



УДК 316.77:159.9

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-3\(57\)-1641-1649](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-3(57)-1641-1649)

Шиделко Анна Володимирівна кандидат соціологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та соціальної психології, Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки, Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів, тел.: (032) 258-63-25, <https://orcid.org/0000-0003-4789-0445>

Головач Тетяна Миколаївна кандидат філологічних наук, доцент, доцент кафедри мовної підготовки, Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів, тел.: (032) 258-63-25, <https://orcid.org/0000-0002-6665-4416>

МЕДІА ТА ЇХНІЙ ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ СОЦІАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ

Анотація. У статті розглянуто соціально-психологічні аспекти впливу медіа на сприйняття соціальної реальності. Проаналізовано ключові механізми, через які інформаційний простір формує уявлення особистості про дійсність, змінює когнітивні процеси, емоційні реакції та поведінкові стратегії. Особливу увагу приділено маніпулятивним технікам, які застосовуються в медіаконтенті для формування суспільної думки та регулювання соціальних настроїв. Охарактеризовано феномени інформаційного перевантаження, ефекту первинності, фреймінгу та емоційного зараження, які визначають характер засвоєння інформації.

Досліджено механізми поширення дезінформації через соціальні мережі та її вплив на масову свідомість, що сприяє викривленому сприйняттю реальності. Виокремлено ризики когнітивних спотворень, які виникають під впливом сенсаційних новин, конспірологічних теорій та пропагандистських меседжів. Висвітлено вплив цифрових алгоритмів на формування інформаційних бульбашок, що знижують здатність особистості критично оцінювати отриману інформацію.

Значну увагу приділено аналізу емоційних реакцій аудиторії на контент, що містить маніпулятивні елементи. Розглянуто особливості впливу тривожних новин та негативного медіафону на психологічний стан людини, а також механізми формування медіазалежності. Доведено, що некритичне споживання інформації сприяє формуванню викривленого уявлення про соціальну реальність, посиленню суспільної поляризації та соціальної напруги.



Обґрунтовано необхідність розвитку критичного мислення та медіаграмотності для мінімізації негативного впливу інформаційного середовища на соціально-психологічні процеси. Визначено ефективні стратегії інформаційної гігієни, що сприяють збереженню психологічного благополуччя особистості та суспільства в умовах постійного медійного впливу.

Ключові слова: медіа, соціальна психологія, сприйняття реальності, когнітивні спотворення, дезінформація, емоційний вплив, маніпулятивні технології, критичне мислення, медіаграмотність, інформаційні бульбашки.

Shydelko Anna Volodymyrivna PhD in Sociology, Associate Professor, Department of General and Social Psychology, Educational and Scientific Institute of Management, Psychology, and Security, Lviv State University of Internal Affairs, Lviv, tel.: (032) 258-63-25, <https://orcid.org/0000-0003-4789-0445>

Holovach Tetiana Mykolaivna PhD in Philology, Associate Professor, Department of Language Training, Lviv State University of Internal Affairs, Lviv, tel.: (032) 258-63-25, <https://orcid.org/0000-0002-6665-4416>

MEDIA AND THEIR INFLUENCE ON THE PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF SOCIAL REALITY PERCEPTION

Abstract. The article examines the socio-psychological aspects of media influence on the perception of social reality. The key mechanisms through which the information space shapes an individual's perception of reality, alters cognitive processes, emotional reactions, and behavioral strategies are analyzed. Special attention is paid to manipulative techniques used in media content to shape public opinion and regulate social moods. The phenomena of information overload, primacy effect, framing, and emotional contagion, which determine the nature of information assimilation, are characterized.

The mechanisms of disinformation spread through social networks and its impact on mass consciousness, contributing to distorted perceptions of reality, are explored. The risks of cognitive distortions arising under the influence of sensational news, conspiracy theories, and propaganda messages are highlighted. The influence of digital algorithms on the formation of information bubbles, which reduce an individual's ability to critically evaluate received information, is addressed.

Significant attention is given to analyzing audience emotional reactions to content containing manipulative elements. The effects of anxiety-inducing news and negative media backgrounds on an individual's psychological state, as well as the mechanisms of media addiction formation, are examined. It is proven that uncritical consumption of information contributes to the formation of a distorted perception of social reality, intensifies social polarization, and increases societal tension.



The necessity of developing critical thinking and media literacy to minimize the negative impact of the information environment on socio-psychological processes is substantiated. Effective strategies for information hygiene are identified, promoting psychological well-being in the face of constant media influence.

Keywords: media, social psychology, perception of reality, cognitive distortions, disinformation, emotional influence, manipulative technologies, critical thinking, media literacy.

Постановка проблеми. У сучасному світі медіа відіграють ключову роль у формуванні уявлень про соціальну реальність. Вони не лише інформують, а й конструюють сприйняття подій, явищ та соціальних груп. Завдяки розвитку цифрових технологій медіапростір став всеосяжним, що впливає на когнітивні процеси та емоційні реакції людини. Особливу увагу привертає питання психологічних механізмів цього впливу, адже вони визначають, як особистість інтерпретує отриману інформацію. Дослідження цих процесів є актуальним для розуміння змін у суспільній свідомості.

Зростання ролі медіа в сучасному суспільстві є незаперечним фактом, оскільки вони охоплюють усі сфери життя людини – від політики та економіки до міжособистісної комунікації. Інформаційне середовище стало багатоплановим, що сприяє як доступності знань, так і поширенню маніпулятивного контенту. Психологічні особливості сприйняття медіаконтенту впливають на формування ціннісних орієнтацій, поведінкових стратегій та рівень критичного мислення. Візуальні образи, емоційно насичені повідомлення та алгоритми соціальних мереж можуть змінювати ставлення людей до соціальних проблем. В умовах інфляції інформації спостерігається ефект перенасичення, що призводить до зниження здатності до аналізу та осмислення отриманих даних. Особливо це важливо у контексті фейкових новин, які викликають миттєві емоційні реакції та формують хибну картину реальності. Водночас медіа можуть бути інструментом позитивних змін, сприяючи поширенню просвітницького контенту та формуванню соціальної відповідальності. Саме тому дослідження механізмів психологічного впливу медіа є необхідним для розуміння соціальної динаміки та адаптації суспільства до сучасних викликів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Означена тема була ґрунтовно висвітлена у сучасних наукових дослідженнях, що розглядають вплив медіа на психологічне сприйняття соціальної реальності. Зокрема, значну увагу цій проблематиці приділили О. Гречановська, О. Мегем, Л. Потапюк [1], А. Гудімова [2], І. Шаварин [3], І. Свеженцева [4], О. Москвич [5] та інші науковці [6], [7]. У їхніх працях проаналізовано механізми формування



суспільної думки під впливом інформаційного середовища, зокрема через засоби масової комунікації та соціальні мережі. Також досліджено роль алгоритмічних рекомендацій у соціальних медіа, що сприяють створенню «інформаційних бульбашок» і впливають на когнітивне сприйняття реальності. Таким чином, науковий дискурс щодо цієї проблеми зосереджується на розумінні того, як сучасні медіаформати змінюють сприйняття соціальної дійсності особистістю.

Метою дослідження є виявлення та аналіз психологічних механізмів, через які медіа впливають на сприйняття соціальної реальності людиною. Завдання дослідження: розглянути когнітивні особливості обробки медіаінформації, дослідити вплив дезінформації, а також визначити емоційні реакції на контент.

Виклад основного матеріалу. Відповідно до поставлених завдань та мети, розглянемо когнітивні особливості обробки медіаінформації. Сприйняття інформації в медіапросторі має низку особливостей, які визначають, як люди сприймають, аналізують і запам'ятовують інформацію. Когнітивні процеси відіграють ключову роль у цьому процесі, оскільки вони впливають на здатність людини розпізнавати правдиву інформацію та фільтрувати хибні дані. Одним із важливих механізмів є ефект підтвердження, коли людина схильна вірити інформації, що підтримує її вже реальні погляди. Це призводить до створення так званих «інформаційних бульбашок», у яких користувачі споживають лише ті дані, що відповідають їхнім переконанням.

Ще однією особливістю є ефект первинності, коли перше враження від отриманої інформації відіграє вирішальну роль у формуванні подальшого судження. Люди також мають тенденцію приділяти більше уваги сенсаційним новинам і емоційно забарвленій інформації, що впливає на їхню інтерпретацію подій. Когнітивне перевантаження через надлишок інформації змушує людей спрощувати її обробку, що може призвести до помилкових висновків.

Часто використовується метод фреймінгу, коли інформація подається в певному світлі, що сприяє формуванню бажаної думки. Люди схильні запам'ятовувати першу й останню інформацію найкраще, що використовують медіа під час подачі новин. Ефект «помилкової пам'яті» може змушувати людей вірити у факти, яких насправді не було.

Маніпуляції громадською думкою через зміну порядку подачі фактів також впливають на інтерпретацію інформації. Багато людей керуються принципом когнітивної простоти, обираючи пояснення подій, що є найзрозумілішими. Використання образів та метафор допомагає створювати стійкі асоціації з певними поняттями чи подіями. Тенденційна вибіркковість новин сприяє викривленню сприйняття реальності. Візуальна інформація, зокрема фотографії та відео, має значний вплив на когнітивні процеси.



Маніпуляції зі статистикою можуть ввести в оману, створюючи ілюзію правдивості даних. Феномен «експертної пастки» означає, що люди схильні беззастережно довіряти інформації від авторитетних джерел, не перевіряючи її правдивість. Спрощення інформації може спотворити реальність, створюючи враження, що складні питання мають прості відповіді.

Важливим аспектом є також гало-ефект, коли один аспект інформації впливає на сприйняття всього повідомлення. Медіа можуть використовувати суб'єктивні фрейми, що формують емоційно упереджене уявлення про ситуацію. Зокрема, використання емоційно забарвленої лексики може вплинути на оцінку подій і осіб.

Для мінімізації впливу когнітивних спотворень необхідно розвивати критичне мислення та інформаційну грамотність. Освітні програми, що навчають аналізу медіаконтенту, допомагають формувати навички розрізнення перевіреної та фейкової інформації.

Отже, підсумовуючи викладене, констатуємо, що когнітивні особливості обробки медіаінформації відіграють ключову роль у формуванні уявлень людини про навколишню реальність. Під впливом ефектів первинності, фреймінгу та емоційного забарвлення інформація засвоюється вибірково, що може призводити до викривлення соціальної реальності та посилення когнітивних спотворень. Інформаційне перевантаження змушує людей спрощувати сприйняття складних явищ, що сприяє поширенню стереотипів та дезінформації. Негативний контент має значний вплив на емоційний стан аудиторії, посилюючи тривожність, страх і навіть змінюючи поведінкові моделі. Поширення дезінформації через соціальні мережі створює загрозу масових панічних настроїв і маніпуляції суспільною думкою, що вимагає розвитку критичного мислення та медіаграмотності. Вплив емоційного контенту на свідомість людини є надзвичайно потужним, оскільки викликає миттєві реакції та залишає довготривалі психологічні наслідки. Таким чином, в умовах сучасного інформаційного середовища особливо важливо навчитися розрізняти правдиву інформацію та контролювати емоційні реакції на медіаконтент. Розвиток критичного мислення та інформаційної культури сприятиме зменшенню впливу дезінформації та дозволить формувати більш об'єктивну картину світу.

Далі розкриємо питання впливу дезінформації. Дезінформація має потужний вплив на суспільну думку, формуючи помилкові переконання та викривлені уявлення про події. Основною проблемою є складність її викриття, оскільки дезінформація часто мімікрує під правдивий контент. Один із механізмів її поширення – соціальні мережі, які за допомогою алгоритмів підсилюють розповсюдження резонансного та емоційного контенту.

Фальшиві новини нерідко використовують для маніпуляцій громадською думкою з політичними чи економічними цілями. Люди частіше вірять



фейкам, які підтверджують їхні переконання, ігноруючи спростування. Також емоційно забарвлений контент, зокрема новини, що викликають страх, можуть збільшувати панічні настрої. Дезінформація може призводити до соціальної поляризації, коли групи людей починають конфліктувати через різне розуміння фактів. Зменшення впливу дезінформації можливе через розвиток критичного мислення та перевірку джерел інформації. Використання технологій штучного інтелекту допомагає боротися з дезінформацією, але водночас створює ризик цензури.

У сучасному світі важливим є формування медіаграмотності як навички критичного аналізу інформації. Інформаційна гігієна допомагає знизити рівень тривожності та запобігти негативним психологічним ефектам. Одним зі способів боротьби з дезінформацією є виявлення маніпулятивних технік та розпізнавання неправдивих новин. Також варто навчати аудиторію розпізнавати емоційні маніпуляції в ЗМІ. Вплив дезінформації може призводити до зростання соціальної напруги, оскільки спотворена реальність підживлює страхи та негативні стереотипи. Поляризація громадської думки є однією з найсерйозніших загроз, пов'язаних із поширенням неправдивої інформації. Необхідно розвивати навички цифрової медіаграмотності, щоб люди могли ефективно аналізувати отриману інформацію. Важливим є залучення алгоритмів штучного інтелекту для відстеження та маркування фейкових новин. Разом з тим потрібно підвищувати відповідальність медіаплатформ за розповсюдження дезінформації.

Водночас впровадження механізмів перевірки фактів дозволить мінімізувати рівень дезінформації та підвищити довіру до надійних джерел. Крім того, важливо виховувати критичне мислення та навчати людей розпізнавати емоційні маніпуляції в медіапросторі.

Отже, підсумовуючи зазначимо, що дезінформація суттєво впливає на суспільну свідомість, викликаючи спотворене сприйняття реальності та емоційні реакції. Завдяки маніпулятивним технікам і поширенню через соціальні мережі вона сприяє поляризації суспільства та формуванню «інформаційних бульбашок». Це може провокувати паніку, зміну поведінкових моделей і зниження довіри до перевірених джерел. Боротьба з дезінформацією вимагає розвитку критичного мислення, медіаграмотності та перевірки фактів. Лише усвідомлене споживання інформації може зменшити її негативний вплив і сприяти формуванню об'єктивної картини світу.

Висвітливо які є емоційні реакції у людей на контент. Емоції відіграють ключову роль у процесі сприйняття інформації. Дослідження показують, що негативний контент активує мигдалеподібне тіло мозку, що може викликати стрес і тривожність. Психологічні дослідження підтверджують, що інформація, насичена негативними емоціями, легше запам'ятовується, ніж



нейтральна чи позитивна. Негативна інформація викликає сильнішу реакцію, оскільки загрожує нашій безпеці, формуючи поведінкові реакції уникнення або активного реагування. Медіа часто використовують загрозливу риторичу для привернення уваги, що підвищує рівень тривожності в суспільстві. Чим більше людина контактує з негативним медіаконтентом, тим вищий ризик формування тривожних і депресивних розладів.

Споживачі схильні шукати емоційно насичену інформацію, що впливає на загальне сприйняття реальності. Емоційна реактивність на медіа залежить також від особистісних факторів: темпераменту, когнітивного стилю та життєвого досвіду. Соціальні мережі сприяють поширенню емоційного контенту, підвищуючи його вплив на масову свідомість. Ефект емоційного зараження є ключовим механізмом поширення паніки або соціальної мобілізації.

Політичні новини, події масового насильства, катастрофи можуть викликати страх, тривожність та невпевненість у майбутньому. Разом із тим позитивні новини можуть сприяти відчуттю згуртованості та оптимізму. Фейкові новини здатні викликати паніку або ненависть, маніпулюючи емоціями аудиторії. Інформаційне середовище може посилювати когнітивне упередження та зменшувати рефлексивність мислення. Соцмережі створюють ефект «інформаційної камери відлуння», де користувачі бачать лише те, що підтверджує їхні переконання. Феномен «вірусного контенту» пояснюється сильним емоційним забарвленням новин, що швидко поширюються. Катастрофічні події, насильство чи скандали привертають увагу через їхню емоційну насиченість, що сприяє глибшому запам'ятовуванню та активізації страху або тривожності. Такий контент може викликати тривале емоційне виснаження, підвищену чутливість до негативних новин і навіть формування песимістичного світогляду.

Отже, емоційні реакції на медіаконтент значною мірою визначають характер його впливу на психіку людини. Негативний контент викликає стрес, страх і тривожність, тоді як позитивний може підвищувати мотивацію та емоційне благополуччя. Висока емоційна залученість аудиторії сприяє поширенню сенсаційних новин і вірусного контенту, незалежно від його правдивості. Однак постійний вплив емоційно насиченої інформації може спричинити перевантаження психіки та спотворювати сприйняття реальності. Саме тому важливо розвивати здатність до критичного аналізу контенту та контролю власних емоційних реакцій.

Висновок. Медіа відіграють важливу роль у формуванні сприйняття соціальної реальності, значною мірою впливаючи на когнітивні процеси та емоційний стан людини. Особливості обробки медіаінформації, поширення дезінформації та емоційний вплив контенту визначають характер масових



настроїв і суспільних процесів. Негативний інформаційний фон може спричиняти тривожність, панічні настрої та викривлене сприйняття дійсності, тоді як маніпулятивні техніки використовуються для свідомого управління громадською думкою. У сучасному інформаційному середовищі особливо важливо розвивати критичне мислення, навички медіаграмотності та вміння емоційного самоконтролю. Лише відповідальне споживання інформації дозволить сформуванню об'єктивну картину світу та зменшити вплив маніпулятивних технологій.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо у висвітленні психологічних механізмів сприйняття інформації, створеної штучним інтелектом, та її впливу на довіру до медіа.

Література:

1. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Серія : Психологія : наук. журн. 2023. Т. 34 (73), № 4. С. 60-66. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2023/11.pdf?utm_source=chatgpt.com.
2. Гудімова А. Х. Специфіка впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків. *Науковий журнал «Габітус»*. 2020. № 12 (2). С. 98-102. DOI: 10.32843/2663-5208.2020.12-2.16.
3. Шаварин І. С. Вплив соціальних мереж на формування психологічного благополуччя у юнацькому віці. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/25585/1/shavaryn_2024.pdf?utm_source=chatgpt.com.
4. Свеженцева І. Цифрова залежність: що відомо про вплив мереж на психічне здоров'я. URL: https://suspilne.media/169931-cifrova-zaleznist-so-vidomo-pro-vplyv-socmerez-na-psihične-zdorova/?utm_source=chatgpt.com.
5. Москвич О. Медіа-реальність як сучасний соціокультурний простір. *Соціологічні студії*. 2014. № 2. С. 52-56. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/9750/1/socst_2014_2_10.pdf.
6. Вплив медіа на суспільство – психологічний аналіз і наслідки. URL: https://fact-news.com.ua/vplyv-media-na-suspilstvo-psixologichnij-analiz-i-naslidki/?utm_source=chatgpt.com.
7. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я. URL: https://holdyou.net/news/sotsialnykh-merezh?utm_source=chatgpt.com.

References:

1. Grechanovska, O. V., Megem, O. M., & Potapiuk, L. M. (2023). Vplyv sotsialnykh merezh na psykholohichnyi stan ta samoosinku ukrainskoi molodi [The impact of social networks on the psychological state and self-esteem of Ukrainian youth]. *Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V. I. Vernadskoho*. Seria: Psykholohiia - Scientific Notes of the Tavriya National University named after V. I. Vernadsky. Series: Psychology, 34(73), 60-66. Retrieved from https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2023/11.pdf [in Ukrainian].
2. Hudimova, A. Kh. (2020). Spetsyfika vplyvu sotsialnykh merezh na psykholohichne blahopoluchchia pidlitiv [The specifics of the impact of social networks on the psychological well-being of adolescents]. *Naukovyi zhurnal «Habitus» – Scientific Journal “Habitus”*, 12(2), 98-102. Retrieved from <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.12-2.16> [in Ukrainian].



3. Shavaryn, I. S. (2024). Vplyv sotsialnykh merezh na formuvannia psykholohichnoho blahopoluchchia u yunatskomu vitsi [The impact of social networks on the formation of psychological well-being in youth]. Retrieved from https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/25585/1/shavaryn_2024.pdf [in Ukrainian].

4. Svezhentseva, I. (2021). Tsyfrova zalezhnist: shcho vidomo pro vplyv merezh na psykichne zdorovia [Digital addiction: What is known about the impact of networks on mental health]. Retrieved from <https://suspilne.media/169931-cifrova-zaleznist-so-vidomo-pro-vpliv-socmerez-na-psihicne-zdorova/> [in Ukrainian].

5. Moskvych, O. (2014). Media-realnist yak suchasnyi sotsiolohichnyi prostir [Media reality as a modern sociocultural space]. *Sotsiolohichni studii - Sociological Studies*, 2, 52-56. Retrieved from https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/9750/1/socst_2014_2_10.pdf [in Ukrainian].

6. The impact of media on society – psychological analysis and consequences. (n.d.). Retrieved from <https://fact-news.com.ua/vpliv-media-na-suspilstvo-psixologichnij-analiz-i-naslidki/> [in Ukrainian].

7. The impact of social networks on mental health. (n.d.). Retrieved from <https://holdyou.net/news/sotsialnykh-merezh> [in Ukrainian].

