективная репрезентация угроз приобретает инвертированный характер по отношению к объективной статистической реальности. Медийная тревожность заставляет субъекта инвестировать колоссальные когнитивные и эмоциональные ресурсы в защиту от фантомных или маловероятных макрорисков, оставляя его абсолютно уязвимым перед лицом реальных повседневных угроз.

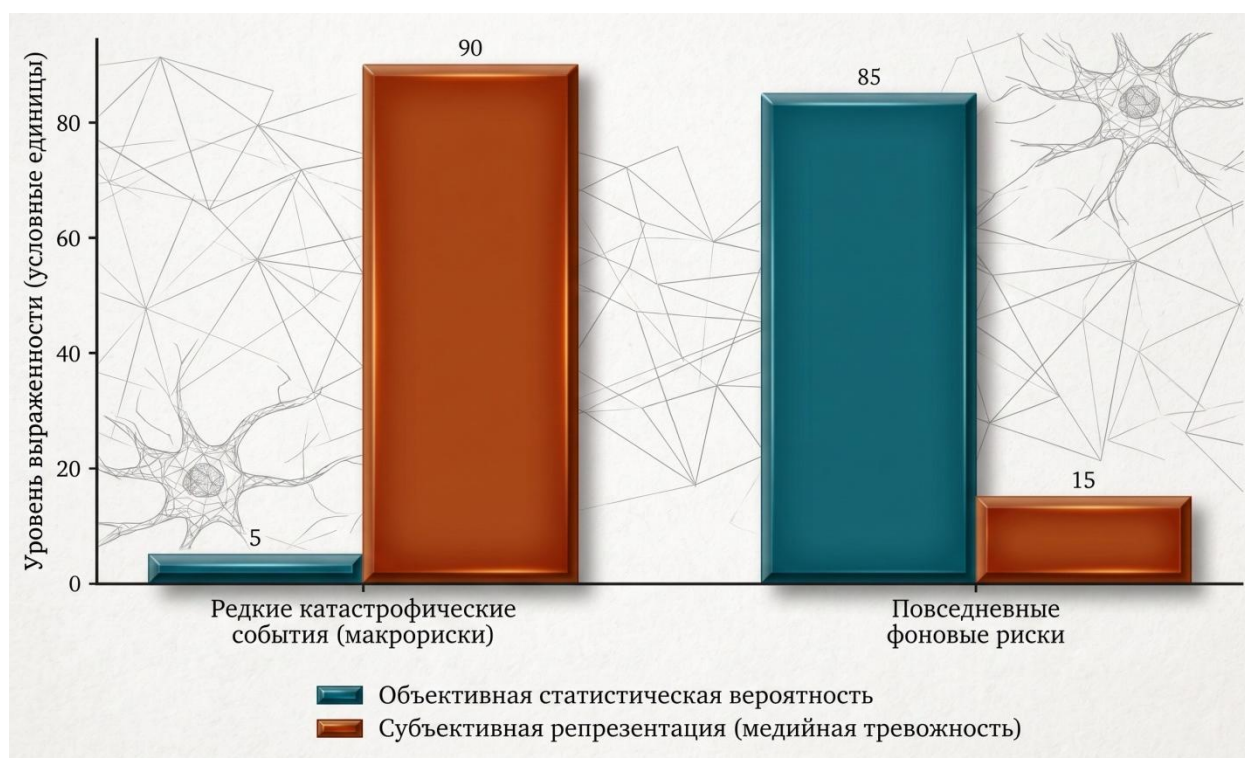


Рисунок 2. Сравнительный анализ объективной вероятности и субъективной репрезентации макрорисков в условиях медийной тревожности (составлено автором)

Сопоставление предложенной теоретической модели с массивом эмпирических данных, сформированным в период 2021–2026 гг. в рамках киберпсихологии и макропсихологии, обнаруживает высокую эвристическую ценность концепта медийной тревожности. В частности, новейшие кросс-культурные и отечественные исследования феномена компульсивного потребления негативного контента (думскроллинга) подтверждают, что пролонгированная экспозиция к алгоритмическим новостным лентам жестко коррелирует с истощением когнитивного контроля, ростом экзистенциальной тревоги и формированием пессимистических установок относительно будущего [25]. Эмпирически зафиксирован сдвиг в структуре социальных страхов: виртуальные, алгоритмически усиленные угрозы начинают доминировать над реальными рисками физической среды [11], что сопровождается ростом субъективного ощущения социальной изоляции при увеличении экранного времени [30].

Анализ клинических и субклинических проявлений информационной перегрузки (information overload) выявляет прямую зависимость между объемом потребляемого неструктурированного контента и уровнем генерализованной тревоги [31]. Фиксируется феномен «медийной усталости» (media fatigue), при котором субъект, парадоксальным образом, продолжает компульсивный мониторинг источников угрозы даже на фоне выраженного эмоционального выгорания и астенизации [27]. Традиционные проблемно-ориентированные копинг-стратегии оказываются неэффективными, поскольку субъект лишен возможности физически воздействовать на источник макрориска, транслируемого через экран.

Парадокс цифровой компетентности и поколенческая специфика. Особого внимания заслуживает анализ социально-демографических предикторов медийной тревожности. Эмпирические выборки последних лет выявляют парадокс цифровой компетентности: высокий уровень цифровой грамотности не является абсолютным протектором от алгоритмических манипуляций [32]. Напротив, продвинутые пользователи (включая представителей поколений Z и α — так называемых «цифровых аборигенов») демонстрируют специфическую уязвимость. Обладая навыками быстрого поиска информации, они чаще попадают в ловушку иллюзии контроля. Уверенность в способности отфильтровать фейки снижает критичность восприятия нативного эмоционального фрейминга.

Более того, для «цифровых аборигенов» медиасреда является первичным институтом социализации, что делает процесс сепарации от алгоритмической повестки крайне болезненным. В отличие от «цифровых иммигрантов» (старших возрастных когорт), способных опираться на доцифровой опыт преодоления кризисов, молодые поколения склонны к тотальной катастрофизации будущего, что подтверждается ростом показателей экотревожности и думскроллинга в молодежной среде [33].

Вместе с тем, ограничением исключительно макропсихологической концептуализации выступает риск игнорирования индивидуально-типологических предикторов уязвимости реципиента. Воздействие алгоритмической среды не является абсолютно детерминирующим. Такие личностные диспозиции, как жизнестойкость и толерантность к неопределенности, выполняют функцию мощного психологического буфера [34]. Лица с высокой толерантностью к неопределенности, которая определяется как «...ключевой предиктор готовности к принятию решений в непредсказуемой среде...» [35, с. 75], демонстрируют выраженную устойчивость к эффектам фрейминга и сохраняют способность к аналитической обработке информации (Система 2) даже в условиях агрессивного информационного давления. Они реже прибегают к дисфункциональным стратегиям эмоциональной регуляции через думскроллинг, демонстрируя более высокий уровень когнитивной гибкости и цифровой резистентности [36].

Как показывают новейшие исследования, позитивные личностные ресурсы (осмысленность жизни, жизнестойкость) выступают надежным буфером против психологических реакций на неопределенность, снижая вероятность развития компульсивного думскроллинга [37, 38]. Кроме того, критически важным фактором резистентности становится уровень развития навыков цифровой гигиены. Социологические выборки показывают, что «...навыки цифровой гигиены остаются фрагментарными даже у представителей поколений, выросших в онлайн-среде...» [39, с. 42]. При этом, как отмечают исследователи, «...психологическая саморегуляция в онлайн-среде требует специфических когнитивных усилий, отличных от офлайн-взаимодействия...» [40, с. 28], что диктует необходимость целенаправленного обучения стратегиям цифрового совладания.

Вектор будущих исследований целесообразно направить на лонгитюдное изучение динамики осознанности безопасности в условиях непрерывного технологического усложнения медиасреды (включая внедрение генеративных нейросетей, способных создавать гиперреалистичный виктимогенный контент — дипфейки, многократно усиливающие эффект присутствия угрозы).

Требуется дальнейшая валидизация специализированного психодиагностического инструментария, способного дифференцировать медийную тревожность от базовой личностной и ситуативной тревожности. Особую актуальность приобретает нейрокогнитивное картирование процессов истощения внимания при взаимодействии с предиктивными алгоритмами, а также масштабные исследования эффективности протоколов «цифрового детокса» и медиааскетизма [1].

Заключение

Синтез представленных теоретических положений позволяет квалифицировать медийную тревожность как системный макрофактор, детерминирующий глубокие искажения осознанности безопасности субъекта. Функционирование цифровых платформ в парадигме экономики внимания и надзорного капитализма провоцирует алгоритмическое усиление виктимогенных нарративов. Данная среда запускает механизмы фрейминга, каскадов доступности и сетевой гомофилии, систематически подавляя аналитический ресурс префронтальной коры и формируя хроническую аллостатическую нагрузку. Эксплуатация дофаминергической системы через перемежающееся подкрепление лишает субъекта волевого контроля над процессом медиапотребления.

Результатом описанного информационного давления становится инверсия когнитивных искажений и формирование нереалистичного пессимизма — устойчивого паттерна, выражающегося в систематическом завышении субъективной вероятности наступления маловероятных угроз и генерализации чувства экзистенциальной уязвимости. Происходит структурная деформация вероятностного прогнозирования: субъект инвестирует когнитивные ресурсы в защиту от алгоритмически сконструированных макрорисков, игнорируя реальные повседневные угрозы. Парадокс цифровой компетентности свидетельствует о том, что технологическая грамотность без развитой толерантности к неопределенности не обеспечивает защиты от алгоритмического фрейминга.

Интеграция концепта медийной тревожности в превентивные программы формирования культуры безопасности выступает необходимой мерой противодействия информационному давлению. Разработка научно обоснованных протоколов цифровой гигиены, направленных на деавтоматизацию медиапотребления, и внедрение тренингов когнитивной сопротивляемости алгоритмическим манипуляциям позволят восстановить адекватность перцепции риска. Купирование медийной тревожности, развитие толерантности к неопределенности и формирование критического мышления представляются критически важными условиями сохранения адаптационного потенциала личности и минимизации дезадаптивных последствий тотальной алгоритмизации социального пространства.

ЛИТЕРАТУРА

1. Солдатова Г. У., Войскунский А. Е. Социально-когнитивная концепция цифровой социализации: новая экосистема и социальная эволюция психики // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2021. — Т. 18, № 3. — С. 431–450. DOI: 10.17323/1813-8918-2021-3-431-450. URL: <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2021-3-431-450> (дата обращения: 12.08.2026).
2. Знаков В. В. Психология понимания многомерного мира. // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология, 2016 — Т 6, № 1. — 400 с. — URL: https://psyjournals.ru/journals/vspu_psychology/archive/2016_n1/Znakov (дата обращения: 10.08.2026).

3. Ушаков Д. В., Юревич А. В. Макропсихология современного российского общества. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2019. — 383 с. — EDN: GLELBE (дата обращения: 02.08.2026).
4. Михеев Е. А., Нестик Т. А. Психологические механизмы инфодемии и отношение личности к дезинформации о COVID-19 в социальных сетях // Социальная и экономическая психология. — 2021. — Т. 6, № 1. — С. 37–64. DOI: 10.38098/ipran.sep.2021.21.1.002. URL: <https://doi.org/10.38098/ipran.sep.2021.21.1.002> (дата обращения: 10.08.2026).
5. Нестик Т. А., Журавлев А. Л. Психология глобальных рисков. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018. — 402 с. EDN: YNOGIH. URL: <https://elibrary.ru/ynogih> (дата обращения: 11.08.2026).
6. Солдатова Г. У. Цифровая социализация в культурно-исторической парадигме: изменяющийся ребенок в изменяющемся мире // Социальная психология и общество. — 2018. — Т. 9, № 3. — С. 71–80. DOI: 10.17759/sps.2018090308. URL: <https://doi.org/10.17759/sps.2018090308> (дата обращения: 12.08.2026).
7. Aagaard J. The “new ecology of attention”: How Facebook, TikTok, and other platforms condition us to distraction // Phenomenology and the Cognitive Sciences. — 2021. — Vol. 20. — P. 1–17. DOI: 10.1007/s11097-021-09745-1. URL: <https://doi.org/10.1007/s11097-021-09745-1> (дата обращения: 12.08.2026).
8. Alter A. Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked. — New York: Penguin Press, 2017. — 368 p. ISBN: 9780735222847. URL: <https://www.penguinrandomhouse.com/books/533319/irresistible-by-adam-alter/> (дата обращения: 12.08.2026).
9. Shekhar A., Saurombe M.D. Algorithmic anxiety: AI, work, and the evolving psychological contract in digital discourse // Frontiers in Psychology. — 2026. — Vol. 17. — 1745164. DOI: 10.3389/fpsyg.2026.1745164. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1745164> (дата обращения: 10.08.2026).
10. Brough M.M., Martin R. “Algorithmic anxiety”: Generational differences in feelings about algorithmic decision-making // New Media & Society. — 2025. — Vol. 27. — P. 1–20. DOI: 10.1177/14614448231201502. URL: <https://doi.org/10.1177/14614448231201502> (дата обращения: 12.08.2026).
11. Емелин В. А., Рассказова Е. И., Тхостов А. Ш. Психологические последствия развития информационных технологий. — М.: Акад. проект, 2022. — 400 с. EDN: ZVXZYB. URL: <https://elibrary.ru/zvxzyb> (дата обращения: 09.08.2026).
12. Зубофф Ш. Эпоха надзорного капитализма: битва за человеческое будущее на новых рубежах власти / пер. с англ. — М.: Изд-во Института Гайдара, 2022. — 784 с. ISBN: 978-5-93255-613-9. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01010922587?ysclid=mtl7y82uwq643593198> (дата обращения: 08.08.2026).
13. Tim Wu. The Attention Merchants: The Epic Struggle to Get Inside Our Heads // Atlantic Books — 2017. — 432 с. — URL: https://books.google.ru/books?id=JNIBDQAAQBAJ&redir_esc=y (дата обращения: 01.08.2026).
14. Vaish A., Grossmann T., Woodward A. Not all emotions are created equal: The negativity bias in social-emotional development // Psychological Bulletin. — 2008. — Vol. 134, № 3. — P. 383–403. DOI: 10.1037/a0012841. URL: <https://doi.org/10.1037/a0012841> (дата обращения: 01.08.2026).

15. McCombs M.E., Shaw D.L. The agenda-setting function of mass media // *Public Opinion Quarterly*. — 1972. — Vol. 36, № 2. — P. 176–187. DOI: 10.1086/267990. URL: <https://doi.org/10.1086/267990> (дата обращения: 02.08.2026).
16. Cinelli M., De Francisci Morales G., Galeazzi A., Quattrociocchi W., Starnini M. The echo chamber effect on social media // *Proceedings of the National Academy of Sciences*. — 2021. — Vol. 118, № 9. — e2023301118. DOI: 10.1073/pnas.2023301118. URL: <https://doi.org/10.1073/pnas.2023301118> (дата обращения: 02.08.2026).
17. Tversky A., Kahneman D. Availability: A heuristic for judging frequency and probability // *Cognitive Psychology*. — 1973. — Vol. 5, № 2. — P. 207–232. DOI: 10.1016/0010-0285(73)90033-9. URL: [https://doi.org/10.1016/0010-0285\(73\)90033-9](https://doi.org/10.1016/0010-0285(73)90033-9) (дата обращения: 03.08.2026).
18. Канеман Д. Думай медленно... Решай быстро = Решай быстро [Текст]: [16+] / Даниэль Канеман; [перевод с английского А. Андреева и др.]. — Москва: АСТ, печ. 2018. — 653 с ISBN: 978-5-17-080053-7. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01009796634?ysclid=mtl81sqefb28751815> (дата обращения: 03.08.2026).
19. Леонтьев Д. А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности // *Психологические исследования*. — 2015. — Т. 8, № 40. — С. 2. DOI: 10.54359/ps.v8i40.251. URL: <https://doi.org/10.54359/ps.v8i40.251> (дата обращения: 12.08.2026).
20. Abeliasky A. L., Beulmann M. Mental health in the “era” of artificial intelligence: technostress and the perceived impact on anxiety and depressive disorders // *Computers in Human Behavior*. — 2024. — Vol. 150. — 107988. DOI: 10.1016/j.chb.2023.107988. URL: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107988> (дата обращения: 12.08.2026).
21. Brady W.J., McLoughlin K., Doan T.N., Crockett M.J. How social learning amplifies moral outrage expression in online networks // *Science Advances*. — 2021. — Vol. 7, № 33. — eabe5641. DOI: 10.1126/sciadv.abe5641. URL: <https://doi.org/10.1126/sciadv.abe5641> (дата обращения: 12.08.2026).
22. Soroka S., Fournier P., Nir L. Cross-national evidence of a negativity bias in psychophysiological reactions to news // *Proceedings of the National Academy of Sciences*. — 2019. — Vol. 116, № 38. — P. 18888–18892. DOI: 10.1073/pnas.1908369116. URL: <https://doi.org/10.1073/pnas.1908369116> (дата обращения: 12.08.2026).
23. Dominguez-Rodriguez A., Apprich F., Friehs M.A., van der Graaf S., Steinrücke J. Doomscrolling: An examination of influencing factors and psychological effects // *Acta Psychologica*. — 2025. — Vol. 255. — 104925. DOI: 10.1016/j.actpsy.2024.104925. URL: <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104925> (дата обращения: 12.08.2026).
24. Weinstein N.D. Unrealistic optimism about future life events // *Journal of Personality and Social Psychology*. — 1980. — Vol. 39, № 5. — P. 806–820. DOI: 10.1037/0022-3514.39.5.806. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.5.806> (дата обращения: 12.08.2026).
25. Shabahang R., Aruguete M.S., Shim H. Doomscrolling evokes existential anxiety and fosters pessimism about human nature? Evidence from Iran and the United States // *Computers in Human Behavior Reports*. — 2024. — Vol. 15. — 100438. DOI: 10.1016/j.chbr.2024.100438. URL: <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100438> (дата обращения: 12.08.2026).

26. Дейнека О. С., Максименко А. А. Оценки инфодемии: защита от коронавируса или «порочный круг» тревоги? // Консультативная психология и психотерапия. — 2020. — Т. 28, № 2. — С. 70–89. DOI: 10.17759/cpp.2020280204. URL: <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280204> (дата обращения: 11.08.2026).
27. Anand N., Sharma P., Singh P. et al. Doomscrolling and its impact on mental health during the COVID-19 pandemic // International Journal of Social Psychiatry. — 2022. — Vol. 68, № 5. — P. 1088–1089. DOI: 10.1177/00207640211028604. URL: <https://doi.org/10.1177/00207640211028604> (дата обращения: 10.08.2026).
28. Tversky A., Kahneman D. Advances in prospect theory: Cumulative representation of uncertainty // Journal of Risk and Uncertainty. — 1992. — Vol. 5, № 4. — P. 297–323. DOI: 10.1007/BF00122574. URL: <https://doi.org/10.1007/BF00122574> (дата обращения: 10.08.2026).
29. Yang J., Chu H., Aloe A.M. Fear in Media Headlines Increases Public Risk Perceptions but Decreases Preventive Behaviors // Journal of Risk Research. — 2024. — Vol. 27, № 2. — P. 145–160. DOI: 10.1080/13669877.2024.2315392. URL: <https://doi.org/10.1080/13669877.2024.2315392> (дата обращения: 11.08.2026).
30. Primack B.A., Shensa A., Sidani J.E. et al. Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. // American Journal of Preventive Medicine. — 2017. — Vol. 53, № 1. — P. 1–8. DOI: 10.1016/j.amepre.2017.01.010. URL: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010> (дата обращения: 09.08.2026).
31. Price M., Legrand A.C., Brier Z.M.F. et al. Doomscrolling during COVID-19: The negative association between daily social and traditional media consumption and mental health outcomes // Journal of Psychiatric Research. — 2022. — Vol. 154. — P. 292–296. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2022.08.014. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.08.014> (дата обращения: 12.08.2026).
32. Солдатова Г. У., Рассказова Е. И. Цифровая социализация российских подростков: сквозь призму сравнения с подростками 18 европейских стран // Социальная психология и общество. — 2023. — Т. 14, № 3. — С. 11–30. DOI: 10.17759/sps.2023140302. URL: <https://doi.org/10.17759/sps.2023140302> (дата обращения: 12.08.2026).
33. Sharma B., Lee S.S., Johnson B.K. The dark at the end of the tunnel: Doomscrolling on social media newsfeeds // Technology, Mind, and Behavior. — 2022. — Vol. 3, № 1. DOI: 10.1037/tmb0000059. URL: <https://doi.org/10.1037/tmb0000059> (дата обращения: 12.08.2026).
34. Виндекер О. С., Клименских М. В. Психометрические грани антихрупкости: толерантность к неопределенности, жизнестойкость и рост // Российский психологический журнал. — 2016. — Т. 13, № 3. — С. 107–122. DOI: 10.21702/rpj.2016.3.7. URL: <https://doi.org/10.21702/rpj.2016.3.7> (дата обращения: 11.08.2026).
35. Корнилова Т. В. Новый опросник толерантности-интолерантности к неопределенности // Психологический журнал. — 2010. — Т. 31, № 1. — С. 74–86. EDN: MVXJBB. URL: <https://elibrary.ru/mvxjbb> (дата обращения: 08.08.2026).
36. Корнилова Т. В. Ригидность, толерантность к неопределенности и креативность в системе интеллектуально-личностного потенциала человека // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. — 2013. — № 4. — С. 36–47. EDN: RBZJZN. URL: <https://elibrary.ru/rbzjzn> (дата обращения: 05.08.2026).

37. Leontiev D., Mospan A., Osin E. Positive personality resources as buffers against psychological reactions to uncertainty // *Current Psychology*. — 2022. — Vol. 41. — P. 1–12. DOI: 10.1007/s12144-022-03480-1. URL: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03480-1> (дата обращения: 05.08.2026).
38. Kaya A. et al. Intolerance of uncertainty and mental well-being: the mediating and moderating role of doomscrolling // *Behaviour & Information Technology*. — 2024. — Vol. 43, № 2. — P. 1–15. DOI: 10.1080/0144929X.2024.2311234. URL: <https://doi.org/10.1080/0144929X.2024.2311234> (дата обращения: 12.08.2026).
39. Руденкин Д. В. Уровень развития навыков цифровой гигиены современной российской молодежи: итоги социологического исследования // *Социодинамика*. — 2022. — № 1. — С. 36–55. DOI: 10.25136/2409-7144.2022.1.37255. URL: <https://doi.org/10.25136/2409-7144.2022.1.37255> (дата обращения: 12.08.2026).
40. Солдатова Г. У., Рассказова Е. И. Личностные характеристики и психологическая саморегуляция студентов онлайн и офлайн: некоторые особенности цифровой социальности // *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология*. — 2023. — Т. 13, № 1. — С. 24–37. DOI: 10.21638/spbu16.2023.102. URL: <https://doi.org/10.21638/spbu16.2023.102> (дата обращения: 12.08.2026).

Kovalev Pavel Aleksandrovich

Federal State University of Education, Moscow, Russia

E-mail: Pavelkovalev0611@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0898-8434>

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1102778

Media anxiety in the context of imbalance of conscious perception of security: a theoretical review

Abstract. This article presents a comprehensive theoretical and methodological analysis of media anxiety, viewed as a systemic macrofactor that drives profound distortions in individuals' security awareness in the context of the transition to an algorithmic society. It addresses the growing cognitive dissonance between objective statistical indicators of global risks and their exaggerated subjective representations, constructed by digital platforms within the logic of the attention economy and surveillance capitalism. The neurocognitive and socio-psychological mechanisms underlying the transformation of probabilistic forecasting under the influence of predictive algorithms are explored in detail. Particular attention is paid to the process of inversion of basic cognitive biases — the transition from unrealistic optimism to unrealistic pessimism, which manifests itself in a systematic overestimation of the subjective probability of rare victimization events while simultaneously ignoring real, everyday threats. The integration of agenda-setting theories, episodic framing, availability cascades, and neurobiological models of compulsive media consumption (doomscrolling) allows us to conceptualize media anxiety as a condition that provokes chronic allostatic load and maladaptive behavior patterns. It is argued that the exploitation of the dopaminergic system and the orienting reflex deprives the recipient of volitional control over the information diet, creating a specific digital learned helplessness. A conclusion is drawn regarding the need to integrate the concept of media anxiety into preventive macropsychological programs for fostering a culture of safety. The critical importance of targeted development of tolerance to uncertainty, digital hygiene skills, and cognitive resilience to algorithmic manipulation is emphasized for preserving the individual's adaptive potential.

Keywords: media anxiety; security awareness; attention economy; framing; agenda setting; unrealistic pessimism; risk perception; cognitive biases; digital environment; information influence; security psychology