

УДК 316.472.2:316.62

**Т. С. Вайда**

доцент кафедри спеціальної фізичної та вогневої підготовки  
Херсонського факультету,  
Одеський державний університет внутрішніх справ,  
кандидат педагогічних наук, доцент (Україна)

## **КОРИСТУВАННЯ СОЦІАЛЬНИМИ МЕРЕЖАМИ: АЛЬТЕРНАТИВНИЙ ВИБІР ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ЧИ НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ НА СУЧАСНИХ ЛЮДЕЙ?**

*У роботі розглянуто одну з актуальних дуалістичних проблем для сучасної людини та суспільства в цілому — вплив соціальних мереж на особу, зокрема, забезпечення соціально-психологічної безпеки особи можливостями інтернет-ресурсів та їх деструктивна дія на особистість як негативного фактору.*

*У проведеному дослідженні проаналізовано різноплановий вплив соціальних мереж на людей, котрий залежить від багатьох об'єктивних факторів (змісту та доступності засобів комунікації) і суб'єктивних передумов (наявності відповідних особистісних якостей щодо його (контенту) сприйняття).*

*Позитивний аспект впливу соціальних мереж розглядається як стосовно особи, так і по відношенню до соціуму в цілому — як нова форма спілкування та самовираження людини, спосіб захисту від негативної інформації теленовин й інших засобів масової інформації тощо.*

*Незадовільний вплив конкретного інтернет-контенту соцмереж для окремих людей проявляється у деформації психоемоційного стану особи, порушує їх усталений стиль життя, створює передумови та загрози для існування особи та ін.*

*У статті зроблено висновок про важливість розвитку у користувачів критичного мислення для забезпечення їх психологічної безпеки та захисту від впливу негативного контенту, котрий подається у новинах та розміщуються в інтернет-ресурсах (соціальних мережах).*

**Т. С. Вайда**

***Пользование социальными сетями: альтернативный выбор психологической безопасности или негативное влияние на современных людей?***

*В работе рассмотрена актуальная проблема для человека и общества в целом — влияние социальных сетей на индивида (конкретизация их возможностей по обеспечению психологической безопасности личности и, наоборот, воздействия на нее как негативного фактора).*

*На основе отечественного законодательства и критической оценки современного информационного пространства определены основные угрозы в информационной сфере для граждан Украины — обеспечение информационной безопасности личности, под которой нами понимаются законодательные инициативы и организационно-технические практические мероприятия по прекращению проявлений ограничения свободы слова и доступа граждан к информации; борьба с распространением средствами массовой информации культа насилия, жестокости, порнографии;*

*противодействие интернет-преступности и кибертерроризму; запрет попыток манипулировать общественным сознанием путем распространения недостоверной, неполной или предвзятой информации как части гибридной войны страны-агрессора.*

*В исследовании проанализировано и уточнено влияние социальных сетей на человека, которое зависит от многих как объективных факторов (доступности и содержания средств коммуникации), так и субъективных предпосылок (личностных качеств конкретного человека относительно его восприятия).*

*Положительный аспект влияния социальных сетей как на индивида, так и на социум в целом проявляется в следующих аспектах: 1) новых возможностях (способах) для общения и самовыражения человека; 2) защите от чрезмерной негативной информации в теленовостях, в других средствах массовой информации; 3) избегании ограничения свободы слова и доступа граждан к информации; 4) противодействии попыткам манипулирования общественным сознанием путем распространения недостоверной, неполной или предвзятой информации; 5) снятии психоэмоционального напряжения и т. п.*

*Негативное влияние конкретного интернет-контента соцсетей на людей проявляется в следующих факторах: 1) деформации психоэмоционального состояния человека (меняет позитивный настрой на пессимистический, вызывает тревожность, агрессию); 2) стрессе, депрессии (приводит к длительным расстройствам нервной системы и состоянию усталости); 3) нарушении устоявшегося стиля нормальной жизни человека (ухудшается сон, возникает интернет-зависимость); 4) изменениях в эмоционально-мотивационной сфере личности (ухудшаются самооценка, самочувствие, межличностные отношения) и появления деструктивных ценностных качеств (зависть, одиночество, склонность к суициду) и др.*

*Отдельными проблемами являются вовлечение человека (особенно детей, подростков, молодежи) в «группы смерти» посредством социальных сетей; нанесение вреда и причинение страданий людям посредством интернет-буллинга, кибермошенничества (при пользовании банковскими картами, т. н. скимминг и вишинг) и др.*

*В статье сделан вывод о важности развития у пользователей критического мышления для обеспечения их безопасности и защиты от негативного контента информационного пространства, в том числе от социальных сетей, который преподносится в новостях или размещается в интернет-ресурсах.*

**T. S. Vaida**

***Use of social networks: an alternative choice of psychological security or negative impact on modern people?***

*The paper considers one of the current dualistic problems for modern man and society in a whole — the impact of social networks on the individual, in particular the ability of providing by the Internet resources of social and psychological security of the individual and their impact on the individual as a negative factor.*

*The study analyzed the diverse impact of social networks on people, which depends on a lot of objective factors (content and availability of means of communication) and subjective prerequisites (the presence of appropriate personal qualities to its (content) perception).*

*The positive aspect of the influence of social networks is considered both in relation to the individual and in relation to society in a whole — as a new form of communication*

*and human self-expression, a way of protection against negative information from TV news and other mass media, etc.*

*Unsatisfactory influence of specific Internet content of social networks for individuals is manifested in the deformation of the psycho-emotional state of the person, disrupts their established lifestyle, and creates threats to existence and others.*

*The article concludes on the importance of developing critical thinking in users to ensure their psychological safety and protection from the impact of negative content that is presented in the news and posted on Internet resources (social networks).*

Конституція України (стаття 3) визначає людину, її життя і здоров'я, честь та гідність, недоторканність й безпеку найвищою соціальною цінністю [1]. Це в повній мірі стосується й забезпечення інформаційної безпеки особи, під котрою нами розуміються організаційно-технічні заходи та законодавчі ініціативи держави або громадських організацій щодо припинення проявів обмеження свободи слова та доступу громадян до інформації; боротьби з поширенням засобами масової інформації культу насильства, жорстокості, порнографії; протидії комп'ютерній злочинності та комп'ютерному тероризму; заборони намагань маніпулювати суспільною свідомістю, зокрема, шляхом поширення недостовірної, неповної або упередженої інформації.

Закон України «Про національну безпеку України» від 21 червня 2018 року № 2469-VIII (в редакції від 24.10.2020) визначає основи та принципи національної безпеки і оборони, цілі та основні засади державної політики, що гарантуватимуть суспільству і кожному громадянину захист від загроз [2].

Велике значення у житті сучасної людини та значний вплив комп'ютерних технологій та інтернету на неї підкреслює той факт, що біля трьох мільярдів людей в усьому світі (близько 40 % населення) користуються соціальними мережами. Людина витрачає на них в середньому дві години щодня: публікує дописи, обмінюється фото, реагує на пости друзів. Щохвилини користувачі соцмереж відправляють майже півмільйона твітів та фотографій у Snapchat [3]. Привабливість соціальних мереж полягає насамперед в тому, що вони чудово імітують приємні відчуття гри.

Разом з тим, доцільно зазначити, що в Україні деякі засоби масової інформації, окремі вітчизняні телеканали та інтернет-ресурси у своїх випусках новин несуть багато негативної інформації. У зв'язку з цим деструктивну діяльність деяких з них («112 Україна», Zik і NewsOne, що належать до медіахолдингу опозиційних сил) була припинена Президентом України (початок лютого 2021 року).

Це явище спостерігається навіть у найякісніших медіаресурсах, в понад 50 % новин котрих подається негативна інформація, нагнітається страх, створюється у глядачів загальний песимістичний фон — емоційно подавлений настрій, почуття незахищеності перед такими проблемами, самотності у цій бо-

ротьбі та безпомічності щодо їх вирішення. Як результат впливу такого комплексу негативних факторів (на прикладі України — значна кількість смертей у боротьбі з пандемією Covid-2019, незадовільний стан економіки внаслідок тимчасового припинення діяльності малого та середнього бізнесу, складнощі у фінансуванні бюджетної та соціальної сфери, низька трудова зайнятість населення, втрати особового складу Збройних Сил України на фронті при проведенні операції об'єднаних сил (ООС) та ін.) значна кількість людей перебуває у пригніченому стані, морально втомилися виживати, не бачать перспектив щодо покращення стану справ у житлово-комунальному господарстві (зниження високих тарифів на електроенергію, воду та теплопостачання), шляхів позитивного вирішення проблем у зв'язку із гібридною війною, а відтак існує значний запит на позитивні контенти — громадяни підсвідомо хочуть жити у безпеці, шукають емоційної розрядки в соціальних мережах, апробують різні форми інтернет-дозвілля, відпочинку тощо.

Як наслідок цього у суспільстві в сучасних умовах спостерігається соціальний феномен, котрий відмічають також й закордонні дослідники, — *люди починають масово переміщатися для спілкування в соцмережі саме з міркувань психологічної (особистісно-емоційної) безпеки*. Користувачам у чатах Viber, Facebook, Twitter, Instagram та ін. ненав'язливо пропонується різноманітна інформація на будь-який їх смак та для задоволення потреб, котру вони охоче сприймають в якості компенсації відсутніх у реальному житті індивідуальних можливостей [4]. У першу чергу такими соціальними мережами користується найменш заангажована молодіжна аудиторія – молоді люди, офісні працівники, студенти та учні загальноосвітніх навчальних закладів. Цей факт підкреслюють ряд наукових досліджень вітчизняних та закордонних наукових і неурядових організацій.

Останні та найбільш масштабні дослідження підтверджують той факт, що соціальні медіа, насамперед, Facebook, Twitter та Instagram, впливають на психічне самопочуття користувачів соціальних мереж. Якщо соціальні медіа відіграють у житті сучасної людини таку велику роль, то важливо також і усвідомлювати, як вони впливають на особу. Чи не жертвує людина заради онлайн-спілкування своїм психічним здоров'ям та гарним самопочуттям, чи не марнує вона свій дорогоцінний час? Сучасні наукові дослідження дають змогу відповісти на деякі з цих питань.

В сучасних умовах відзначається масове користування не тільки молодими людьми, а й особами будь-якого віку різноманітними гаджетами. За результатами опитування підлітків у віці 13–17 років було визначено, що особисті смартфони є у 89 % підлітків [5]. Для порівняння, у 2012 році, коли останній раз проводилося аналогічне опитування, вони (смартфони — *уточнено нами*)

були всього у 41 % підлітків. У 2012 році 68 % школярів користувалися соціальною мережею Facebook, а тепер вона залишилася основною платформою для спілкування тільки для 15 % підлітків. В той же час нове опитування показало, що найбільшою популярністю серед соціальних мереж у молодих людей користується Snapchat (44 %); на другому місці (22 %) — Instagram, котрий належить Facebook [5].

Майже три чверті підлітків вважають, що технологічні компанії маніпулюють людьми, заставляючи їх більше часу проводити в соціальних мережах. Більше половини школярів визнали, що соціальні мережі відволікають їх від виконання домашніх завдань. Також 64 % опитаних респондентів зазначили, що періодично зустрічають у соціальних мережах расистські, сексистські і гомофобні матеріали. А 13 % підлітків особисто зазнавали булінгу (цькування) в інтернеті. Вчені із Колорадського університету в Боулдері вияснили, що люди, котрі у підлітковому віці мали проблеми із законом або відрізнялись анти-соціальною поведінкою, частіше помирають молодими. Причому кожен двадцятий вмирає у віці до 30 років [5].

Соціальні медіа як явище є відносно новим, остаточних висновків щодо їх впливу (позитивного чи деструктивного) на людину звичайно, поки що недостатньо. Деякі дослідження в основному базуються на повідомленнях самих користувачів, що представляє інформацію недостатньо об'єктивно. Хоча і ці проведені дослідження вже дозволяють зробити певні висновки.

Основними наслідками впливу користування соціальними мережами на людину є наступні особистісні утворення (рис. 1).



Рисунок 1 — Негативні наслідки впливу на людину при користуванні соціальними мережами

Розглянемо більш детально можливі наслідки впливу на людину при користуванні соціальними мережами.

*Настрій.* У 2014 році австрійські дослідники з'ясували, що після 20 хвилин, проведених у Facebook, користувачі залишали у гіршому настрої, ніж після перегляду інших сторінок в інтернеті. Вочевидь це пов'язано з тим, що користування соцмережею здавалося їм марнуванням часу [5].

Хороший чи поганий настрій здатен швидко поширюватися між користувачами соціальних мереж. У період з 2009 по 2012 рік науковці проаналізували емоційну складову понад мільярда статусів близько 100 мільйонів користувачів Facebook. Аналіз показав, приміром, що погана погода збільшувала кількість негативних дописів на 1 %. Один негативний пост, написаний кимось під час дощу, впливав на 1,3 допису друзів в інших містах, де погода на той момент була сонячною. Веселі дописи мали сильніший вплив. Як з'ясували вчені, кожен приємний пост надихав 1,75 допису, написаного на позитивній ноті. Разом з тим питання чи підвищували такі статуси справжній настрій користувачів, залишається невідомим.

*Тривожність.* Дослідники спробували з'ясувати, як соцмережі впливають на загальний рівень тривожності, сон та концентрацію уваги. Дослідження, опубліковане в журналі «Комп'ютери та поведінка людини» (Computers and Human Behaviour), встановило, що люди, які користуються сьома та більше соцмережами, мають втричі вищий загальний рівень тривожності, ніж користувачі 1–2 платформами.

Втім, як і чому саме соціальні медіа викликають занепокоєння, науковцям не відомо. Дослідження, котре присвячене встановленню зв'язку між соціальною тривожністю та користуванням соцмережами, дало змішані результати.

*Стрес.* У соціальних мережах людина має можливість висловити своє обурення з приводу реальних проблем її життя. Це дозволяє особі розрядити свої емоції, але, разом з тим, перетворює її стрічку новин акаунта в соцмережі на безкінечний потік негативу.

У цілому дослідження підтверджують той факт, що мобільний погано впливає на якість живого спілкування. При цьому жінки набагато більше, ніж чоловіки, відчувають стрес від користування соцмережами. Найбільшим джерелом негативу вони назвали Twitter, оскільки він постійно нагадує про неприємні ситуації в житті інших людей. Twitter, однак, також виступав ефективним засобом зниження наслідків стресу: чим більше жінки ним користувалися, то менш напружено почувалися. Цікаво, що в чоловіків такий ефект не спостерігався. На думку дослідників, вони не приймають результати спілкування в соціальних мережах так близько до серця, як жінки. В цілому дослідники дійшли висновку, що користування соцмережами пов'язане із «порівняно низьким рівнем стресу» [3].

*Депресія.* Хоча деякі попередні дослідження виявляли зв'язок між депресією та користуванням соцмережами, нові наукові розвідки в цій галузі свідчать про зворотній ефект. Два дослідження, в яких брали участь понад 700 студентів, показали, що симптоми депресії, як-от поганий настрій, відчуття меншовартості та розпачу, пов'язані з якістю онлайн-спілкування. У тих, кому віртуальна комунікація приносила переважно негативні емоції, депресивні симптоми були вищими.

Дослідження, яке проведене в 2016 році за участю 1700 людей, виявило, що ризик депресії та тривожності був втричі вищий у тих, хто користувався кількома соціальними медіа-платформами. Серед причин, названих дослідниками, було насамперед віртуальне цькування, спотворене (неадекватне) уявлення про життя інших людей.

Вчені, однак, також вивчають, як соціальні медіа можуть виявляти симптоми депресії, що допоможе швидше звернутися по професійну допомогу. На замовлення компанії Microsoft дослідники обстежили 476 користувачів Twitter та проаналізували їхні профілі в соцмережі, звертаючи увагу на стиль дописів, емоції, тип взаємодії з іншими користувачами та ознаки депресивної поведінки. За допомогою цих даних вони розробили анкету, яка дозволяє у семи з десяти випадків спрогнозувати ризик депресії ще до появи перших симптомів.

Вчені з Гарвардського університету та Університету Вермонта розробили аналогічний інструмент для аналізу фотографій в Instagram, який має таку ж ефективність. В дослідженні брали участь 166 користувачів мережі.

*Сон.* Переважну частину своєї історії люди проводили вечори в темряві, і лише в останні століття в спальнях з'явилось штучне освітлення. Дослідження свідчать, що таке освітлення пригнічує вироблення гормону мелатоніну, який сприяє сну. Найгірше впливає на нього блакитне світло від екранів смартфонів та ноутбуків. Отже, звичка перевіряти перед сном стрічку новин у Facebook чи Twitter погано впливає на якість сну.

Вчені виявили, що блакитне світло, яке випромінюють гаджети, відіграє суттєву роль у порушенні сну. Найгірший час для користування соцмережами — перед сном. При цьому найбільше впливав не загальний час, проведений у мережі, а частота заходів до неї, що свідчило про «нав'язливу звичку» постійно перевіряти оновлення. Дослідники, однак, не з'ясували остаточно, чи саме соціальні мережі спричинюють розлади сну, чи це особи, які вже страждали на безсоння, проводять більше часу в мережах [3].

*Залежність.* Попри заяви декількох дослідників про те, що Twitter викликає більшу залежність, ніж сигарети та алкоголь, нав'язливе користування соцмережами не було внесене до списку розладів психічного здоров'я. Проте соціальні медіа змінюються швидше, ніж вчені встигають їх вивчати. Деякі

дослідники звертають увагу на різні типи нав'язливої поведінки в соцмережах. Так, нідерландські науковці нещодавно розробили власну шкалу для виявлення можливої залежності. Втім, якщо залежність від соцмереж дійсно існує, її можна вважати типом загальної інтернет-залежності, яка є офіційно визнаним розладом.

Науковці на основі аналізу 43 попередніх дослідження в цій галузі дійшли висновку, що залежність від соцмереж дійсно є психічним розладом і потребує професійної допомоги. Вони виявили зв'язок між надмірним користуванням соцмережами і проблемами в стосунках, гіршими результатами в навчанні та меншою участю людини в реальному спілкуванні. Більш вразливими до цієї залежності, як вважають вчені, є люди з алкогольною залежністю, екстраверти і ті, хто компенсує соцмережами брак справжніх стосунків.

*Самооцінка.* Жіночі журнали з фотографіями надто худорлявих моделей, до того ж обробленими у Photoshop, вже давно визнані джерелом низької самооцінки у молодих жінок. Але тепер занепокоєння в деяких груп активістів почали викликати й соціальні медіа. Спеціальні фільтри в них, а також освітлення та кут зйомки дозволяють створювати в них малореалістичні світлини. Перегляд чужих селфі може погано впливати на самооцінку.

Понад половина молодих людей у віці 18–34 років зазначають, що соцмережі змушують їх відчувати себе непривабливими: дослідження, проведене в Університеті штату Пенсільванія, показало, що перегляд чужих селфі занижує самооцінку, оскільки користувачі порівнюють себе з фотографіями людей у найщасливіший момент їхнього життя. А жінки зазвичай негативно порівнюють себе із селфі інших жінок [3].

Утім, на самооцінку погано впливають не тільки селфі інших користувачів. Опитування тисячі користувачів Facebook зі Швеції виявило, що загалом жінки, які проводять багато часу в цій соцмережі, відчувають себе менш щасливими та впевненими. Дослідники дійшли висновку: користувачі Facebook порівнюють своє життя з кар'єрними досягненнями та щасливими стосунками інших людей, і такі порівняння часто бувають не на користь себе.

У деяких випадках соціальні мережі добре впливають на настрій та емоційне самопочуття. Одне дослідження виявило, що перегляд свого акаунта замість фотографій інших людей здатен підвищити почуття власної гідності. Дослідники Корнельського університету в Нью-Йорку з'ясували це під час експерименту, під час якого одна група студентів сиділа перед дзеркалом, тоді як інша — роздивлялась свій акаунт в Facebook. Соціальна мережа мала позитивний вплив на самооцінку учасників. Дослідники пояснюють це тим, що дзеркала або фотографії змушують нас порівнювати себе з соціальними



стандартами, тоді як перегляд власного профілю у Facebook дозволяє нам самим контролювати, як ми презентуємо себе світу [3].

*Самопочуття.* У дослідженні науковці з'ясували, що чим більше часу люди проводили у Facebook, тим менше вони відчували задоволення від життя. Втім, деякі інші експерименти виявили протилежне. Люди з емоційною нестабільністю частіше пишуть про свої почуття. У результаті підтримка, яку вони отримують онлайн, допомагає їм швидше оговтатися від негативного досвіду.

Хоча в цілому це питання є дуже неоднозначним, соцмережі гірше впливають на самопочуття людей, які страждають від соціальної ізоляції.

*Стосунки.* Якщо колись під час розмови з товаришем, він чи вона витягли свій смартфон і починали прокручувати стрічку Instagram, ви, напевно, замислювалися про те, як соцмережі впливають на стосунки.

Не меншою мірою це стосується й романтичних відносин. Дослідники з Університету Гвельфа в Канаді спитали 300 користувачів Facebook віком 17–24 років, «чи ревнують вони, коли їхній партнер додає в друзі незнайому людину протилежної статі». Опитування, в якому взяли участь 1800 людей, показало, що жінки набагато більше, ніж чоловіки, відчують стрес від соцмереж. Дослідження показало, що жінки, які проводять набагато більше часу в Facebook, ніж чоловіки, частіше відчують ревності. Дослідники дійшли висновку, що «саме середовище соцмережі сприяє цим почуттям, а також посилює занепокоєння щодо якості їхніх романтичних стосунків».

*Заздрість.* У дослідженні, в якому взяли участь 600 дорослих, приблизно третина повідомила, що соцмережі викликають у них негативні емоції — переважно розчарування, причиною якого є заздрість. Викликає її невтішне зіставлення свого життя з життям інших людей, і насамперед це стосується фотографій подорожей.

Почуття заздрості спричинює так звану «спіраль заздрості», коли люди починають публікувати більше саме таких світлин, які змушують заздрити. Однак заздрість не обов'язково є деструктивною емоцією. Вона часто змушує нас працювати наполегливіше, вважають дослідники з Мічиганського університету та Університету Вісконсін-Мілуокі. Під час експерименту вони показали 380 студентам фотографії і дописи з Facebook та Twitter, які зазвичай викликають заздрість — повідомлення про покупку коштовних товарів, подорожі та заручини. Але почуття, які вони викликали в досліджуваних, науковці охарактеризували «доброякісною заздрістю», тобто такою, яка надихає на власні досягнення [3].

*Самотність.* Дослідження, опубліковане минулого року в «Американському журналі превентивної медицини», в якому взяли участь 7 тисяч людей

у віці від 19 до 32 років, показало, що ті, хто проводить багато часу в соціальних мережах, вдвічі частіше почувають себе соціально ізольованими. Їм бракує відчуття приналежності групі, а також взаємодії з іншими та повноцінних стосунків.

На думку дослідників, у таких людей соцмережі витісняють особисті стосунки і змушують їх почуватися самотньо. «Ідеалізоване уявлення про життя друзів та знайомих може спричинити почуття заздрості та хибне переконання в тому, що вони є більш щасливими та успішними. Такі думки дедалі більше посилюють соціальну ізоляцію» [3].

Цікаві й інші результати опитування. Наприклад, 29 % підлітків заявили, що соціальні мережі допомагають їм відчувати себе менш емоційно подавленими, 39 % — менш самотніми. На жаль, цією особливістю підліткового віку (відсутність осіб, які б їх адекватно розуміли, емоційно співчували, спілкувалися як з дорослим, надали поради у тяжких життєвих чи особистісних ситуаціях) часто користуються злочинні елементи, створюючи «групи смерті» (наприклад, «Синій кит»). Примітно, що обмін текстовими повідомленнями став улюбленим способом спілкування з товаришами для третини підлітків (35 %), навіть обігнавши особистісне спілкування (32 %) [5].

*Висновки.* За результатами проведеного дослідження можемо зробити деякі узагальнення щодо впливу соціальних мереж на людину, але остаточні висновки в багатьох питаннях робити ще зарано. Проте в цілому можна сказати, що соціальні мережі здійснюють на людей різний вплив, котрий залежить від багатьох умов, і насамперед їхніх рис особистості.

Надмірне використання соцмереж може бути для деяких людей небажаним (як й у випадку з їжею, азартними іграми та багатьма іншими спокусами сучасності). Конкретний контент може впливати на психоемоційний стан особи (змінювати настрій, викликати тривожність), спричинювати більш тривалі розлади нервової системи (стрес, депресія), порушувати усталений стиль життя (погіршувати сон, викликати залежність), стати причиною змін особистісних якостей (самооцінка, самопочуття, стосунки) та появи деструктивних цінностей (заздрість, самотність) тощо.

З іншого боку, було би помилково стверджувати, що соціальні мережі є безперечним злом, адже мережі приносять чимало переваг як для особи, так і для соціуму в цілому.

На нашу думку, в першу чергу критичне мислення навіть через існуючий негатив у новинах (інтернет-ресурсах) зробить людей більш захищеними, а значить й безпечним їх життя, особливо в сучасних умовах тотального стеження та обмежень (боротьба з пандемією Covid-2019, протистояння гібридній агресії тощо).

1. Конституція України [Електронний ресурс] : прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України від 28 червня 1996 року : із змінами станом на 01.01.2020. URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр> (дата звернення: 04.01.2021). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

2. Про національну безпеку України [Електронний ресурс] : Закон України від 21 червня 2018 року № 2469-VIII : в ред. від 24.10.2020. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2469-19#Text> (дата звернення: 25.01.2021). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

3. Браун Д. Як соцмережі впливають на наш настрій, сон, психічне здоров'я і стосунки [Електронний ресурс]. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/vert-fut-42693578> (дата звернення: 04.02.2021). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

4. Кількість дезінформації в онлайн-медіа зростає майже втричі — Інститут масової інформації [Електронний ресурс]. URL: <https://litgazeta.com.ua/news/kilkist-dezinformatsii-v-onlajn-media-zroslo-majzhe-vtrychi-institut-masovoi-informatsii/> (дата звернення: 21.01.2021). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

5. Исследование: соцсети улучшают самочувствие подростков [Электронный ресурс]. URL: <https://focus.ua/technologies/406516/> (дата обращения: 03.02.2021). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)