

## ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ ВИМІР ВПЛИВУ ЗМК НА ФОРМУВАННЯ ПОЛІТИЧНОЇ СВІДОМОСТІ СУЧАСНОГО УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА: ЗАГРОЗИ ТА ВИКЛИКИ

Засоби масової комунікації (ЗМК) відіграють одну з визначальних ролей у формуванні політичної свідомості сучасного українського суспільства та суттєво впливають на психоемоційний стан населення, особливо в умовах продовження повномасштабної війни, а також загострення соціально-політичних протиріч, стратегічної та візійної невизначеності стосовно ефективного державобудування й подолання демографічної та економічної криз.

Інтенсивне споживання медіаконтенту, часто поданого в емоційній та екзальтованій формі, може сприяти підвищенню рівня стресу та тривожності, що підтверджується дослідженням «Медіа стресори та психологічне самопочуття населення України» (2023-2024), яке визначає медіаспоживання як один із провідних факторів психологічного напруження. Водночас, ЗМК, безперечно, здатні консолідувати суспільство й підтримувати громадянську резильєнтність (зокрема через підтримку громадських і волонтерських ініціатив або збалансоване й послідовне висвітлення позитивних і негативних внутрішньополітичних аспектів тощо), що має позитивний вплив на суспільну довіру та згуртованість, працездатність і вмотивованість населення, соціальний капітал і потенціал суспільного діалогу та демократичної участі. Це робить аналіз зазначеного вище психоемоційного впливу особливо актуальним для розуміння цього багатоаспектного феномену з політологічної та політико-психологічної точки зору.

Метою роботи є проаналізувати, як психоемоційний вплив ЗМК позначається на політичній свідомості українців, зокрема через виявлення загроз для ментального здоров'я та їхніх потенційних наслідків у соціально-політичній площині. Дослідження цих процесів важливе для оцінки стійкості політичної системи, ефективності державних інституцій сучасної України та прогнозування майбутніх трендів розвитку держави й громадянського суспільства.

**Ключові слова:** політична свідомість, психоемоційний стан, емоційно-психологічний вплив, засоби масової комунікації, масмедіа.

Аналіз психоемоційного виміру впливу ЗМК на політичну свідомість українців в умовах війни та підвищеної суспільної напруги виявляє низку потенційних загроз і викликів, які потребують детального розгляду та осмислення з боку як наукової спільноти і громадянського суспільства, так і державних інституцій.

По-перше, слід звернути увагу на такі феномени як інформаційне перевантаження, інформаційні травми та емоційне вигорання як ймовірні чинники політичної апатії та аномії.

Сучасний медіапростір характеризується безпрецедентною щільністю інформаційних потоків. В українському контексті це посилюється постійною трансляцією новин із фронту, повідомлень про обстріли та руйнування, численні людські втрати, а також гострі внутрішньополітичні дискусії та журналістські розслідування. Тривале перебування в такому специфічному інформаційному полі, як свідчать дані соціологічних досліджень, корелює з підвищеним рівнем стресу, тривоги та загального психологічного дискомфорту населення.

За даними дослідження «Як змінилося медіаспоживання в Україні у 2024?» [3], що було проведене Gradus Research у жовтні 2024 року, своїм місцем новинний контент поступається розважальному – основною категорією контенту для українського населення, яку обирають 79% опитаних, стають кінофільми та серіали. Однак варто відзначити, що надзвичайно важливим для сучасного українського суспільства залишається спостереження за новинами. За даними наведеного дослідження перегляд новинного контенту та соціально-політичних програм є важливим для 68% опитаних. На думку Gradus Research такі результати корелюють зі змінами у настроях громадян на третьому році повномасштабної війни в Україні: люди в меншій мірі очікують на швидке завершення бойових дій, накопичується загальна втома від новин, відповідно зменшується й інтенсивність відслідковування подій у режимі реального часу.

Хоча новини в даному дослідженні поступаються у відсотках розважальному контенту, те, що 68% опитаних переглядають новинний контент і програми соціально-політичного спрямування, свідчить про збереження високого рівня політизації всіх сфер життя українського суспільства. В цьому контексті

важливими для аналізу є результати дослідження «Медіа стресори та психологічне самопочуття населення України» [1]. За даними дослідження, 79,4% українців зазначають, що новини та інформація з масмедіа викликають у них негативні переживання. Це найвищий показник серед усіх стресових факторів воєнного часу. Примітно, що цей показник практично не змінився з 2023 року (тоді він становив 80,8%). Хоча відсоток людей, які відчувають стрес від масмедіа, залишається майже незмінним, сила впливу цього стресу значно зросла. Якщо у 2023 році медіастрес пояснював 1,5% загального психологічного дистресу українців, то у 2024 році цей показник зріс майже втричі – до 4% [2].

Можна припустити, що одним із наслідків перебування в описаному специфічному медіапросторі й новій соціально-політичній реальності можуть стати інформаційне перевантаження, емоційне вигорання, психологічні розлади, інформаційні травми тощо. З точки зору аналізу детермінант формування політичної свідомості, ці стани є доволі небезпечними. Вони можуть стимулювати захисну психологічну реакцію – свідоме або несвідоме уникнення новин та повідомлень політичної тематики, зниження інтересу до суспільно-політичних процесів. В цьому контексті варто зазначити, що поступове заміщення у власному фокусі населення контенту соціально-політичної тематики розважальним, своєю чергою, засвідчує наявність сприятливого підґрунтя для зростання політичної апатії, відчуження громадян від держави та її інституцій, аномії. Більше того, постійне зіткнення з негативною інформацією (про нецільове використання бюджетних коштів, неефективність інституцій, політичні конфлікти) на тлі загальної втоми може посилювати цинічне ставлення до політики як такої, підживляючи довіру не лише до конкретних політичних акторів або партій, а й до демократичних процедур та інститутів загалом.

Не можна недооцінювати й таку загрозу як поляризація суспільної думки через емоційно заряджений контент.

Боротьба за увагу аудиторії в умовах високої конкуренції в медіасередовищі часто спонукає ЗМК, особливо у відеострімінгових платформах і соцмережах, до використання контенту, що викликає сильний емоційний відгук і резонанс. Апеляція до почуттів страху, гніву, обурення, патріотичного піднесення чи, навпаки, зневіри та апатії, часто виявляється більш ефективною для залучення та утримання аудиторії, ніж зважений і багатосторонній аналіз. Алгоритми соцмереж, що формують персоналізовані стрічки новин та можуть сприяти створенню ефекту ехокамери, додатково посилюють цей ефект, пропонуючи користувачам переважно той контент, який відповідає їхнім попереднім уподобанням і емоційним реакціям.

Наслідком домінування емоційно зарядженого контенту стає посилення афективного компоненту політичної свідомості на противагу раціональному. Формуються стійкі емоційні прив'язки до певних політичних символів, слоганів, ідей, лідерів чи, навпаки, стійке емоційне відторгнення та несприйняття. Це ускладнює об'єктивне сприйняття актуальної політичної реальності, звужує простір для критичного мислення, конструктивної дискусії, а отже й для прийняття зважених рішень. У політичному вимірі це проявляється у поглибленні ідеологічної та політичної поляризації суспільства, зростанні нетерпимості до опонентів, фрагментації публічної сфери та ускладненні процесу вироблення суспільного консенсусу щодо ключових питань державного розвитку у внутрішньополітичній і зовнішньополітичній площині.

Водночас, вивчаючи психоемоційний вимір впливу ЗМК на політичну свідомість, є доцільним розглядати емоційну апеляцію до реципієнтів як невід'ємний компонент комунікації. Це зумовлено тим, що для досягнення ефекту переконання суттєвим є забезпечення емоційного залучення реципієнтів і формування рапорту, що сприяє прийняттю та інтеграції соціально-політичних повідомлень.

Також, безумовно, варто враховувати ймовірність зниження критичного мислення та підвищення вразливості до різноманітних маніпуляцій, спрощених пояснень політичної дійсності та формування необхідних ключовим комунікаторам настроїв і переконань.

Психологічні дослідження свідчать, що стан стресу, тривоги, втоми або сильного емоційного збудження негативно впливає на когнітивні процеси, зокрема на побудову причинно-наслідкових зв'язків, здатність до глибокої обробки інформації, критичного аналізу й розпізнавання застосування в комунікації різнопланових маніпулятивних технік. В умовах, коли значна частина українського суспільства перебуває під постійним психологічним тиском через війну та її наслідки, а також інтенсивно споживає емоційно насичений медіаконтент, ризик зниження загального рівня критичного мислення аудиторії зростає.

Це безпосередньо впливає на сприйняття соціально-політичної сфери, а отже й на політичну свідомість та поведінку. Громадяни зі зниженою здатністю до критичного аналізу стають більш вразливими до різноманітних інформаційно-психологічних маніпуляцій, дезінформації та поширення пропагандистських наративів. Це стосується як зовнішніх інформаційно-психологічних операцій, спрямованих на дестабілізацію суспільства та підірив довіри до держави, так і внутрішньополітичних маніпуляцій, що використовуються різними групами інтересів і політичними акторами у боротьбі за владу (або її збереження), легітимізацію наявного політичного режиму чи поширення впливу на інші сфери суспільного життя. Нездатність відрізнити достовірну інформацію від фейків, аналітичний контент від пропаганди, може призводити до формування викривленої картини політичної реальності, прийняття нерациональних електоральних рішень і підтримки деструктивних політичних сил чи ініціатив.

В умовах зростання інформаційного та емоційного навантаження особливо актуалізується роль когнітивних механізмів, що впливають на формування політичних атиюдів. Зокрема, діяльність ЗМК часто спрямована на конструювання позитивних ставлень до певних політичних акторів, груп або кейсів, і цей процес значною мірою спирається на використання когнітивних евристик – механізмів швидкої, менш

ресурсозатратної обробки інформації. Ці механізми є ефективним інструментом для зниження когнітивного навантаження, полегшуючи формування суджень. Хоча еволюційно ця здатність до оперативної оцінки середовища є адаптивною, в контексті сприйняття масової політичної комунікації вона робить індивідів більш вразливими до спрощених наративів і маніпулятивного впливу, що опосередковує процес формування ставлень.

Однак, незважаючи на вищезазначені ризики, при розгляді психоемоційного виміру впливу ЗМК на політичну свідомість слід зазначити, що вони, безумовно, виконують і важливі конструктивні функції в цьому напрямі, що реалізуються як через апеляцію до емоцій і настроїв суспільства, так і через зважену, послідовну й об'єктивну подачу контенту. Однак реалізація цього потенціалу значною мірою залежить від достовірності, збалансованості й об'єктивності комунікації. Незбалансоване, надмірно оптимістичне або відверто пропагандистське висвітлення, що може суттєво суперечити реальному досвіду громадян, здатне призвести до зворотного ефекту – посилення недовіри, цинізму та відчуття маніпуляції, нівелюючи будь-які позитивні наміри. Таким чином, позитивний психоемоційний вплив ЗМК досягається не стільки через замовчування проблем і дотримання наявного порядку денного, скільки через дотримання професійних стандартів і відкритий інклюзивний діалог. За цих умов, ЗМК можуть позитивно впливати через низку механізмів.

По-перше, ЗМК відіграють значну роль у формуванні та підтримці почуття національної солідарності. Трансляція спільних символів, наративів національної історії, прикладів взаємодопомоги цивільних і військових, успіхів СОУ, візії майбутнього та механізмів її реалізації тощо (коли такі повідомлення сприймаються як автентичні й позбавлені надмірної патетики чи маніпулятивності) здатна викликати сильні позитивні емоції (гордість, співчуття, надію, залученість). Це може сприяти суспільній згуртованості та консолідації громадян навколо спільних цінностей і цілей, що є критично важливим для стійкості держави в умовах екзистенційних загроз.

По-друге, масмедіа можуть сприяти підтримці громадянської стійкості. За умови довіри до джерела та збалансованої подачі інформації, поширення конструктивних моделей подолання труднощів, даних про доступну психологічну та соціальну допомогу, демонстрація прикладів успішної адаптації індивідів і громад до нових реалій можуть мати значний терапевтичний ефект. Це допомагає знижувати рівень суспільної тривоги, підтримувати віру громадян у власні сили та майбутнє країни, що, своєю чергою, є важливим чинником збереження активної та відповідальної громадянської позиції, запобігаючи масовій апатії чи соціальній аномії.

По-третє, ЗМК здатні каналізувати емоційний відгук аудиторії у конструктивну громадську та політичну дію. Репортажі та аналітичні матеріали, що викликають довіру своєю об'єктивністю та фактологічною насиченістю і водночас провокують емпатію до постраждалих, обурення несправедливістю чи некомпетентністю, можуть стати потужним стимулом для волонтерської діяльності, збору коштів, участі в мирних акціях протесту чи підтримки, адвокації або навпаки критики певних законодавчих ініціатив. Таким чином, масмедіа потенційно сприяють трансформації емоційного відгуку та отриманих знань в активну, свідому участь громадян у суспільно-політичному житті країни.

Важливо розуміти, що адаптація суспільства та окремого індивіда до життєвих умов відбувається не тільки на основі набутого досвіду, що зберігається в інстанції актуальної пам'яті, але включає можливості передбачення цих ситуацій, які знаходяться в ситуаціях майбутнього часу [4]. З огляду на це, на думку авторів, інтегральною складовою формування конструктивного публічного дискурсу в ЗМК є, окрім забезпечення платформи для суспільного діалогу та демократичної участі, конструювання візії майбутнього та наративів, орієнтованих на цінності спільного блага. Такі конструкти мають слугувати психологічним орієнтиром для індивідів та суспільства, яке пережило глибоку травматизацію внаслідок війни, руйнувань, втрат і хронічного стресу, сприяючи відновленню їхньої темпоральної орієнтації та навігації на майбутнє. Інтеріоризація цих візій і концентрація зусиль на реалістичних, стратегічно визначених цілях, досяжних у середньостроковій перспективі, потенційно може мати значний психотерапевтичний ефект, сприяючи стабілізації та покращенню психоемоційного стану на індивідуальному та суспільному рівнях.

Отже, проведений аналіз психоемоційного виміру впливу ЗМК на політичну свідомість сучасного українського суспільства дозволяє констатувати його складний та амбівалентний характер. З одного боку, інтенсивне споживання емоційно насиченого контенту в умовах війни та соціальної напруги несе значні ризики: сприяє інформаційному перевантаженню та вигоранню, що може призводити до політичної апатії та аномії, посилює емоційну поляризацію суспільства, потенційно знижує здатність до критичного мислення та підвищує вразливість до інформаційних маніпуляцій. Ці загрози потребують системної уваги з боку як дослідників, громадянського суспільства, представників ЗМК, так і державних інституцій, відповідальних за інформаційну політику та безпеку.

З іншого боку, психоемоційний вплив ЗМК має і виразний конструктивний потенціал, сприяючи національній консолідації, підтримці громадянської стійкості та мобілізації суспільства на конструктивні дії. Ефективність медіавпливу залежить від багатьох факторів, включаючи формат, послідовність і об'єктивність контенту, тип медіаплатформи, рівень медіаграмотності і аналітичних здібностей аудиторії та наявний соціально-політичний контекст.

Розуміння цих складних взаємозв'язків між медіаспоживанням, психоемоційним станом і політичною свідомістю громадян є критично важливим для оцінки стійкості української політичної системи,

ефективності державної комунікаційної політики та розробки дієвих стратегій підвищення медіаграмотності населення та протидії деструктивним інформаційно-психологічним впливам.

### References

1. Dembitskyi, S. (2023–2024). Media stresory ta psykholohichne samopochuttia naselennia Ukrainy [Media stressors and psychological well-being of the population of Ukraine]. Instytut sotsiologii NAN Ukrainy. Retrieved from: [https://isnasu.org.ua/analytics/003\\_Dembitskiy\\_-\\_Media\\_stresory\\_ta\\_psykholohichne\\_samopochuttia.php](https://isnasu.org.ua/analytics/003_Dembitskiy_-_Media_stresory_ta_psykholohichne_samopochuttia.php) [in Ukrainian].
2. Stres vid spozhyvannia media – naisylnishyi faktor psykholohichnoho napruzhenia dla ukraintiv pid chas viiny [Stress from media consumption is the strongest factor of psychological tension for Ukrainians during the war]. (2024). Natsionalna rada Ukrainy z pytan telebachennia i radiomovlennia. Retrieved from: <https://webportal.nrada.gov.ua/stres-vid-spozhyvannia-media-naisylnishyj-faktor-psykholohichnoho-napruzhenia-dla-ukrayintiv-pid-chas-viiny/> [in Ukrainian].
3. Yak zminylosia mediaspozhyvannia v Ukraini u 2024? [How did media consumption change in Ukraine in 2024?]. (2024). Gradus Research. Retrieved from: <https://gradus.app/uk/open-reports/changes-media-consumption-ukraine-2024/> [in Ukrainian].
4. Kanevskyi, V. (2024). Problema PTSR z tochky zoru futurrealnoho pidkhodu [The problem of PTSD from the point of view of the futurereal approach]. // Hromadske zdorovia: problemy sohodennia ta perspektyvy rozvytku : zbirnyk materialiv III Rehionalnoi nauko-vo-praktychnoi konferentsii (m. Mykolaiv, 28 chervnia 2024 r.) / za red. M. A. Volkov, N. V. Bashmakova, O. S. Akymova, I. L. Shpachynskyi, N. A. Volodka et al. Mykolaiv: PVNZ «MPU», (pp. 110–112) [in Ukrainian].

DOI 10.34132/mspc2025.01.10.03

Vitalii Alieinyk  
Viktor Kanevskyi

### THE PSYCHO-EMOTIONAL DIMENSION OF MASS MEDIA INFLUENCE ON THE SHAPING OF POLITICAL CONSCIOUSNESS IN CONTEMPORARY UKRAINIAN SOCIETY: THREATS AND CHALLENGES

*Mass media play one of the defining roles in the formation of political consciousness of contemporary Ukrainian society and significantly influence the psycho-emotional state of the population, especially in the context of the ongoing full-scale war, as well as the exacerbation of socio-political contradictions, strategic and visionary uncertainty regarding effective state-building, and overcoming demographic and economic crises.*

*Intensive consumption of media content, often presented in a highly emotional and intense form, can contribute to increased levels of stress and anxiety, which is confirmed by the study «Media Stressors and Psychological Well-being of the Ukrainian Population» (2023–2024), which identifies media consumption as one of the leading factors of psychological tension. At the same time, mass media are undoubtedly capable of consolidating society and supporting civic resilience (particularly through supporting public and volunteer initiatives or through balanced and consistent coverage of positive and negative domestic political aspects, etc.), which has a positive impact on public trust and cohesion, the productivity and motivation of the population, social capital, and the potential for public dialogue and democratic participation. This makes the analysis of the aforementioned psycho-emotional impact particularly relevant for understanding this multifaceted phenomenon from a political science and political psychology perspective.*

*The aim of the work is to analyze how the psycho-emotional impact of mass media affects the political consciousness of Ukrainians, specifically by identifying threats to mental health and their potential consequences in the socio-political sphere. Research into these processes is important for assessing the stability of the political system, the effectiveness of state institutions in contemporary Ukraine, and predicting future trends in the development of the state and civil society.*

**Keywords:** Political consciousness, psycho-emotional state, emotional and psychological impact.

### Відомості про авторів / Information about the Authors

Алейник Віталій Геннадійович, аспірант спеціальності 052 Політологія кафедри соціології та політології Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: [vitalii.alieinyk@chmnu.edu.ua](mailto:vitalii.alieinyk@chmnu.edu.ua), orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5319-7212>.

Vitalii Alieinyk, PhD Student in Political Science of the Department of Sociology and Political Science, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: [vitalii.alieinyk@chmnu.edu.ua](mailto:vitalii.alieinyk@chmnu.edu.ua), orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5319-7212>.

Каневський Віктор Іонович, кандидат психологічних наук, доцент. E-mail: [2528kan@gmail.com](mailto:2528kan@gmail.com).

Viktor Kanevskiy, PhD in Psychology, Associate Professor. E-mail: 2528kan@gmail.com.

© В. Алєйник, В. Канєвський  
22.05.2025.

*Стаття отримана редакцією*

