

Skala Doomscrollingu

ang. *Doomscrolling Scale; DSS-15*

Określ, w jakim stopniu poniższe stwierdzenia odnoszą się do Ciebie, korzystając z siedmiostopniowej skali odpowiedzi, gdzie 1 oznacza „Zdecydowanie się nie zgadzam”, 2 oznacza „Raczej się nie zgadzam”, 3 oznacza „Trochę się nie zgadzam”, 4 oznacza „Ani się zgadzam, ani się nie zgadzam”, 5 oznacza „Trochę się zgadzam”, 6 oznacza „Raczej się zgadzam”, a 7 oznacza „Zdecydowanie się zgadzam”.

1. Coraz częściej odczuwam potrzebę śledzenia złych wiadomości w mediach społecznościowych. *	1	2	3	4	5	6	7
2. Gdy czytam złe wiadomości w mediach społecznościowych, tracę poczucie czasu. *	1	2	3	4	5	6	7
3. Ciągłe odświeżam swoje kanały informacyjne, aby sprawdzić, czy nie wydarzyło się coś złego.	1	2	3	4	5	6	7
4. Zdarza mi się zarywać noc, żeby znaleźć więcej negatywnych wiadomości.	1	2	3	4	5	6	7
5. Czytanie złych wiadomości w mediach społecznościowych stało się dla mnie nawykiem.	1	2	3	4	5	6	7
6. Kiedy jestem online, czuję napięcie, jakby miało się wkrótce wydarzyć coś złego.	1	2	3	4	5	6	7
7. Podczas przeglądania telefonu często towarzyszy mi poczucie paniki.	1	2	3	4	5	6	7
8. Zdarza mi się nieświadomie sprawdzać kanały informacyjne w poszukiwaniu złych wiadomości.	1	2	3	4	5	6	7
9. Nawet jeśli aplikacja pokazuje, że jestem „na bieżąco”, dalej przewijam w poszukiwaniu negatywnych treści.	1	2	3	4	5	6	7
10. Łapię się na tym, że wciąż przeglądam negatywne wiadomości. *	1	2	3	4	5	6	7
11. Rano sprawdzam media społecznościowe, żeby zobaczyć, co złego wydarzyło się w świecie.	1	2	3	4	5	6	7
12. Mam poczucie, że jestem uzależniony od złych wiadomości. *	1	2	3	4	5	6	7
13. Moje wyszukiwania w mediach społecznościowych sprawiają, że mój kanał staje się coraz bardziej negatywny.	1	2	3	4	5	6	7
14. To, co widzę w mediach społecznościowych, często mnie przeraża, ale nie potrafię odwrócić wzroku.	1	2	3	4	5	6	7
15. Trudno mi przerwać czytanie negatywnych wiadomości w mediach społecznościowych.	1	2	3	4	5	6	7

Skala Doomscrollingu (DSS-15) obejmuje 15 stwierdzeń i ma strukturę jednoczynnikową; służy do pomiaru nasilenia kompulsywnego śledzenia negatywnych informacji w mediach społecznościowych, a wynik ogólny oblicza się poprzez zsumowanie lub uśrednienie odpowiedzi na wszystkie pozycje. Dostępna jest również wersja skrócona DSS-4, obejmująca pozycje oznaczone na arkuszu gwiazdką. Polska adaptacja wykazała bardzo dobrą spójność wewnętrzną dla wersji pełnej ($\alpha = .93$; $\omega = .94$) oraz satysfakcjonującą dla wersji skróconej ($\alpha = .78$; $\omega = .74$). Trafność zbieżną potwierdzono poprzez dodatnie związki z uzależnieniem od mediów społecznościowych, lękiem przed pominięciem (FoMO), eskapizmem oraz dystresem psychicznym, natomiast trafność różnicową poprzez słabsze korelacje z dobrostanem i satysfakcją z życia. Wyższy wynik oznacza większe nasilenie doomscrollingu.

Należy cytować:

Adaptacja: Uram, P., Soraci, P., Atroszko, P. A., Skalski-Bednarz, S. B., Pisanti, R., Noras, M., Nawara, W., Domurad, M., & Satıcı, S. A. (2026, February 17). *Doomscrolling among the Polish population: Validity of measurement and relationships with social media addiction, war anxiety, and persistent thinking about war* [Preprint]. PsyArXiv. https://doi.org/10.31234/osf.io/rz6nw_v1

Oryginalna wersja: Sharma, B., Lee, S. S., & Johnson, B. K. (2022). The dark at the end of the tunnel: Doomscrolling on social media newsfeeds. *Technology Mind and Behavior*, 3(1), 1– 13.
<https://doi.org/10.1037/tmb0000059>