

SCROLL SMART:

Твій гід із цифрового добробуту та безпеки



від молодих людей — для молодих людей



інкубатор
демократичних
ініціатив

COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE

Загальна редакція:

*Боярський Назарій Федорович
Діденко Марина Сергіївна*

Авторський колектив:

*Боярський Назарій Федорович
Буніна Анастасія Володимирівна
Вуйма Анастасія Геннадіївна
Гутник Аліна Володимирівна
Діденко Марина Сергіївна
Кричевцова Єлизавета Анатоліївна
Ліщенко Наталія Юріївна
Орловський Володимир Володимирович
Цуцман Наталія Ярославівна
Южека Роман Сергійович*

Design: Iryna Viktorivna Lysikova
Photo: olia danilevich (www.pexels.com)

B86 Боярський Н. Ф. SCROLL SMART: Твій гід із цифрового добробуту та безпеки / Н. Боярський, А. Буніна, А. Вуйма та ін. — Харків: Видавництво «АССА», 2026. — 122 с.

ISBN 978-617-8131-18-0

Посібник підготовлено в межах проєкту «Scroll Smart: молодь за цифровий добробут та безпеку», який реалізується ГО «Інкубатор демократичних ініціатив» за фінансової підтримки Ради Європи у межах діяльності проєкту «Молодь за демократію в Україні: Фаза IV».

Погляди, викладені в цій публікації, жодним чином не відображають офіційну позицію Ради Європи.

УДК 004.056:316.346.32-053.6

ЗМІСТ

Вступ	5
З чого ми почали? Знайомство з авторами та авторками	7
Як користуватися посібником	10
1. Твоя увага та екранний час	12
1.1. Хто керує твоїм скролом?	12
1.2. Чому нам складно відкласти телефон?	15
1.3. Що Screen Time говорить про мої звички?	17
1.4. Як керувати екранним часом?	20
2. Твій інформаційний простір	23
2.1. Як працюють алгоритми рекомендацій?	23
2.2. Чому платформи показують нам різний контент?	26
2.3. Чому емоційний контент так легко привертає увагу?	31
2.4. Як критично сприймати інформацію?	33
3. Твої права та безпека в Інтернеті	37
3.1. Які права ми маємо в Інтернеті?	37
3.2. Як захистити свій акаунт?	40
3.3. З ким небезпечно продовжувати спілкування?	44
3.4. Як розпізнати онлайн-шахрайство?	46
3.5. Як розпізнати фейкові акаунти	

та онлайн-вербування?	50
3.6. Що робити, якщо ситуація онлайн видається підозрілою?	54
3.7. Як суди захищають права людини в Інтернеті?	60
4. Твій цифровий добробут	63
4.1. Як цифровий світ впливає на тебе?	63
4.2. Навіщо нам цифрові межі?	67
4.3. Що таке цифрове перевантаження та як його розпізнати?	71
4.4. Як спробувати цифровий детокс?	75
4.5. Як відновити увагу та енергію?	77
5. Твої цифрові звички	82
5.1. Як працюють цифрові звички?	82
5.2. Як сформувати здорові цифрові звички?	86
5.3. Мої особисті правила користування гаджетами	89
5.4. Мій план змін на найближчий місяць	94
Що вийшло? Автори та авторки про свій цифровий експеримент	104
Що ми маємо на увазі? Словник термінів	110
Чим користуємося самі? Корисні ресурси	116
На що ми спиралися? Використані джерела	117

ВСТУП

Цифрові технології стали звичною частиною нашого життя. Ми використовуємо їх для спілкування, навчання, роботи, творчості, розваг і громадської участі. Саме тому важливо не лише вміти користуватися цифровими інструментами, а й розуміти, як робити це безпечно, усвідомлено та з користю для себе.

Цей посібник створено у межах проєкту «Scroll Smart: молодь за цифровий добробут та безпеку», який реалізує ГО «Інкубатор демократичних ініціатив» за фінансової підтримки Ради Європи у межах діяльності проєкту «Молодь за демократію в Україні: Фаза IV».

Важливо, що це посібник молодих людей для молодих людей. Його автори та авторки — учасники й учасниці проєкту, які разом досліджували власні цифрові звички та працювали з темами цифрового добробуту й безпеки. Під час зустрічей вони говорили про те, як смартфони та соціальні мережі впливають на увагу й повсякденне життя, як працюють алгоритми, як розпізнавати маніпуляції та неправдиву інформацію, захищати персональні дані й акаунти, протидіяти онлайн-загрозам, встановлювати цифрові межі та формувати здорові цифрові звички.

Цей досвід став основою посібника. Тому тут немає закликів відмовитися від смартфона чи соціальних мереж. Натомість ми пропонуємо разом подивитися на власне цифрове життя, спробувати практичні інструменти та знайти той спосіб взаємодії з технологіями, який підходить саме тобі.

Чому цифровий добробут важливий саме сьогодні?

Смартфон сьогодні може одночасно бути засобом спілкування, робочим інструментом, навчальною платформою, фотоапаратом, банком, картою, джерелом новин і способом відпочинку. Тому питання вже не лише в тому, скільки часу

ми проводимо онлайн, а й у тому, як цей час впливає на наше життя.

Особливо важливим це питання є для молоді. Цифрові технології дають можливість навчатися, працювати, підтримувати зв'язок із близькими, знаходити однодумців, реалізовувати власні ідеї, створювати контент та брати участь у громадському житті.

Водночас цифрове середовище постійно змагається за нашу увагу. Сповіщення можуть переривати навчання та роботу, нескінченні стрічки — затримувати нас онлайн довше, ніж ми планували, а великий потік інформації — сприяти втомі та перевантаженню. До цього додаються ризики шахрайства, маніпуляцій, неправдивої інформації, втрати контролю над персональними даними та небезпечного онлайн-спілкування.

Для молодих людей в Україні цифровий добробут і безпека мають ще один важливий вимір. В умовах повномасштабної війни цифрові технології допомагають підтримувати зв'язок із близькими, навчатися та працювати дистанційно, отримувати важливу інформацію й залишатися частиною своєї спільноти навіть на відстані. Водночас особливого значення набувають інформаційна безпека, критичне сприйняття контенту, захист персональних даних та вміння розпізнавати шахрайство, маніпуляції й спроби онлайн-вербування.

Саме тому цифровий добробут — це не про життя без технологій. Це про здатність користуватися ними так, щоб вони допомагали навчатися, працювати, спілкуватися й розвиватися, але водночас не забирали контроль над нашою увагою, часом і самопочуттям.

Цей посібник допоможе подивитися на власне цифрове життя трохи уважніше й знайти відповіді на практичне запитання: як зробити так, щоб технології працювали на тебе, а не ти — на них?

З чого ми почали? Знайомство з авторами та авторками

Цей посібник створювали молоді люди для молодих людей. Його автори та авторки — учасники й учасниці проєкту «*Scroll Smart: молодь за цифровий добробут та безпеку*», які разом досліджували цифрові звички, інформаційну безпеку, критичне мислення та цифровий добробут. Кожен і кожна привнесли в посібник власний досвід, інтереси та погляд на цифровий світ.

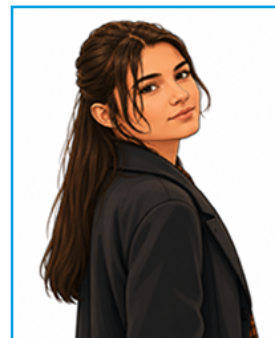
На початку проєкту кожен автор і кожна авторка також обрали одну власну цифрову звичку або навичку, над якою хотіли попрацювати. Тож робота над посібником стала ще й невеликим особистим експериментом. Познайомившись з авторами та авторками, запам'ятай їхні цілі — наприкінці посібника ти дізнаєшся, чи вдалося досягти бажаних змін і що допомогло найбільше.

Назарій Боярський — тренер неформальної освіти та громадський активіст, член Правління ГО «Ін-кубатор демократичних ініціатив». Працює з темами прав людини, громадянської освіти, молодіжної роботи та інклюзії. Цікавиться історією, культурою міст і тим, як навколишній простір впливає на наше життя.



Ціль, яку обрав під час проєкту: скорочення часу користування мобільним телефоном.

Анастасія Буніна — студентка 3 курсу спеціальності «Право» Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого та 3 курсу спеціальності «Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок» Фінансово-правового коледжу. Цікавиться правом, фінансами та сучасними цифровими технологіями, бере участь у наукових і освітніх заходах.



Ціль, яку обрала під час проєкту: скорочення часу користування мобільним телефоном.

Анастасія Вуйма — доцентка кафедри криміналістики та судової експертології Харківського національного університету внутрішніх справ, докторка філософії в галузі права, поліцейська.

Працює з темами захисту прав людини, потерпіло-орієнтованого підходу та підходу, орієнтованого на травму, а також розслідування кримінальних правопорушень. Цікавиться психологією, музикою та судовою психіатрією.

Ціль, яку обрала під час проєкту: скоротити час користування соціальними мережами та відеоплатформами.



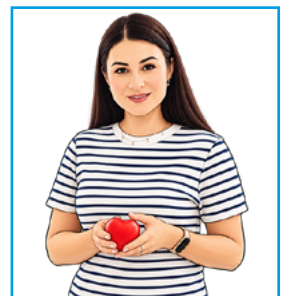
Аліна Гутник — старша інспекторка Служби освітньої безпеки, капітан поліції, докторка філософії у галузі права. Працює у сфері безпеки дітей, прав людини та профілактики правопорушень. Її професійні інтереси охоплюють цифрові докази, медіаграмотність і захист прав та безпеки дитини.

Ціль, над якою працювала під час проєкту: скоротити час користування мобільним телефоном і зробити його використання більш усвідомленим.



Марина Діденко — кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри філософії та педагогіки, психологиня-практикиня, авторка науково-популярних статей, тренінгів та онлайн-курсів, медіаекспертка.

Ціль, яку обрала під час проєкту: скоротити час користування соціальними мережами.



Єлизавета Кричевцова — приватна юристка. Основні професійні інтереси — сімейне, цивільне, житлове, спадкове та військове право. Також цікавиться правовими проблемами, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи. Поза професійною діяльністю займається спортом та любить активний відпочинок.

Ціль, яку обрала під час проєкту: навчитися більш усвідомлено користуватися телефоном і краще контролювати час, який я проводжу за ним.



Наталія Ліщенко — студентка 4 курсу спеціальності «Початкова освіта. Українська мова і література» і 1 курсу спеціальності «Психологія» ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Бере участь у наукових конференціях і дослідницьких проєктах, цікавиться сучасними освітніми та цифровими інструментами. Досліджує емоційний інтелект і психологічну стійкість, сучасні підходи в педагогіці та можливості використання штучного інтелекту в освіті.



Ціль, яку обрала під час проєкту: скорочення часу користування мобільним телефоном.

Володимир Орловський — студент 3 курсу спеціальності «Право» Донецького національного університету імені Василя Стуса. Працює з темами цифрової грамотності, правового просвітництва і студентського волонтерства. Захоплюється фотографією, зокрема зйомкою природи, архітектури, та цікавиться впливом технологій на добробут молоді.



Ціль, яку обрав під час проєкту: зменшення вечірнього скролінгу та покращення якості сну.

Наталія Цуцман — адвокатка, правозахисниця, працює в ГО «Десяте квітня». Займається захистом прав людини та наданням правової допомоги, представляє інтереси клієнтів і клієнок у правових питаннях. Є авторкою статей і матеріалів на правозахисну тематику, бере участь у просвітницьких заходах та проводить зустрічі для молоді, студентства, представників і представниць державних органів.



Ціль, яку обрала під час проєкту: скоротити час користування телефоном і соціальними мережами та більш усвідомлено використовувати цифрові технології, звільняючи час для професійного розвитку й особистого життя.

Роман Южека — доктор філософії (PhD) у галузі права, адвокат, клінічний психолог, медіатор і сертифікований військовий психолог. Експерт Національного агентства із забезпечення якості вищої освіти (НАЗЯВО). Працює у сферах права, медіації та психологічної реабілітації військовослужбовців і ветеранів. У своїй діяльності поєднує право, психологію та медіацію, приділяючи особливу увагу потребам людини та пошуку практичних рішень. Цікавиться підтримкою військовослужбовців, ветеранів та їхніх родин.



Ціль, яку обрав під час проєкту: зменшити час безцільного користування мобільним телефоном і повернути більше уваги до реального життя, роботи, навчання та людей поруч.

Як користуватися посібником

Цей посібник не обов'язково читати від першої до останньої сторінки. Можна почати з теми, яка найбільше цікавить саме зараз, а пізніше повернутися до інших розділів.

Матеріали побудовані так, щоб поєднувати короткі пояснення з конкретними прикладами та практичними завданнями. У посібнику ти дізнаєшся, як критично оцінювати інформацію та перевіряти її, як алгоритми й емоції можуть впливати на сприйняття контенту, які права має людина в цифровому середовищі та як захищати свої акаунти й персональні дані.

Окремі розділи присвячені онлайн-шахрайству, фейковим акаунтам, небезпечному спілкуванню та онлайн-вербуванню. Ти також знайдеш алгоритми дій для ситуацій, коли щось в Інтернеті викликає підозру або вже сталося порушення.

Інша частина посібника допоможе подивитися на власні цифрові звички. Ти зможеш проаналізувати, як цифрові технології впливають на увагу, сон, відпочинок і повсякденне життя, дізнатися більше про цифрове перевантаження, цифрові межі та детокс, практики відновлення уваги й енергії та поступове формування здорових цифрових звичок.



Звертай увагу на практичні елементи посібника. «Червоні прапорці» допомагають помічати потенційно небезпечні ситуації. «Спробуй зараз» пропонує одразу перевірити певний інструмент або налаштування. «Запитай себе» допомагає проаналізувати власний досвід. Мінічеленджі, чеклісти та практичні вправи дають можливість перейти від читання до конкретних дій.

Не потрібно намагатися змінити все одразу. Після розділу про цифрову безпеку можна, наприклад, перевірити налаштування конфіденційності свого акаунту або увімкнути двофакторну автентифікацію. Після теми про цифрові межі — вимкнути кілька непотрібних сповіщень. Після розділу про цифрові звички — обрати одну звичку, над якою хочеться попрацювати протягом найближчого місяця.

Наприкінці посібника розміщено корисні ресурси, словник термінів та перелік використаних джерел. До них можна повертатися, якщо потрібно знайти додаткову інформацію, перевірити значення незнайомого поняття або продовжити самостійно досліджувати певну тему.

Головне — використовуй цей посібник як інструмент для аналізу власного цифрового життя. Не обов'язково погоджуватися з кожною порадою або встановлювати для себе однакові з іншими правила. Спостерігай за власними звичками, виконуй вправи, перевіряй налаштування, став запитання та обирай ті рішення, які допомагають саме тобі.

1. ТВОЯ УВАГА ТА ЕКРАННИЙ ЧАС

1.1. Хто керує твоїм скролом?

ЩО ТИ ДІЗНАЄШСЯ?



У цьому підрозділі ти зрозумієш, чому іноді так складно відкласти телефон, як соціальні мережі утримують нашу увагу, чому справа не лише в силі волі та що допомагає краще розуміти власні цифрові звички й свідомо розподіляти свій час.

КОРОТКО ПРО ГОЛОВНЕ



Майже кожному з нас знайома ситуація: береш телефон лише для того, щоб відповісти на повідомлення або подивитися, котра година. За кілька секунд відкриваєш соціальну мережу, дивишся одне відео, потім ще одне, читаєш коментарі, переходиш за рекомендаціями... І раптом розумієш, що минуло вже сорок хвилин або навіть година. Часто здається, що причина лише в недостатній самодисципліні. Насправді на нашу поведінку значною мірою впливає те, як влаштовані сучасні цифрові сервіси.

Багато сучасних застосунків і соціальних мереж створені так, щоб ми проводили в них якомога більше часу. Над цим працюють цілі команди фахівців і фахівчинь із дизайну, психології, програмування та штучного інтелекту. Вони розробляють функції, які привертають нашу увагу та спонукають повертатися до застосунку знову і знову.

Твою увагу сьогодні називають одним із найцінніших ресурсів. Чим довше ти залишаєшся в застосунку, тим більше реклами бачиш, тим більше інформації про твої інтереси отримує платформа і тим точніше вона може передбачити, що показати тобі далі. Саме тому здається, що стрічка рекомендацій ніби «знає», що тобі сподобається.

Чому так важко зупинитися?

Нас приваблює новизна та неочікуваність. Коли ми отримуємо нове повідомлення, лайк або бачимо цікаве відео, виникає відчуття очікування: «А що буде далі?» Це спонукає нас гортати стрічку ще кілька хвилин.

Проблема в тому, що ми ніколи не знаємо, коли натрапимо на щось справді цікаве. Іноді наступне відео виявляється нецікавим, а іноді настільки захоплює, що хочеться переглянути ще десяток схожих. Через таку непередбачуваність ми можемо поступово звикати регулярно перевіряти смартфон.

Згодом це може перетворитися на автоматичну звичку. Ми відкриваємо смартфон уже не тому, що він нам потрібен, а тому, що стало нудно, з'явилася вільна хвилина або просто захотілося чимось заповнити паузу.

Як працює ця звичка?

Один зі способів пояснити формування такої звички — *Hook Model* («Модель гачка»), яку запропонував Нір Еяль. Вона описує, як повторювана дія може поступово перетворюватися на звичку.

Спочатку з'являється тригер — звук повідомлення, вібрація, сповіщення або навіть нудьга. Потім ти відкриваєш телефон і отримуєш винагороду: цікаве відео, повідомлення, мем чи лайк.

Якщо це повторюється багато разів, перевірка телефона може ставати дедалі більш автоматичною. Зовнішній сигнал уже не завжди потрібен — достатньо нудьги чи бажання перевірити щось, щоб рука сама потягнулася до телефона.

Чому стрічка рекомендацій здається такою «розумною»?

Алгоритми постійно аналізують твої дії. Вони бачать, які відео ти переглядаєш до кінця, які публікації лайкаєш, що коментуєш і навіть на якому контенті затримуєшся довше.

На основі цієї інформації система добирає контент, який із найбільшою ймовірністю тебе зацікавить. Тому стрічка по-

ступово підлаштовується під твою поведінку: що більше ти взаємодієш із певним контентом, то більше схожих рекомендацій можеш отримувати.

Безкінечний скрол – чому так легко втратити відчуття часу

Колись у книжок була остання сторінка, а в газет — кінець випуску. Це був природний сигнал зупинитися.

У соціальних мережах такого сигналу майже немає. Щойно ти догортаєш донизу, автоматично завантажується новий контент. Немає чіткої точки, яка підказує: «На цьому все». Тому п'ять хвилин легко перетворюються на пів години.

Телефон може відволікати навіть тоді, коли ти ним не користуєшся

Цікаво, що для втрати концентрації навіть не обов'язково брати смартфон до рук. Деякі дослідження показують, що навіть присутність телефону поруч може впливати на увагу під час виконання складних завдань.

Тому, коли потрібно зосередитися на навчанні чи іншій важливій справі, спробуй покласти телефон подалі й перевірити, чи стало легше концентруватися.

ПІДСУМУЄМО



Користь телефону багато в чому залежить від того, як ми його використовуємо. Він допомагає навчатися, працювати, спілкуватися та відпочивати. Проте важливо пам'ятати, що багато застосунків створені так, щоб утримувати твою увагу якомога довше.

Коли ти розумієш, як працюють ці механізми, тобі набагато легше помічати моменти, коли рука автоматично тягнеться до смартфона, і свідомо вирішувати, чи справді зараз потрібно відкривати застосунок.

Мета не в тому, щоб відмовитися від смартфона чи звинувачувати себе за час у соцмережах. Важливіше помічати власні звички й свідомо вирішувати, коли, навіщо і скільки часу ти хочеш проводити онлайн.

1.2. Чому нам складно відкласти телефон?

ЩО ТИ ДІЗНАЄШСЯ?



У цьому підрозділі ти дізнаєшся, що відбувається в мозку під час користування смартфоном, чому телефон так легко стає частиною повсякденних звичок, як працює дофамін і чому справа не лише в силі волі.

КОРОТКО ПРО ГОЛОВНЕ



Чи знайома тобі ситуація, коли телефон уже в руках, але важко пригадати, навіщо ти його взяв? Або коли знову перевіряєш соціальну мережу, хоча минуло лише кілька хвилин?

Це не випадковість. Наш мозок прагне економити енергію. Якщо якась дія часто повторюється й приносить швидкий результат або приємні емоції, він поступово переводить її в режим автоматичної звички. З часом ми виконуємо багато дій зі смартфоном майже не замислюючись.

Чому мозок так реагує на телефон?

Тисячі років люди виживали завдяки тому, що постійно звертали увагу на все нове. Нова інформація могла означати знайдену їжу, безпечне місце або важливу новину від інших людей.

Хоча світ змінився, мозок і далі реагує на нову інформацію. Сьогодні нашу увагу привертають повідомлення, новини, відео, лайки та рекомендації. Ми можемо сприймати їх як потенційно важливі. Як наслідок, навіть короткий звук повідомлення або маленька червона позначка на іконці застосунку можуть миттєво привернути увагу.

Дофамін: не «гормон щастя», а частина системи мотивації та винагороди

Напевно, тобі вже доводилося чути про дофамін. Його часто називають «гормоном щастя», але це не зовсім правильно. Дофамін — це нейромедіатор, який, зокрема, бере участь у мотивації, навчанні та очікуванні винагороди. Коли ми

очікуємо щось цікаве або приємне, дофамінова система допомагає мотивувати нас повторювати певну дію.

Тому після одного відео легко подивитися ще кілька. Не тому, що всі вони однаково цікаві, а тому, що наступне може виявитися саме тим, що нас зацікавить.

Чому так хочеться перевірити телефон «ще один раз»?

Особливо добре утримують нашу увагу непередбачувані винагороди.



Уяви: коли одна й та сама цукерка з'являється щодня, з часом вона перестає викликати сильні емоції. А несподівані подарунки можуть довше підтримувати цікавість.

Соціальні мережі можуть працювати за схожим принципом. Іноді після відкриття застосунку нічого цікавого немає, а іноді з'являється смішне відео, важливе повідомлення або допис, який хочеться переслати друзям. Така непередбачуваність спонукає повертатися до телефону знову і знову.

Чому телефон стає автоматичною звичкою?

Черга, очікування транспорту чи кілька вільних хвилин можуть стати сигналом автоматично взяти телефон. Якщо така поведінка регулярно повторюється, вона поступово закріплюється як звичка — і з часом ми можемо перевіряти екран майже не замислюючись, чи справді він нам потрібен.

Іноді ця звичка проявляється навіть у відчутті, ніби телефон завібрував або задзвонив, хоча жодного повідомлення немає. Це явище називають фантомною вібрацією. Воно показує, наскільки тісно наше сприйняття може бути пов'язане зі звичними сигналами та очікуванням взаємодії з телефоном.

Якщо поступово прибирати зайві цифрові подразники — вимикати непотрібні сповіщення, не брати телефон під час кожної паузи та створювати регулярні перерви без екрана, — з часом бажання постійно перевіряти телефон може слабшати.

ПІДСУМУЄМО



Цифрові сервіси можуть ефективно утримувати нашу увагу, а регулярне користування смартфоном — поступово перетворюватися на автоматичну звичку.

Розуміння цих механізмів допомагає не боротися із собою, а свідомо будувати здорові цифрові звички. Адже чим краще ти розумієш, як працює твій мозок, тим легше помічати автоматичні дії та змінювати свої звички.

1.3. Що Screen Time говорить про мої звички?

ЩО ТИ ДІЗНАЄШСЯ?



У цьому підрозділі ти дізнаєшся, чому ми часто неправильно оцінюємо, скільки часу проводимо зі смартфоном, як інструменти для відстеження екранного часу допомагають побачити реальну картину використання телефона та які цифрові звички найбільше впливають на нашу увагу й щоденний ритм.

КОРОТКО ПРО ГОЛОВНЕ



Багатьом здається, що вони користуються телефоном зовсім недовго — лише кілька хвилин, щоб відповісти на повідомлення, подивитися час або швидко перевірити соціальні мережі. Проте десятки таких коротких перевірок протягом дня непомітно складаються у кілька годин екранного часу.

Саме тому сучасні смартфони мають спеціальні інструменти для відстеження екранного часу. Вони показують, скільки часу ми проводимо зі смартфоном, які застосунки використовуємо найчастіше, скільки разів перевіряємо телефон і скільки сповіщень отримуємо протягом дня.

Ці інструменти не визначають, «добре» чи «погано» ти користуєшся телефоном. Їхнє головне завдання — допомогти побачити реальну картину власних цифрових звичок. Адже лише тоді, коли ми знаємо, на що витрачаємо свій час, можемо свідомо ним керувати.



ЦІКАВІ ФАКТИ

Дослідження й опитування показують, що багато людей перевіряють смартфон недовзі після пробудження, користуються ним у ванній кімнаті та залишають поруч із собою на ніч. Конкретні показники можуть відрізнятися залежно від країни, віку та методики дослідження. Наприклад, за даними опитування про користування смартфонами у США¹, 84,6 % опитаних перевіряють телефон протягом перших 10 хвилин після пробудження. Майже половина – 49,6 % – спить поруч зі смартфоном, а 67,9 % користуються ним навіть у туалеті. Ще 87,4 % опитаних користуються телефоном під час перегляду телевізора, а 56,4 % – під час вечері. Особливо показово, що 76,3 % почуваються некомфортно, якщо залишають телефон удома.

Як перевірити свій Screen Time?

Перший крок до зміни будь-якої звички — зрозуміти, як вона виглядає насправді. Для цього достатньо скористатися вбудованими інструментами смартфона.

На пристроях Android статистику можна переглянути в розділі «Цифровий добробут і батьківський контроль» (Digital Wellbeing & Parental Controls). Тут можна побачити загальний час використання телефона, тривалість роботи в кожному застосунку, кількість перевірок смартфона та отриманих сповіщень.

На iPhone ця інформація міститься в розділі «Екранний час» (Screen Time). Там можна переглянути щоденну або тижневу статистику, побачити, які застосунки займають найбільше часу, а також проаналізувати, на які категорії активності — навчання, розваги чи соціальні мережі — припадає найбільша частина екранного часу.

¹ <https://www.reviews.org/mobile/cell-phone-addiction/>

Чому час у телефоні минає непомітно?

Багато сучасних застосунків створені так, щоб утримувати нашу увагу якомога довше. Для цього використовуються нескінченне прокручування стрічки, автоматичне відтворення відео, персоналізовані сповіщення та рекомендації контенту, які враховують нашу попередню поведінку та інтереси.

Через це виникає знайоме багатьом відчуття: здається, що минуло лише кілька хвилин у застосунку, а насправді — майже година. Саме тому так важливо не покладатися лише на власні відчуття, а час від часу переглядати статистику Screen Time.

ПРАКТИЧНА ПОРАДА



Переглянь свій Screen Time за останній тиждень і зверни увагу, скільки годин на день ти користуєшся смартфоном, які три застосунки забирають найбільше часу, скільки разів відкриваєш телефон і чи відповідає цей час твоїм справжнім цілям та пріоритетам.

Не поспішай оцінювати себе або критикувати. Мета цього аналізу – не знайти «помилки», а краще зрозуміти власну цифрову поведінку. Спробуй зробити скріншот свого Screen Time сьогодні, а потім порівняй його зі статистикою через тиждень після того, як почнеш впроваджувати власні правила цифрового балансу.

ПІДСУМУЄМО



Інструменти відстеження екранного часу допомагають побачити власні цифрові звички такими, якими вони є насправді. Коли ми знаємо, скільки часу проводимо зі смартфоном, які застосунки використовуємо найчастіше та що відволікає нашу увагу, нам легше керувати власним екранним часом. Усвідомлення своїх звичок — це важливий перший крок до здоровішого цифрового балансу.

1.4. Як керувати екранним часом?

ЩО ТИ ДІЗНАЄШСЯ?



У цьому підрозділі ти зрозумієш, чому постійні перемикання між різними справами можуть виснажувати увагу, чому іноді здається, що в телефоні минуло лише кілька хвилин, хоча насправді — набагато більше, та як невеликі зміни в цифрових звичках допомагають краще керувати своєю увагою й часом.

КОРОТКО ПРО ГОЛОВНЕ



Керувати екранним часом — це не про жорсткі заборони, а про повернення контролю. Головна мета — самостійно вирішувати, коли екран дійсно потрібен, а не віддавати свій час за звичкою.

Сучасний телефон допомагає навчатися, спілкуватися, знаходити потрібну інформацію, слухати музику, дивитися навчальні відео й підтримувати зв'язок з близькими.

Проблема може з'явитися тоді, коли смартфон перестає бути лише інструментом і починає впливати на наш денний ритм. Наші дії можуть ставати автоматичними: ми відкриваємо екран ще до того, як встигаємо подумати, навіщо нам зараз телефон.

Повернути контроль можливо. Замість виснажливого самоконтролю можна трохи змінити своє цифрове оточення та звичні сценарії користування смартфоном.

Чому мозок швидко втомлюється?

Іноді здається, що ми легко можемо робити кілька справ одночасно: виконувати домашнє завдання, відповідати на повідомлення, дивитися короткі відео й слухати музику.

Насправді під час виконання кількох складних завдань мозок часто не опрацьовує їх одночасно, а швидко перемикає увагу між ними. Кожне таке перемикання змушує нас знову «входити» в попереднє завдання.

Через часті мікроперемикання протягом дня може накопичуватися втома й ставати складніше зосереджуватися. Саме тому після довгого користування телефоном іноді можна відчувати виснаження.

Є навіть назва для стану, коли ми ніби намагаємося стежити за всім одразу, але ні на чому не можемо надовго зосередитися, — «безперервна часткова увага». Це ситуація, коли ми намагаємося стежити одразу за багатьма джерелами інформації: повідомленнями, сповіщеннями, короткими відео, чатами, новинами або стрічками соціальних мереж.

У результаті увага майже ніде не затримується надовго. Ми постійно готові переключитися на нове повідомлення, відео або іншу інформацію. Через це може ставати складніше зосередитися, довше виконувати одне завдання та запам'ятовувати новий матеріал.

Якщо такий режим стає звичним, ми можемо швидше втомлюватися, частіше відволікатися і відчувати, що підтримувати концентрацію стає складніше.

Три режими роботи уваги

Не всі перемикання між справами однакові. Існує велика різниця між свідомим виконанням кількох простих дій і ситуацією, коли увагу постійно переривають цифрові стимули.

Мультитаскінг	Безперервна часткова увага	Глибоке фокусування
Увага перемикається між кількома справами.	Ти ніби стежиш за всім одразу, але постійно відволікаєшся.	Уся увага спрямована на одне важливе завдання.
Може працювати, коли одна з дій проста або автоматична.	Може спричиняти втому й ускладнювати концентрацію.	Допомагає краще навчатися, запам'ятовувати інформацію та знаходити нові ідеї.

Періоди зосередженої роботи без постійних цифрових переривань допомагають краще концентруватися на складних завданнях.



Хороша новина: наші звички можна змінювати

Мозок уміє пристосовуватися до того, що ми регулярно робимо. Цю здатність називають нейропластичністю.

Якщо рідше відволікатися на сповіщення, робити перерви від екрана та виділяти час на навчання, спорт, читання чи живе спілкування, можна поступово формувати нові звички. З часом може ставати легше концентруватися, а бажання постійно перевіряти телефон — слабшати.

Чому варто починати з маленьких змін?

Багато людей вирішують різко змінити свої звички: видаляють усі соціальні мережі, встановлюють жорсткі обмеження або обіцяють собі більше не брати телефон до рук.

Такі радикальні правила буває складно підтримувати тривалий час. Натомість невеликі й реалістичні зміни легше вписати в повсякденне життя та поступово перетворити на звичку.

Наприклад, можна почати лише з однієї зміни: вимкнути зайві сповіщення, не брати телефон під час їжі або відкласти його за 30–60 хвилин до сну. Коли одна звичка стає легкою, до неї можна поступово додавати наступну.

Як почати?

Не існує універсального терміну, за який цифрові звички обов'язково зміняться. Комуś потрібно кілька тижнів, комуś — більше часу. Почни з одного простого запитання: що саме я хочу змінити? Наприклад: рідше перевіряти телефон під час навчання, не брати його за стіл або менше скролити перед сном.

Зверни увагу: чи стало легше засинати без телефона? Чи рідше ти автоматично перевіряєш повідомлення? Чи простіше зосередитися на навчанні? Так ти зможеш зрозуміти, які зміни справді працюють саме для тебе.

ПІДСУМУЄМО



Керування екранним часом починається не із суворих заборон, а з розуміння власних цифрових звичок. Постійні перемикання між повідомленнями, відео та соціальними мережами можуть виснажувати увагу й ускладнювати концентрацію. Водночас наші звички не є незмінними. Якщо поступово їх коригувати, можна навчитися краще керувати своєю увагою та часом. Саме тому варто починати з невеликих і реалістичних кроків, які можна підтримувати щодня.

2. ТВІЙ ІНФОРМАЦІЙНИЙ ПРОСТІР

2.1. Як працюють алгоритми рекомендацій?

ЩО ТИ ДІЗНАЄШСЯ?



Після цього підрозділу ти зрозумієш, як алгоритми рекомендацій добирають контент саме для тебе, чому стрічка іноді ніби надто добре знає, що тобі подобається, та як твої щоденні дії впливають на рекомендації.

КОРОТКО ПРО ГОЛОВНЕ



Чи траплялося тобі помічати, що після перегляду одного відео про подорожі стрічка починає пропонувати більше схожих роликів? Або після пошуку інформації про новий телефон ти бачиш рекламу цього чи схожих товарів на різних сайтах і в соціальних мережах? У такі моменти легко подумати: «Звідки вони взагалі знають, що мені це цікаво?» Насправді ж це результат роботи різних систем персоналізації та онлайн-реклами.

Що таке алгоритм рекомендацій?

Алгоритми рекомендацій — це комп'ютерні системи, які намагаються вгадати, що тобі може бути цікаво, спираючись на твою поведінку на платформі та інші доступні їм дані. Простими словами, алгоритм не думає як людина і не має власної думки. Він збирає сигнали та шукає в них закономірності: що ти дивишся, що пропускаєш, де затримуєшся довше та з чим взаємодієш.

На відміну від пошукової системи, де ти самостійно вводиш запит, рекомендаційний алгоритм пропонує контент

без прямого запиту. Ти ще нічого не шукав, а наступне відео вже чекає. Саме тому стрічка новин, головна сторінка YouTube чи рекомендації в TikTok можуть виглядати дуже персоналізованими.

Можливо, ти чув або чула припущення: «Телефон нас підслуховує, тому й показує таку рекламу». Застосунки можуть отримувати доступ до мікрофона, якщо ти надав такий дозвіл, але для персоналізації контенту платформи мають багато інших даних про твою цифрову поведінку.

Ти теж «навчаєш» свою стрічку

Коли ти користуєшся платформою, майже кожна твоя дія може стати для неї підказкою. Лайк, перегляд відео, коментар, підписка, збереження допису чи навіть час, проведений за переглядом певного контенту, може стати сигналом для алгоритму.



Уяви: ти подивився одне відео про подорожі до кінця. Потім — ще одне. Третє зберіг. На четверте поставив лайк. Для алгоритму це вже ціла серія підказок: «Схоже, ця тема цікава». Тож у стрічці може з'явитися ще більше подібного контенту.

Не всі твої дії обов'язково мають однакове значення. Наприклад, повний перегляд відео, його повторний перегляд або поширення можуть свідчити про сильну зацікавленість. Водночас точні принципи роботи алгоритмів відрізняються залежно від платформи та можуть змінюватися.

Тобто алгоритм не читає думки — він спостерігає за цифровими діями та робить припущення. Що більше ти взаємодієш із платформою, то більше сигналів вона може використувати для персоналізації рекомендацій.

Чому сьогодні в тебе котики,
а завтра — велосипеди?

Бо твої інтереси не стоять на місці. Сьогодні ти можеш цікавитися подорожами, завтра — новим смартфоном, а через тиждень — зовсім іншою темою. Тому алгоритми постійно отримують нові сигнали та можуть змінювати рекомендації разом із твоєю поведінкою.

Персоналізація використовується не лише для рекомендації контенту, а й у цифровій рекламі. Наприклад, після кількох переглядів кросівок в інтернет-магазині або пошуку інформації про велосипед ти можеш побачити рекламу спортивного одягу, аксесуарів чи інших схожих товарів. Для показу персоналізованої реклами можуть використовуватися різні дані та рекламні технології, а не лише алгоритми конкретної соціальної мережі.

Тому твоя стрічка — не просто випадковий набір дописів. Це добірка, яку цифрові системи формують, зокрема, на основі того, що, на їхню думку, приверне твою увагу.

І тут є важливий момент: якщо ти постійно взаємодієш лише з одним типом контенту, його може ставати дедалі більше. Через це легко отримати враження, що саме ця тема, думка чи тренд зараз «усюди», хоча стрічка іншої людини може виглядати зовсім інакше.

ПРАКТИЧНА ВПРАВА



Спробуй уже сьогодні провести невеликий експеримент.

Обери тему, яка тобі цікава, але рідко з'являється у твоїй стрічці. Наприклад, історія, фізика, спорт або фотографія. Постав кілька вподобань, переглянь декілька відео до кінця, збережи один допис або підпишись на сторінку чи канал із таким контентом.

Протягом наступних кількох днів поспостерігай, чи почне стрічка рекомендувати більше схожих матеріалів. Якщо так — подумай, які саме твої дії могли стати сигналами для алгоритму.

ПІДСУМУЄМО



Алгоритм рекомендацій не знає тебе так, як друг чи подруга, і не читає твої думки. Він бачить цифрові сигнали та на їхній основі намагається передбачити, що приверне твою увагу наступним. Перегляди, лайки, коментарі, збереження, поширення та інші дії можуть впливати на те, що з'явиться у стрічці далі.

Тому ти не просто пасивно гортаєш стрічку — своїми діями ти певною мірою допомагаєш її формувати. Наступного разу, коли рекомендація здасться напрочуд точною, запитай себе: «Які мої попередні дії могли підказати алгоритму показати мені саме це?»

2.2. Чому платформи показують нам різний контент?

ЩО ТИ ДІЗНАЄШСЯ?



Після цього підрозділу ти зрозумієш, що таке інформаційна бульбашка, чому навіть у двох друзів можуть бути зовсім різні стрічки та як алгоритми можуть впливати на наше інформаційне середовище і сприйняття подій.

КОРОТКО ПРО ГОЛОВНЕ



Уяви двох друзів, які сидять поруч і майже одночасно відкривають TikTok або іншу соціальну мережу. Один бачить баскетбол, меми й мотиваційні ролики. Інший — рецепти, подорожі та огляди серіалів. Через десять хвилин кожен із них ніби побував у своєму окремому цифровому світі.

Здавалося б, обидві люди користуються одним і тим самим застосунком. Чому ж контент різний?

Одна з причин — персоналізація. Як ти вже знаєш із попереднього підрозділу, алгоритми формують рекомендації на основі наших інтересів, попередніх дій та інших доступних платформі сигналів.

У результаті кожен із нас може отримувати власну версію стрічки. Іноді вона настільки добре відповідає нашим інтересам, що ми можемо забувати: інші люди бачать зовсім інший контент.

З цим пов'язане поняття інформаційної бульбашки.

Що таке інформаційна бульбашка?

Уяви прозору бульбашку навколо себе. Через неї видно світ, але не весь. Частина залишається за її межами. Приблизно так можна уявити й персоналізовану стрічку.

Інформаційна бульбашка (англ. *filter bubble*) — це ситуація, коли через персоналізацію людина може частіше отримувати інформацію, що відповідає її попереднім інтересам і поведінці, та рідше стикатися з іншими поглядами й темами.

Простіше кажучи, алгоритм помічає: «Тобі це було цікаво? Ось ще щось схоже».

На перший погляд, це дуже зручно. Не потрібно витратити час на пошук цікавих матеріалів — платформа допомагає їх знаходити. Проте є й інший бік. Якщо у твоєму інформаційному середовищі постійно повторюється одна тема або одна точка зору, може виникнути враження, що альтернативних поглядів майже немає.

Наприклад, якщо протягом кількох днів ти бачиш десятки відео про один тренд, легко подумати: «Та про це зараз говорить увесь інтернет!» Насправді про це може говорити насамперед твоя стрічка.

Термін *filter bubble* став широко відомим завдяки американському інтернет-активісту Елі Парізеру, який на початку 2010-х років звернув увагу на можливі наслідки персоналізації інформації. Його ідея була простою: дві людини можуть шукати або читати інформацію про одну подію, але цифрові сервіси можуть показувати їм різний контент.

Чи завжди інформаційна бульбашка — це погано?

Не зовсім. Сама по собі персоналізація контенту може бути корисною. Інтернет містить настільки багато інформації, що переглянути її всю просто неможливо. Алгоритми допомагають відбирати те, що потенційно відповідає твоїм інтересам.

Якщо ти захоплюєшся спортом, фотографією, музикою чи вивченням мов, рекомендації можуть допомогти швидше знаходити корисні матеріали, нових авторів та авторок, навчальні відео або спільноти за інтересами.

Проблема починається не тоді, коли стрічка знає, що тобі подобається, а тоді, коли ми починаємо сприймати цю стрічку як повну картину того, що відбувається навколо.

Особливо уважно варто ставитися до новин, суспільних тем та інформації, яка викликає сильні емоції. У таких випадках важливо не обмежуватися лише своєю стрічкою, а перевіряти інформацію, звертатися до першоджерел і знайомитися з різними аргументованими позиціями.

Корисне запитання, яке можна час від часу ставити собі під час скролінгу: «Що я зараз не бачу?»

Інформаційна бульбашка й ехо-камера – це одне й те саме?

Ні, хоча ці поняття пов'язані.

Інформаційну бульбашку зазвичай пов'язують із персоналізацією та алгоритмічним відбором інформації. Ехо-камера — це середовище, у якому схожі погляди постійно повторюються та підсилюються, а альтернативні позиції представлені значно менше.

Уяви чат або онлайн-спільноту, де майже всі думають однаково. Хтось висловлює певну думку, інші її підтримують, потім вона повторюється знову й знову. Так само як звук відбивається від стін і повертається луною, одна й та сама позиція постійно повертається до учасників спільноти. Звідси й назва — «ехо-камера».

Наприклад, людина може підписатися лише на блогерів та блогерок, із якими погоджується, вступити в кілька тематичних груп, де всі мають схожі погляди, і поступово відписатися від тих, хто думає інакше.

На практиці інформаційні бульбашки та ехо-камери можуть взаємодіяти. Ми самостійно обираємо людей, сторінки й канали, на які підписуємося, а рекомендаційні системи можуть додатково пропонувати схожий контент.

Тобто нашу інформаційну бульбашку створює не лише алгоритм. Ми теж беремо участь у цьому процесі своїми підписками, лайками, переглядами та рішенням відписатися від певного контенту.

Коли стрічка стає джерелом інформації?

Соціальні мережі давно перестали бути лише місцем для розваг і спілкування. Для багатьох молодих людей вони стали одним із джерел новин та інформації.



За даними *Flash Eurobarometer 579*, проведеного у 2026 році серед підлітків віком від 13 до 18 років у 27 країнах Європейського Союзу, опитані в середньому проводили в соціальних мережах 2,6 години протягом звичайного навчального дня. Серед тих, хто користувався соціальними мережами, 35 % зазначили, що використовують їх, зокрема, для стеження за новинами або пошуку інформації.

За даними цього ж дослідження, 35 % опитаних повідомили, що протягом попередніх трьох місяців стикалися з дезінформацією, а 39 % — із контентом, створеним за допомогою штучного інтелекту. Загалом дев'ять із десяти опитаних стикалися принаймні з одним із досліджуваних видів потенційно шкідливого або неприємного контенту.

Цифри важливі, але висновок із них досить простий: якщо стрічка стала одним із місць, де ми дізнаємося про світ, варто уважніше ставитися до того, що вона нам показує.

Популярність інформації не дорівнює її правдивості. Відео може мати мільйони переглядів і тисячі коментарів, але це ще не робить його надійним джерелом. Алгоритму може бути достатньо того, що контент привертає увагу та викликає реакцію. А от перевірити, чи можна йому довіряти, — уже наше завдання.

Як трохи розширити свою інформаційну бульбашку?

Повністю «вимкнути» персоналізацію навряд чи вийде, та й потреби в цьому немає. Натомість можна час від часу навмисно розширювати свій інформаційний простір.



Спробуй:

1. Не отримувати всі новини лише зі стрічки. Періодично заходь безпосередньо на сайти надійних медіа та першоджерел.

2. Шукати самому, а не лише чекати рекомендацій. Введи тему в пошук і подивися, що можна знайти поза звичною стрічкою.
3. Порівнювати кілька джерел. Особливо якщо інформація важлива, дивна або викликає сильні емоції.
4. Додавати нові теми. Підпиши на сторінку про науку, культуру, історію, технології чи іншу тему, якої майже немає у твоїй стрічці.
5. Час від часу запитувати себе: «Чому я бачу саме це?» і «Якої інформації тут може бракувати?»

ПРАКТИЧНА ВПРАВА



Спробуй невеликий експеримент разом із другом або подругою.

Відкрийте стрічки рекомендацій в одному й тому самому застосунку – TikTok, Instagram або YouTube.

Порівняйте перші 10–15 рекомендацій:

Які теми трапляються найчастіше?

Що є у твоїй стрічці, але майже відсутнє у стрічці іншої людини?

Чи бачите ви однакові новини або суспільні теми?

Які ваші попередні дії могли створити ці відмінності?

А тепер уявіть, що кожен із вас протягом місяця отримує інформацію про світ переважно з цієї стрічки. Чи однаково ви уявлятимете, що зараз важливо, популярно або хвилює інших людей?

ПІДСУМУЄМО



Твоя стрічка — це не весь інтернет і точно не повна картина світу. Тому час від часу виходь за межі того, що алгоритм обрав для тебе: шукай інформацію самостійно, порівнюй джерела, цікався новими темами та запитуй себе: «Що мені показують — і чого я зараз не бачу?»

2.3. Чому емоційний контент так легко повертає увагу?

ЩО ТИ ДІЗНАЄШСЯ?



У цьому підрозділі ти дізнаєшся, чому емоційний контент так легко повертає нашу увагу, як він може впливати на наші реакції та чому іноді варто зробити паузу перед тим, як лайкнути, прокоментувати чи поширити.

КОРОТКО ПРО ГОЛОВНЕ



Щодня ми бачимо величезну кількість контенту: новини, повідомлення, відео, мему, рекламу та дописи в соціальних мережах. У цьому потоці різні платформи, медіа, бренди й автори контенту постійно змагаються за нашу увагу.

Особливо легко ми помічаємо те, що викликає сильні емоції. Радість, здивування, страх, обурення, співчуття або цікавість можуть змусити нас зупинитися серед десятків інших повідомлень, відкрити відео, перейти за посиланням або одразу відреагувати.

Можливо, тобі знайома ситуація: бачиш інтригуючий або шокуєчий заголовок — і майже автоматично хочеться дізнатися, що там далі. Емоції — важлива частина нашого життя. Вони допомагають реагувати на події, приймати рішення й розуміти власний стан. Водночас одна й та сама інформація може впливати на різних людей по-різному — залежно від досвіду, обставин і самопочуття. Саме тому контент, який викликає сильні емоції, часто легше повертає нашу увагу.

Проте емоційний контент (наприклад, тривожні новини чи обурливі відео) часто впливає на наш психологічний стан непомітно для нас самих. Сам по собі такий контент не є маніпуляцією. Ризик виникає тоді, коли емоції навмисно використовують, щоб приховати факти, схилити до думки, викликати паніку чи змусити нас діяти на автоматі.

Якщо допис викликає гостру емоцію й бажання негайно натиснути «поширити» чи гнівно прокоментувати, це головний сигнал зробити паузу і запитати себе:

Які саме емоції викликає у мене цей контент?

Чи реажую я на зміст, чи мене просто зачепив яскравий заголовок/картинка?

До якої дії мене підштовхують (поширити, обуритися, щось купити)?

Чи вартий цей допис мого часу та душевного спокою?

ЧЕРВОНИЙ ПРАПОРЕЦЬ

Насторожися, якщо контент б'є по емоціях:

-  викликає бажання негайно відреагувати чи запанікувати;
-  лякає, шокує або сильно обурює;
-  містить фрази «ТЕРМІНОВО!», «ШОК!», «Від нас це приховують!», «Дивись до кінця!»;
-  тисне на почуття провини або сорому («якщо тобі не бай-дуже – пиши!»)

міф чи правда?



Міф: якщо інформація викликає сильні емоції, нею намагаються маніпулювати.

Правда: емоційний контент не обов'язково є маніпулятивним. Емоції можуть допомагати привертати увагу до справді важливих тем. Насторожитися варто тоді, коли емоції використовують замість фактів або для того, щоб змусити нас відреагувати, не залишивши часу на роздуми.

ПІДСУМУЄМО



Бути онлайн 24/7 і реагувати на кожен подразник — шлях до інформаційного вигорання. Емоційний «гачок» у стрічці — це сигнал не бігти кудись поширювати новину, а зупинитися.

Тепер, коли ми навчилися помічати внутрішній емоційний відгук, постає наступне питання: як розібратися, чи можна довіряти самій інформації? Поговоримо про інструменти критичного мислення.

2.4. Як критично сприймати інформацію?

ЩО ТИ ДІЗНАЄШСЯ?



Після цього підрозділу ти зможеш швидше оцінювати новини, дописи й відео, знаходити першоджерела, помічати підозрілі твердження та вирішувати, чи варто довіряти інформації й поширювати її далі.

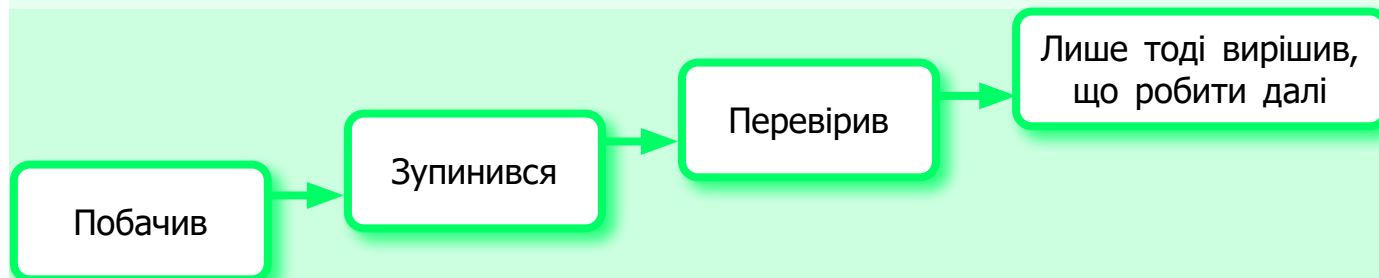
КОРОТКО ПРО ГОЛОВНЕ



Уяви ситуацію: у чат приходить повідомлення: «ТЕРМІНОВО! З понеділка вводять нові обмеження. Інформація від знайомого, який працює в міністерстві. Офіційно поки мовчать. Перешли всім!»

Що зробиш першим? Перешлеш друзям, відкриєш Google чи перевіриш офіційні сторінки? Саме в такі моменти й потрібне критичне мислення.

Те, що інформація з'явилася у стрічці або її надіслав знайомий, ще не означає, що вона правдива. Тому корисна цифрова звичка звучить просто:



КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ ≠ НЕ ДОВІРЯТИ НІКОМУ

Критично мислити — не означає автоматично вважати неправдою все, що бачиш в інтернеті. Це означає не поспішати ні вірити, ні заперечувати.

Перед висновком варто з'ясувати, хто повідомляє інформацію, звідки вона взялася, які є докази та чи можна їх перевірити. Важливо також пам'ятати, що ми легше приймаємо інформацію, яка відповідає нашим переконанням.

Чому інформація може змінюватися?

Пам'ятаєш гру «зіпсований телефон»? Поки інформація переходить від однієї людини до іншої, частина деталей може загубитися, змінитися або отримати інший акцент.

У медіапросторі працює схожий механізм — гейткіпінг (фільтрація контенту). На те, що потрапить на екран, впливають і редакції медіа, і алгоритми платформ. Ми бачимо лише частину події в певному контексті, тому інформацію завжди варто перевіряти глибше.



Шість запитань перед тим, як повірити або поширити

1. *Що саме мені повідомляють?*
2. *Хто це повідомляє?*
3. *Звідки ця людина або медіа це знає?*
4. *На яке першоджерело посилаються?*
5. *Які докази наводять?*
6. *Чого в цьому повідомленні може не вистачати?*

Якщо на кілька запитань немає відповіді, це ще не доводить, що інформація фейкова. Але це привід не поспішати з поширенням.

Факт чи думка?



Порівняй: «Поїзд запізнився на 40 хвилин» і «Цей перевізник працює жахливо». Перше твердження можна перевірити, друге — це оцінка.

А якщо хтось пише: «Усі студенти незадоволені новими правилами», варто запитати: «Звідки це відомо?» Чи було опитування? Скільки людей запитали? Чи є посилання на результати?

Контекст може змінити все

Навіть справжнє фото, відео або цитата можуть вводити в оману без контексту. Фото може бути старим, відео — знятим в іншій країні, цитата — вирваною з довшої розмови, а статистика — показувати лише частину даних.

Тому перевіряй не лише «Чи справжнє це?», а й «Де? Коли? За яких обставин?»

А як це перевірити на практиці?



- Скопіюй ключову фразу та пошукай її в інтернеті: чи пишуть про це інші надійні медіа?
- Шукай офіційні першоджерела (сайти державних органів, офіційні сторінки організацій).
- Використовуй перевірені фактчекінгові ресурси (наприклад, VoxCheck, «Без Брехні»), звертаючи увагу на те, на які документи вони спираються.

ЧЕРВОНИЙ ПРАПОРЕЦЬ

Насторожися, якщо повідомлення:



не має зрозумілого автора, авторки або першоджерела;



посилається на невідомих «експертів» чи «надійні джерела»;



вимагає негайно повірити або поширити інформацію;



містить багато емоцій, але мало фактів;



використовує фото чи відео без пояснення, де й коли їх зроблено;



подає припущення як доведений факт;



переконує, що «всі медіа мовчать» або «від вас це приховують».

РОЗБЕРИ СИТУАЦІЮ



Тобі надсилають у студентський чат: «ТЕРМІНОВО! З понеділка всім студентам заборонять виїзд за кордон. Інформація від знайомого, який працює в міністерстві. Офіційно про це поки не говорять. Перешли всім своїм!»

Запитай себе:



Що тут підштовхує мене швидко відреагувати?

Хто є першоджерелом?

Що можна перевірити?

Де знайти офіційну інформацію?

Чи варто поширювати це повідомлення зараз?

ПІДСУМУЄМО



Критичне мислення — це звичка не поспішати з висновками. Кілька хвилин перевірки можуть зупинити поширення неправдивої інформації.

3. ТВОЇ ПРАВА ТА БЕЗПЕКА В ІНТЕРНЕТІ

3.1. Які права ми маємо в Інтернеті?

ЩО ТИ ДІЗНАЄШСЯ?



У цьому підрозділі ти дізнаєшся, як права людини діють у цифровому просторі, які з них особливо важливі під час користування Інтернетом і що вони означають у звичних онлайн-ситуаціях.

КОРОТКО ПРО ГОЛОВНЕ



Наші права не зникають, коли ми відкриваємо смартфон. Коли ти спілкуєшся в чаті, публікуєш фото, дивишся відео, навчаєшся онлайн або створюєш власний контент, ти продовжуєш користуватися тими самими правами людини, що й офлайн.

Цифрові права не варто сприймати як зовсім новий набір прав. Частіше йдеться про те, як уже знайомі нам права працюють у цифровому середовищі. Наприклад, захист персональних даних пов'язаний із правом на приватність, а можливість висловлювати свою думку в соціальних мережах — зі свободою вираження поглядів.

А тобі відомо?



Ще у 1948 році в Загальній декларації прав людини було закріплено право шукати, отримувати й поширювати інформацію та ідеї «будь-якими засобами». Тоді сучасного Інтернету ще не існувало, але сьогодні ці права діють і в цифровому просторі.



які права особливо важливі онлайн?

1. Доступ до Інтернету та цифрового середовища

Доступ до Інтернету сьогодні потрібен для навчання, спілкування, отримання інформації, користування послугами та участі в суспільному житті. Водночас він може бути нерівним через технічні, економічні чи географічні бар'єри.

2. Свобода вираження поглядів онлайн

Ти можеш писати дописи, коментувати, створювати відео й ділитися думками. Але свобода слова не означає, що в Інтернеті дозволено все. Погрози, переслідування або інші незаконні дії не стають допустимими лише тому, що відбуваються онлайн.

3. Право на приватність і захист персональних даних

Хтось опублікував твоє фото без дозволу? Застосунок просить доступ до геолокації без зрозумілої причини? Це вже питання приватності.

Персональними даними можуть бути ім'я, номер телефону, електронна адреса, фотографії, геолокація та інша інформація, за якою можна визначити людину. Тому важливо звертати увагу, які дані ти передаєш і хто отримує до них доступ.

4. Право на безпеку онлайн

Кібербулінг, погрози, дискримінація, переслідування та незаконне поширення приватної інформації можуть завдавати цілком реальної шкоди.

У таких ситуаціях важливо знати, як заблокувати акаунт, поскаржитися на контент, зберегти докази та куди звернутися по допомогу.

5. Право об'єднуватися з іншими онлайн

Через соціальні мережі та месенджери можна створювати спільноти, організовувати ініціативи, знаходити однодумців і брати участь у суспільному житті. Як і офлайн, це потрібно робити з повагою до прав інших людей і в межах закону.

6. Контроль над своїми даними та цифровим слідом

Ми залишаємо цифровий слід, коли створюємо акаунти, публікуємо контент або передаємо дані онлайн. Тому важливо знати, що можна змінювати налаштування приватності, видаляти власні публікації чи акаунти та в окремих випадках вимагати видалення певної персональної інформації.

Так зване «право бути забутим» не означає, що будь-яку інформацію про себе можна автоматично видалити з Інтернету. Це залежить від конкретної ситуації, законодавства та прав інших людей.



ЦИФРОВІ ПРАВА — ЦЕ ПРО СИТУАЦІЇ, ЯКІ ТРАПЛЯЮТЬСЯ ЩОДНЯ

Права людини онлайн можуть здаватися абстрактною темою, доки не трапляється щось конкретне: твоє фото поширили без дозволу, хтось погрожує в повідомленнях, акаунт зламали або приватну переписку опублікували без згоди.

Масштаб таких ризиків добре видно зі статистики. За даними Surfshark, Україна посідає 27-ме місце у світі за кількістю облікових записів, дані яких потрапляли у витоки. Із 2004 року йдеться про понад 91,7 млн облікових записів. Водночас у другому кварталі 2026 року кількість нових випадків витоку даних в Україні зменшилася на 61 % порівняно з початком року.

Онлайн-ризики стосуються не лише персональних даних. За даними Національного дослідження щодо онлайн-безпеки дітей в Україні 2026 року, близько 53 % опитаних дітей шкільного віку стикалися хоча б з однією формою кібербулінгу протягом останнього року. 40,4 % повідомили про неприємні або образливі повідомлення, а 34,6 % — про ігнорування або виключення з онлайн-груп.

Ці цифри показують, що права людини в Інтернеті — це не лише закони й міжнародні документи. Вони безпосередньо стосуються нашої приватності, безпеки, спілкування та того, як ми захищаємо себе й поважаємо права інших людей у цифровому просторі.



Запитай себе

Уяви, що хтось без дозволу опублікував твою фотографію та особисту інформацію у відкритому профілі.

Які твої права можуть бути порушені?

Що ти зробиш спочатку?

До кого звернешся по допомогу?

ПІДСУМУЄМО



Наші права не зникають, коли ми переходимо в онлайн. Право на приватність, свободу вираження поглядів, безпеку, доступ до інформації та можливість об'єднуватися з іншими продовжують діяти й у цифровому середовищі.

Водночас права завжди пов'язані з правами інших людей. Можливість висловлювати свою думку не означає право переслідувати когось, а можливість поширювати контент — право ігнорувати чужу приватність.

Чим краще ти розумієш свої права онлайн, тим легше помітити їх порушення, захистити себе та поважати цифрові межі інших людей.

3.2. Як захистити свій акаунт?

ЩО ТИ ДІЗНАЄШСЯ?



У цьому підрозділі ти дізнаєшся, як створити надійний пароль, налаштувати конфіденційність акаунту та захистити його від зламу. А також чому не варто передавати свій пароль іншим людям і як перевірити, чи не отримав хтось доступ до твого облікового запису.

Надійний пароль

Захист акаунту в соціальних мережах починається зі створення надійного та унікального пароля. Різні платформи мають власні вимоги до його довжини та символів. Важливо не просто виконати мінімальні вимоги, а створити достатньо довгий пароль, який складно вгадати.

Для кожного важливого облікового запису — електронної пошти, соціальних мереж, банківських та інших сервісів — використовуй окремий пароль. Адже якщо під час витоку даних його буде розкрито, зловмисники можуть спробувати використати його для доступу до інших твоїх облікових записів.

Не використовуй у паролі особисту інформацію: дату народження, ім'я та прізвище, номер телефону, а також прості послідовності цифр (наприклад, 12345) чи букв (наприклад, qwerty). Пароль варто змінити, якщо ти підозрюєш, що хтось міг його дізнатися, або якщо сервіс повідомив про витік даних.

СПРОБУЙ ЗАРАЗ



На сайті **Have I Been Pwned** можна перевірити, чи з'являвся певний пароль серед відомих витоків даних:

<https://haveibeenpwned.com/Passwords>



**НЕ ВВОДЬ СВІЙ ПАРОЛЬ У ВИПАДКОВІ
СЕРВІСИ, ЯКІ ОБІЦЯЮТЬ ПЕРЕВІРИТИ ЙОГО
НА НАДІЙНІСТЬ**

ПРАКТИЧНА ПОРАДА



Замість складного для запам'ятовування набору символів можна створити довгу пароліну фразу з кількох неочікуваних слів. Головне – не використовувати відомі цитати, тексти пісень або особисту інформацію.

Щоб не запам'ятовувати десятки різних паролів, можна користуватися менеджером паролів – спеціальним інструментом для їх створення та зберігання. Наприклад, такі можливості має Google Менеджер паролів.

Доступ до свого облікового запису
маєш мати тільки ти

Не передавай логін і пароль до свого облікового запису іншим людям, навіть тим, кому довіряєш. Надавши доступ до особистого акаунту, ти можеш втратити контроль над інформацією, яка там зберігається. Інша людина може отримати

доступ до приватних повідомлень, фото та відео або опублікувати щось від твого імені.

Якщо заходиш у свій акаунт із чужого пристрою (наприклад, у навчальному закладі або в гостях), після завершення роботи обов'язково вийди з нього. Не зберігай на таких пристроях свій пароль.

Активні сеанси можна перевірити в налаштуваннях соціальної мережі. Залежно від платформи цей розділ може називатися «Активність входу», «Ваші пристрої», «Сеанси» тощо. Якщо бачиш пристрій або місце входу, які тобі не знайомі, вийди з цього сеансу, зміни пароль і перевір налаштування безпеки акаунту.

Налаштування конфіденційності

Безпека в Інтернеті багато в чому залежить від налаштувань акаунту. Варто перевірити, хто може бачити твої публікації, писати тобі, коментувати дописи та яку особисту інформацію бачать інші.

1. Приватність акаунту

Не кожен акаунт обов'язково має бути приватним. Важливо свідомо обрати рівень відкритості, який відповідає твоїм потребам. Якщо обліковий запис приватний, твої публікації можуть бачити лише люди, яким ти надав доступ. Якщо обліковий запис публічний, твої дописи та інша інформація можуть бути доступними значно ширшому колу людей.

Перевір також, чи доступні незнайомим людям твоя дата народження, номер телефону, електронна адреса, геолокація та інша особиста інформація.

2. Коментарі та повідомлення

У багатьох соціальних мережах можна визначити, хто може коментувати твої дописи, надсилати повідомлення, позначати тебе на фото або згадувати в публікаціях.

Якщо хтось залишає образливі чи неприємні коментарі, не обов'язково вступати в суперечку. Ти можеш видалити коментар, обмежити доступ людини до свого акаунту, заблокувати її або поскаржитися на неї за допомогою інструментів платформи.

3. Двофакторна автентифікація

Двофакторна автентифікація, або 2FA, додає до пароля ще один спосіб підтвердження особи. Наприклад, після введення пароля

сервіс може попросити ввести одноразовий код із застосунку для автентифікації або підтвердити вхід на іншому пристрої.

Це означає, що навіть якщо хтось дізнається твій пароль, одного пароля буде недостатньо для входу до акаунту. Тому, якщо соціальна мережа, електронна пошта чи інший сервіс пропонує увімкнути двофакторну автентифікацію, варто цим скористатися.

4. Застосунки для автентифікації

Для додаткового захисту можна використовувати спеціальні застосунки для створення кодів підтвердження. Наприклад, Google Authenticator генерує одноразові коди, які використовуються під час входу до захищеного облікового запису. Такий застосунок є одним зі способів використання двофакторної автентифікації, а не окремим рівнем захисту.

Нікому не повідомляй одноразові коди для входу. Якщо хтось просить надіслати код, який щойно прийшов тобі для входу в акаунт, це має насторожити.

СПРОБУЙ ЗАРАЗ



Перевір налаштування конфіденційності та безпеки у своєму акаунті:

- увімкни двофакторну автентифікацію;
- перевір, хто може бачити твої дописи, писати тобі та залишати коментарі;
- переглянь активні сесії та пристрої, з яких виконано вхід до акаунту, і вийди з незнайомих;
- перевір, яка особиста інформація у твоєму профілі доступна незнайомим людям.

ПІДСУМУЄМО



Захист акаунту не потребує складних технічних знань. Унікальні паролі, двофакторна автентифікація, перевірка активних сесій і налаштувань конфіденційності значно зменшують ризик втратити контроль над своїм акаунтом. Найкраще налаштувати ці інструменти заздалегідь, а не тоді, коли проблема вже виникла.

3.3. З ким небезпечно продовжувати спілкування?

ЩО ТИ ДІЗНАЄШСЯ?



У цьому підрозділі ти дізнаєшся, які сигнали в онлайн-спілкуванні можуть свідчити про небезпеку, коли варто припинити контакт і що робити, якщо співрозмовник тисне, погрожує або просить про те, що викликає дискомфорт.

КОРОТКО ПРО ГОЛОВНЕ



Повномасштабна війна змінила повсякденне життя в Україні, зокрема й те, яку роль у ньому відіграє онлайн-спілкування. Через повітряні тривоги, дистанційне або змішане навчання й роботу, переїзди, розлуку з рідними або перебування за кордоном інтернет став для багатьох важливим простором спілкування, навчання й підтримки зв'язку з друзями. Саме тому важливо розуміти, як воєнні обставини можуть посилювати ризики онлайн-спілкування і на що звертати особливу увагу.

ЧЕРВОНИЙ ПРАПОРЕЦЬ

Під час онлайн-спілкування звертай увагу на сигнали, які мають насторожити:



якщо незнайома особа майже одразу пропонує перенести спілкування з відкритого чату гри чи соцмережі в особисті повідомлення або інший месенджер.



Незнайома людина надмірно цікавиться особистими деталями: розпитує твою точну адресу, назву навчального закладу, місце роботи або іншу інформацію, за якою можна визначити, де ти живеш, навчаєшся чи перебуваєш.



Людина прямо чи натяками просить нікому не розповідати про ваше спілкування. Це може звучати як «це наша особлива дружба, інші не зрозуміють» або «не кажи близьким, вони тільки хвилюватимуться».



Людина наполегливо пропонує зустрітися особисто, особливо наодинці, без інших людей, і робить це навіть тоді, коли ти вагаєшся чи прямо кажеш, що не хочеш зустрічатися.

- ▶ Людина дуже швидко намагається зблизитися, робить багато компліментів або пропонує подарунки, гроші чи інші винагороди, які здаються надмірними для такого знайомства.
- ▶ Ображається, тисне на почуття провини або злиться, якщо ти не відповідаєш одразу.
- ▶ Просить надіслати особисті чи відверті фото.
- ▶ Просить виконати незрозуміле завдання, передати інформацію, сфотографувати певне місце, встановити застосунок, перейти за підозрілим посиланням або обіцяє гроші за просту дію.

Окремий сигнал ще не означає, що людина обов'язково має небезпечні наміри. Але якщо ти помічаєш кілька таких ознак, відчуваєш тиск, страх або дискомфорт, не ігноруй це.

що робити?



У такому випадку:

- ☐ припини спілкування, якщо воно здається тобі небезпечним або викликає дискомфорт;
- ☐ розкажи про ситуацію людині, якій довіряєш: батькам, іншій близькій людині, вчителю чи вчительці, психологу чи психологині або іншому дорослому, до якого можеш звернутися по підтримку;
- ☐ заблокуй профіль людини та поскаржся на нього через функції платформи;
- ☐ збережи скриншоти листування, профілю та інших важливих деталей — вони можуть знадобитися, якщо повідомлення або акаунт буде видалено;
- ☐ якщо вже надіслано особисту інформацію чи фото, важливо припинити подальше поширення інформації та звернутися по допомогу;
- ☐ якщо тебе шантажують, залякують або погрожують, не намагайся вирішити ситуацію самостійно та не виконуй вимоги людини. Звернися до людини, якій довіряєш, а за потреби — до правоохоронних органів.



Запитай себе

Уяви, що тобі написала незнайома людина і просить надіслати особисте фото. До кого ти звернешся по допомогу? Які ще дії допоможуть тобі безпечно припинити таке спілкування?

ПІДСУМУЄМО

Онлайн-знайомство саме по собі не означає небезпеку. Насторожити мають конкретні дії: спроби швидко завоювати довіру, отримати особисту інформацію, змусити приховувати спілкування, тиск, погрози або прохання виконати підозрілу дію. Ти маєш право припинити будь-яке спілкування, яке викликає дискомфорт, заблокувати співрозмовника та звернутися по підтримку.

3.4. Як розпізнати онлайн-шахрайство?

ЩО ТИ ДІЗНАЄШСЯ?



У цьому підрозділі ти дізнаєшся, як розпізнати найпоширеніші схеми онлайн-шахрайства, які емоції використовують шахраї та що робити, якщо хтось уже отримав доступ до твоїх даних або грошей.

Шахрайство в інтернеті існувало задовго до війни, але останніми роками воно стало ще більш витонченим і масовим. Шахраї досить часто грають на емоціях: страху, поспіху, азарті, довірі чи бажанні допомогти. Розуміння того, як саме працюють такі схеми, допомагає помітити небезпеку ще до того, як ти встигнеш щось втратити.

ЧЕРВОНИЙ ПРАПОРЕЦЬ

Насторожися, якщо помічаєш одну або кілька таких ознак:



«Занадто добре, щоб бути правдою». Великий виграш у лотереї, про яку ти вперше чуєш, дорогий подарунок від незнайомої компанії чи заробіток без жодних зусиль – це привід зупинитися й перевірити інформацію.

- ▶ **Штучний поспіх і тиск часу.** «Пропозиція діє лише 5 хвилин», «тільки сьогодні», «встигни, поки не пізно» покликані змусити тебе діяти імпульсивно, не перевібивши інформацію та не порадившись із кимось.
- ▶ **Запит конфіденційних даних.** Банк, державний сервіс чи інша надійна організація не повинні просити тебе повідомляти в переписці або телефоном пароль, CVV-код чи одноразовий код підтвердження. Якщо хтось просить такі дані, припини розмову та самостійно зв'яжися з організацією через її офіційні канали.
- ▶ **Підозрілі посилання,** зокрема від «знайомих» із закликом проголосувати, увійти чи щось подібне. Фішингове посилання може імітувати сторінку входу в соцмережу, сайт банку чи службу доставки. Особливо уважно постався до посилання, яке несподівано надходить від друга чи подруги. Це може означати, що акаунт цієї людини вже зламано, і повідомлення надсилають від її імені.
- ▶ **Підроблені профілі та сайти-двійники.** Шахраї можуть копіювати дизайн сторінки чи сайта, проте, придивившись уважніше, часто можна помітити відмінності: помилки в назві, незвичну адресу сайта, відсутність офіційних контактів або інші підозрілі деталі.
- ▶ **Прохання сплатити «збір» за виграш чи посилку.** Тобі повідомляють про виграш призу, доставку посилки з-за кордону чи спадщину, але для отримання грошей або посилки слід сплатити «розмитнення», «податок» чи «страховий збір».
- ▶ **Виготовлення дубліката SIM-картки.** Шахраї можуть намагатися отримати контроль над твоїм номером телефону через перевипуск або перенесення номера на іншу SIM-картку. Сигнал тривоги – раптова втрата мобільного зв'язку без зрозумілої причини.
- ▶ **Дзвінок від «працівника банку».** «Співробітник банку» повідомляє про підозрілу операцію, «атаку» на рахунок, запитує пароль, SMS-код, номер картки, CVV-код або пропонує перевести гроші на нібито «безпечний рахунок».
- ▶ **«З вашим родичем сталася біда».** Людина видає себе за знайому людину, родича, представника поліції чи посередника, повідомляє, що з близькою людиною сталася аварія, її затримали, вона зникла безвісти, перебуває в полоні

або потрапила в іншу небезпечну ситуацію. Потім терміново просить передати гроші, щоб «вирішити питання» чи пришвидшити звільнення. Не поспішай переказувати гроші: спробуй самотійно зв'язатися з близькою людиною або перевірити інформацію через інші надійні канали.



Онлайн-покупки: шахрай-«продавець». Насторожити мають дуже низька ціна, прохання перейти для оплати за посиланням із месенджера, переказати передоплату на невідомий рахунок або повідомити дані банківської картки.



Емоційні «гачки» є спільною рисою багатьох схем онлайн-шахрайства. Шахраї цілеспрямовано викликають сильні емоції, щоб людина діяла швидше й мала менше часу на перевірку інформації. Страх – наприклад, повідомлення про нібито заблокований банківський рахунок, азарт – виграш або приз, співчуття – прохання про допомогу від імені знайомої людини, бажання отримати вигоду – обіцянка швидкого й легкого заробітку. Якщо повідомлення викликає сильну емоцію та одночасно підштовхує тебе негайно щось зробити, зроби паузу й перевір інформацію.



Що робити відразу, якщо шахраї отримали твої дані чи гроші?

- 1.** Заблокуй картку негайно. Скористайся мобільним застосунком банку або зв'яжися з банком через офіційний номер і повідом про ситуацію.
- 2.** Не видаляй докази. Збережи скриншоти листування, номер телефону, назву або адресу профілю, посилання, SMS-повідомлення та інформацію про перекази. Це може знадобитися для звернення до банку або поліції.
- 3.** Зміни пароль. Якщо ти ввів/ввела пароль на підозрілому сайті або є підозра, що дані могли потрапити до шахраїв, негайно зміни пароль до пошти, соцмереж та інших важливих сервісів — насамперед там, де використовувався такий самий пароль.
- 4.** Повідом мобільного оператора. Якщо шахрайство пов'язане з твоїм номером телефону або є підозра на перевипуск SIM-картки, зв'яжися з мобільним оператором через офіційні канали.

- 5.** Звернися до поліції. Якщо в тебе викрали гроші, персональні дані або завдали іншої шкоди, повідом про ситуацію поліцію.

Контакти установ, до яких можна звернутись та повідомити про шахрайство чи інші підозрілі ситуації в Інтернеті, ти знайдеш у [підрозділі 3.6](#).

Пильність в інтернеті — це корисна звичка, яка допомагає захищати твої гроші, дані й особисті акаунти. Якщо щось викликає сумнів, сильні емоції або змушує поспішати, краще зупинитися й перевірити інформацію, перш ніж діяти.

МІНІЧЕЛЕНДЖ



Спробуй свої сили в онлайн-грі «Здолай шахрая!» від ЄМА та дізнайся, чи знаєш ти правила фінансової безпеки:

<https://www.ema.com.ua/scams/reviews/>

ПІДСУМУЄМО



Онлайн-шахрайство може мати різні форми, але багато схем працюють за схожим принципом: викликати сильну емоцію, змусити тебе поспішати та не залишити часу на перевірку інформації. Насторожися, якщо тебе просять негайно переказати гроші, повідомити конфіденційні дані, перейти за підозрілим посиланням або виконати незвичну дію.

Найкращий захист — зробити паузу, перевірити інформацію через офіційні джерела та не передавати паролі, коди підтвердження й інші конфіденційні дані. А якщо шахрайство вже сталося, важливо діяти швидко: захистити свої акаунти й гроші, зберегти докази та звернутися по допомогу.

3.5. Як розпізнати фейкові акаунти та онлайн-вербування?

ЩО ТИ ДІЗНАЄШСЯ?



У цьому підрозділі ти дізнаєшся, як розпізнати фейковий акаунт, які ознаки можуть свідчити про спробу онлайн-вербування та що робити, якщо хтось пропонує тобі підозрілі «завдання» або намагається втягнути в небезпечну онлайн-спільноту.

КОРОТКО ПРО ГОЛОВНЕ



Онлайн-простір дає можливість спілкуватися з людьми з усього світу, але водночас дозволяє будь-кому видавати себе за когось іншого. Тому важливо звертати увагу не лише на те, що тобі пишуть, а й на те, хто стоїть за профілем і чого ця людина від тебе хоче.

Як розпізнати фейковий акаунт?

Не кожен профіль у мережі належить реальній людині, за яку він себе видає.

ЧЕРВОНІЙ ПРАПОРЕЦЬ

Насторожися, якщо помічаєш одну або кілька таких ознак:



Акаунт створений нещодавно, у ньому майже немає публікацій, підписників чи історії активності, тому він виглядає «порожнім» або створеним нашвидкуруч.



Фото виглядають занадто «ідеально» – це можуть бути знімки, взяті з чужих сторінок або фотобанків, а також зображення, створені за допомогою штучного інтелекту.



Інформація в профілі суперечлива: вік, місто проживання, навчальний заклад чи інтереси не збігаються в різних дописах або змінюються залежно від того, кому пише людина.



У профілю мало контактів, які виглядають реальними, або значна частина підписників також має підозрілі чи «порожні» акаунти.



Якщо профіль викликає підозру, не поспішай довіряти інформації, яку людина повідомляє про себе, і не ділися особистими даними.

Онлайн-вербування: як це виглядає?

Онлайн-вербування — це спроба цілеспрямовано залучити людину через інтернет до певної групи або діяльності та схилити її до виконання конкретних дій. Це можуть бути злочинні чи екстремістські групи, шахрайські мережі або структури, пов'язані з державою-агресором.

Небезпека в тому, що спроба вербування не завжди починається з прямої пропозиції зробити щось протиправне. Спілкування може починатися з дружнього знайомства, підтримки або пропозиції заробітку.

Звертай увагу, якщо помічаєш такий сценарій у спілкуванні з кимось онлайн:

- ❑ Людина чи спільнота раптом проявляє надмірну увагу й розуміння, намагаючись швидко завоювати твою довіру.
- ❑ Пропонує «особливу місію» чи «мету», до якої нібито можеш долучитися лише ти, створюючи відчуття твоєї особливої важливості.
- ❑ Поступово підштовхує менше спілкуватися з родиною й друзями, які нібито «не розуміють» чи «заважають».
- ❑ Переводить спілкування в закриті чи зашифровані чати та просить нікому про нього не розповідати.
- ❑ Пропонує легкий заробіток чи винагороду за начебто прості дії.

В умовах війни окремою загрозою є вербування людей в інтересах держави-агресора. Контакт можуть встановлювати через соціальні мережі, месенджери чи ігрові платформи та пропонувати гроші за виконання начебто простих «завдань». Це може бути, наприклад, поширення матеріалів, збір або передавання інформації, фотографування певних об'єктів чи вчинення протиправних дій.

Такі пропозиції можуть маскуватися під легкий заробіток, «квест», «гру» або можливість швидко отримати гроші. Особливою мішенню можуть ставати підлітки та молоді люди.

Що робити?

1. Не виконуй підозрілих «завдань». Навіть якщо вони здаються простими або безпечними, за ними можуть стояти протиправні дії.
2. Не продовжуй спілкування і не погоджуйся на зустріч.
3. Повідом про підозрілу ситуацію компетентні органи. Контакти, за якими можна звернутися по допомогу, ти знайдеш у підрозділі 3.6.
4. Збережи переписку, дані профілю, посилання та скріншоти як можливі докази.
5. Розкажи про цю ситуацію людині, якій довіряєш. Якщо тобі ще немає 18 років, це можуть бути батьки, інші близькі дорослі, вчитель або вчителька, психолог або психологиня. Не залишайся із ситуацією наодинці.

РОЗБЕРИ СИТУАЦІЮ

Незнайома людина пропонує тобі гроші за «просте секретне завдання». Просить нікому про це не говорити та обіцяє заплатити після виконання.

Що в цій пропозиції має тебе насторожити? Що ти зробиш замість того, щоб погоджуватися? До кого звернешся по допомогу?

Небезпечні онлайн-спільноти та «ігри»

Окремий ризик становлять онлайн-спільноти, у яких під виглядом «ігор», «квестів» або «випробувань» людину можуть підштовхувати до небезпечної поведінки. Це можуть бути закриті групи чи чати, де використовують психологічний тиск, погрози, секретність або поступову ізоляцію від близьких.

ЧЕРВОНИЙ ПРАПОРЕЦЬ

Звернися по допомогу, якщо в такій спільноті або спілкуванні:

-  Тебе просять не розповідати про спілкування чи «завдання».
-  Тобі пропонують виконувати дії, які можуть завдати шкоди тобі або іншим людям.
-  Тобі пишуть переважно вночі, наполягають на негайній відповіді або заважають спати.
-  Тебе переконують, що ти не можеш припинити участь або що за вихід із групи будуть негативні наслідки.
-  Спілкування викликає страх, сильну тривогу, відчуття безвиході або думки про заподіяння шкоди собі.

Що робити, якщо ти це помічаєш?

- 1.** Припини виконувати небезпечні «завдання» та не переходь за посиланнями, які надсилають учасники таких груп.
- 2.** Розкажи про це людині, якій довіряєш. Якщо тобі немає 18 років, обов'язково звернися до дорослої людини, якій довіряєш.
- 3.** Не видаляй переписку одразу. Збережи скриншоти, посилання та інформацію про профілі — це може допомогти під час звернення по допомогу.

Якщо виникають думки про самоушкодження чи загрозу життю, важливо якнайшвидше звернутися по допомогу до близької людини, фахівця або фахівчині чи екстрених служб, гарячу лінію.

Пам'ятай: жодна «гра», «місія» чи онлайн-спільнота не має права вимагати від тебе дій, які загрожують твоїй безпеці або безпеці інших людей. Ти можеш припинити участь і звернутися по допомогу.

ПІДСУМУЄМО



В інтернеті людина не завжди є тією, за кого себе видає. Фейкові акаунти можуть використовувати для шахрайства, маніпуляцій, вербування або втягування в небезпечні спільноти. Особливо насторожують прохання зберігати спілкування в таємниці, обіцянки легких грошей, «секретні завдання», спроби ізолювати тебе від близьких або вимоги виконувати небезпечні дії.

Якщо онлайн-спілкування викликає підозру або страх, не виконуй запропонованих завдань, збережи докази та звернися по допомогу. Безпека важливіша за будь-яку обіцяну винагороду, «місію» чи вимогу зберігати таємницю.

3.6. Що робити, якщо ситуація онлайн видається підозрілою?

ЩО ТИ ДІЗНАЄШСЯ?



Як розпізнати підозрілу ситуацію в інтернеті та помітити «червоні прапорці», не піддатися паніці чи тиску та діяти.

ЧЕРВОНІ ПРАПОРЦІ

Червоні прапорці – це ознаки того, що ситуація в інтернеті може бути небезпечною, маніпулятивною або потребувати додаткової перевірки.

Звертай увагу, якщо тебе:

- 🚩 підштовхують до поспішних дій – «зроби це зараз», «у тебе є лише кілька хвилин»;
- 🚩 намагаються налякати або змусити хвилюватися;
- 🚩 просять зберігати спілкування в таємниці – «нікому не кажи»;
- 🚩 просять особисті дані, паролі, коди чи фотографії;
- 🚩 надсилають незрозумілі або підозрілі посилання;
- 🚩 пропонують щось надто привабливе або нереалістичне;

- 🚩 поводяться незвично – наприклад, знайома людина раптом пише не так, як зазвичай, і просить про щось незвичне;
- 🚩 намагаються тиснути, маніпулювати, шантажувати або викликати почуття провини.

КОРОТКО ПРО ГОЛОВНЕ



Підозрілі ситуації в інтернеті часто починаються з поспіху, страху або надто вигідної пропозиції. Тому головне правило:

Зупинись



Перевір



Дій

- ❑ Зупинись. Не поспішай відповідати, переходити за посиланнями, повідомляти дані чи переказувати гроші.
- ❑ Перевір. Якщо пише знайома людина, зв'яжися з нею іншим способом; перевір інформацію на офіційних сайтах і в офіційних каналах; не довіряй посиланням із підозрілих повідомлень.
- ❑ Дій. Якщо ситуація здається небезпечною — припини спілкування, заблокуй підозрілий акаунт і збережи переписку та скриншоти.

Якщо підозріле посилання вже відкрито, дані передано або гроші втрачено, важливо діяти швидко: змінити пароль, звернутися до банку або служби підтримки, перевірити доступ до акаунту та за потреби повідомити правоохоронні органи.

Якщо тебе шантажують або ти потрапив/потрапила в небезпечну ситуацію, не залишайся з проблемою наодинці. Розкажи дорослій людині, якій довіряєш, і попроси допомоги або самостійно звернися до поліції.

Куди звертатися, якщо ти знаходишся в Україні?

Якщо в інтернеті сталася неприємна або небезпечна ситуація, не потрібно намагатися вирішити її самостійно. Важливо звернутися до тих, хто може допомогти саме у твоїй ситуації.

Тебе просять переказати гроші або гроші вже переказано

- ❑ Зупинись. Не переказуй гроші та не роби це повторно, якщо переказ уже здійснено. Припини спілкування.
- ❑ Перевір. Перевір особу, від якої надходить прохання. Зателефонуй цій людині, напиши в іншому месенджері або звернися до офіційної установи, від імені якої надійшов запит.
- ❑ Дій. Якщо гроші вже переказано — звернися до банку, за можливості заблокуй картку чи операції та збережи інформацію про переказ.

Звернись за допомогою: гаряча лінія Нацполіції **0-800-50-02-02** або **102** або залиш онлайн-звернення на сайті cyberpolice.gov.ua; розкажи дорослій людині, якій довіряєш.

Ти повідомив/повідомила дані картки, пароль або код

- ❑ Зупинись. Не повідомляй додаткових даних. Припини спілкування.
- ❑ Перевір. Перевір, які саме дані могли стати доступними стороннім особам, і чи ввімкнена двофакторна автентифікація.
- ❑ Дій. Зміни пароль, звернися до банку через офіційні канали та за потреби заблокуй картку.

Звернись за допомогою: гаряча лінія твого банку (див. номер на звороті картки або звернися до служби підтримки через мобільний застосунок); розкажи дорослій людині, якій довіряєш.

Зламали твій акаунт

- ❑ Зупинись. Не намагайся взаємодіяти із підозрілими повідомленнями від свого акаунту.
- ❑ Перевір. Перевір, чи маєш доступ до акаунту та чи не підключені сторонні пристрої. Якщо є можливість, вимкни їх.
- ❑ Дій. Попередь друзів і знайомих про злам. Віднови доступ

через офіційний сервіс, зміни пароль, звернися до служби підтримки соціальної мережі.

Звернись за допомогою: служба підтримки мобільного оператора (див. номер на офіційному сайті мобільного оператора); служба підтримки соціальної мережі; розкажи дорослій людині, якій довіряєш.

Тобі погрожують або шантажують

- ☐ Зупинись. Не виконуй вимоги та не надсилай гроші чи додаткові матеріали.
- ☐ Перевір. Проаналізуй, яка інформація про тебе відома зловмисникам. Збережи переписку, профіль, номер телефону та інші докази.
- ☐ Дій. Розкажи дорослій людині, якій довіряєш. Якщо є реальна загроза безпеці — звернися до поліції, а також до мобільного оператора, якщо дзвінки чи запити надходять від конкретного абонента.

Звернись за допомогою: гаряча лінія Нацполіції **0-800-50-02-02** або **102**; гаряча лінія Служби безпеки України **1516**.

Телефонує або пише людина, яка представляється працівником банку

- ☐ Зупинись. Не повідомляй паролі, PIN-коди чи коди з SMS і не переходь за посиланнями. Припини спілкування.
- ☐ Перевір. Самостійно знайди офіційний номер банку та перевір інформацію.
- ☐ Дій. Зв'яжися з банком через офіційний канал.

Звернись за допомогою: гаряча лінія твого банку (див. номер на звороті картки або звернися до служби підтримки через мобільний застосунок); розкажи дорослій людині, якій довіряєш.

Незнайома людина розпитує про тебе
або пропонує зустріч

- ❑ Зупинись. Не повідомляй адресу, місце навчання, розклад чи інші особисті дані. Припини спілкування.
- ❑ Перевір. Подумай, навіщо людині ця інформація та чи можна їй довіряти.
- ❑ Дій. Припини спілкування, заблокуй контакт і розкажи дорослій людині, якій довіряєш. Якщо ситуація викликає занепокоєння — звертайся до поліції.

Звернись за допомогою: розкажи дорослій людині, якій довіряєш; за наявності погроз чи ознак шантажу або вимагань — гаряча лінія Нацполіції **0-800-50-02-02** або **102**.

Тобі пропонують швидкий заробіток за
виконання простих завдань. Твій досвід
і вік неважливі

- ❑ Зупинись. Не погоджуйся. Припини спілкування.
- ❑ Перевір. Подумай, звідки «роботодавець» має твій контакт, що йому про тебе відомо. Перевір вакансію через офіційні джерела.
- ❑ Дій. Заблокуй контакт і розкажи дорослій людині, якій довіряєш.

Звернись за допомогою: чат-бот СБУ «Спали ФСБешника» — t.me/spaly_fsb_bot; якщо тобі стала відома інформація про діяльність російських спецслужб, телефонуй на гарячу лінію СБУ **1516** або **0-800-501-482**"; гаряча лінія Нацполіції **0-800-50-02-02** або **102**.

Додатково за допомогою можна звернутися

- Урядова консультаційна лінія з питань безпеки дітей в Інтернеті **1545*3** (**1545**, далі обрати **3**) — тут можна отримати інформацію щодо безпечної поведінки в цифровому середовищі для запобігання насильству, порушенню прав та іншим зловживанням в інтернеті, а також щодо шляхів реагування на негативний онлайн-досвід.
- Національна гаряча лінія для дітей та молоді (лінія є анонімною та конфіденційною) діє за ініціативи ГО «Ла Стра»

да — Україна» **116 111** або **0-800-500-225** — тут діти, підлітки та студентська молодь мають можливість анонімно і конфіденційно отримати підтримку в будь-яких складних життєвих ситуаціях, а дорослі — проконсультуватися з психологами, юристами, соціальними працівниками та соціальними педагогами щодо ситуацій, які стосуються дітей та порушення їхніх прав.

- Контактний центр системи надання Безоплатної правничої допомоги **0-800-213-103**, legaid.gov.ua — надання юридичних консультацій, роз'яснення та допомога у визначенні наступного правового кроку.
- Гаряча лінія Уповноваженого ВРУ з прав людини **1678**, e-mail: hotline@ombudsman.gov.ua, www.facebook.com/office.ombudsman.ua — якщо права людини порушують державні органи або якщо інші інстанції бездіють.
- Вебпортал StopCrime.ua — тут можна анонімно надіслати посилання на матеріал, який, на твою думку, зображає сексуальне насильство або сексуальну експлуатацію дитини.

ПАМ'ЯТАЙ

Якщо в інтернеті щось пішло не так, не звинувачуй себе і не залишайся з проблемою наодинці. Чим раніше ти розкажеш про проблему людині, якій довіряєш, тим більше можливостей буде її вирішити.

Якщо складно пояснити, що сталося, достатньо сказати: «Мені потрібна допомога. В інтернеті сталася неприємна ситуація, і я не знаю, що робити».

ПІДСУМУЄМО



Якщо ситуація в інтернеті викликає підозру, запам'ятай три кроки: «зупинись — перевір — дій». Не поспішай виконувати вимоги, перевір інформацію через офіційні джерела, збережи докази та звернись по допомогу. Особливо важливо не залишатися наодинці із ситуаціями, пов'язаними з погрозами, шантажем, шахрайством, вербуванням або іншими ризиками для твоєї безпеки.

3.7. Як суди захищають права людини в Інтернеті?

ЩО ТИ ДІЗНАЄШСЯ?



У цьому підрозділі ти побачиш на реальних прикладах, як можуть виглядати онлайн-шахрайство, фейкові оголошення, незаконний доступ до банківських рахунків та поширення інформації в соціальних мережах. Виявиться, що закони в інтернеті працюють так само реально, як і в житті.

КОРОТКО ПРО ГОЛОВНЕ



Дехто думає, що в інтернеті можна робити все що завгодно — створювати фейкові сторінки, брати гроші й зникати чи ображати людей, бо «це ж просто мережа». Але реальні судові рішення доводять інше. Будь-які цифрові злочини мають цілком реальні наслідки: штрафи, арешти чи навіть справжні терміни ув'язнення.

Давай розберемо 5 реальних історій із судової практики, які краще за будь-які правила пояснюють цифрову безпеку:

1. Instagram-магазин: передоплата за повітря

Що сталося: Шахраї створили гарний акаунт в Instagram і продавали новорічні ялинки (яких насправді не мали). Дівчина перерахувала їм 5245 гривень, але товар так і не отримала. До речі, гроші впали на картку іншій людині, яка знала про незаконну схему.

Що вирішив суд: Суд визнав цю особу винною у шахрайстві (стаття 190 КК України)¹.



Пам'ятай!

Якщо в соцмережі пропонують товар, просять повну передоплату на картку, а профіль неможливо нормально перевірити — це серйозний привід насторожитися

¹

Вирок Шевченківського районного суду м. Полтави від 03 червня 2026 року у справі № 554/8365/26. Єдиний державний реєстр судових рішень. URL: <https://reyestr.court.gov.ua/Review/137090775> (дата звернення: 09.08.2026).

2. Автомобілі, яких не існувало: «вигідна пропозиція» із завдатком

Що сталося: В інтернеті розміщували оголошення про продаж автомобілів на дуже вигідних умовах. Люди домовлялися про купівлю та перераховували завдатки, але автомобілі їм не передавали. У такий спосіб було ошукано 11 людей, а загальна сума отриманих коштів становила 521 550 гривень.

Що вирішив суд: Верховний Суд залишив без змін покарання у вигляді двох років позбавлення волі за шахрайство¹.



Пам'ятай!

Гарне оголошення, приваблива ціна та переконливе спілкування ще не означають, що продавець справжній. Перед переказом завдатку перевіряй продавця та сам товар

3. «Я допоможу захистити рахунок»: шахрайство через телефон

Що сталося: Зловмисник використовував мобільні телефони, електронні пристрої та фінансовий номер потерпілого, щоб видавати себе за власника банківських рахунків. За допомогою інтернету та технічних засобів він проводив фінансові операції без згоди власника. Загальна сума збитків становила 69 820,08 гривні.

Що вирішив суд: Верховний Суд зазначив, що такі дії утворюють склад шахрайства за ст. 190 КК України².



Пам'ятай!

Якщо хтось просить встановити програму для «захисту рахунку», надати доступ до телефона або повідомити коди підтвердження — зупинися. Так шахраї можуть отримати контроль над твоїми грошима

4. Електронний кредит: один код може мати юридичні наслідки

Що сталося: Людина заявила, що електронний кредитний договір було укладено внаслідок шахрайства. Водночас кредит оформили після входу до особистого кабінету та введення одноразового коду підтвердження.

¹ Верховний Суд визнав справедливим покарання у виді позбавлення волі за шахрайство, вчинене шляхом обману. Верховний Суд: офіційний вебсайт 25 вересня 2020 року. URL: <https://supreme.court.gov.ua/supreme/press-centr/news/997486/> (дата звернення: 09.08.2026).

² Огляд судової практики Касаційного кримінального суду у складі Верховного Суду (актуальна практика): рішення, внесені до ЄДРСР за березень 2026 року. Київ: Верховний Суд, 2026. 50 с. URL: https://strapi.supreme.court.gov.ua/uploads/Oglyad_KKS_03_2026_bc476246e1.pdf (дата звернення: 09.08.2026).

Що вирішив суд: Верховний Суд звернув увагу, що самого твердження про шахрайство недостатньо¹. Якщо було дотримано процедуру ідентифікації, а договір підтверджено одноразовим ідентифікатором, електронний договір може вважатися дійсним.



Пам'ятай!

Не передавай іншим людям доступ до телефона, особистого кабінету, кодів підтвердження чи інших засобів авторизації. Для цифрових сервісів такий код часто виконує роль твого підтвердження дії

5. Facebook і особиста інформація: хто відповідає за публікацію?

Що сталося: У справі йшлося про поширення через Facebook інформації, яку одна зі сторін вважала недостовірною. Для суду було важливо встановити, хто саме створив і поширив інформацію та кому належить відповідна сторінка в соціальній мережі.

Що вирішив суд: Верховний Суд наголосив на важливості правильного визначення особи, яка поширила інформацію, а також на належному використанні електронних доказів².



Пам'ятай!

Перш ніж публікувати або поширювати інформацію про інших людей, перевіряй її достовірність. Не публікуй чужі персональні дані, фотографії чи приватну інформацію без дозволу. Те, що потрапило в Інтернет, може залишитися доступним навіть після видалення

ПІДСУМУЄМО



Ці справи показують, що онлайн-дії можуть мати цілком реальні фінансові та правові наслідки. Фейковий магазин, оголошення про неіснуючий товар, переданий код підтвердження або необережна публікація в соціальній мережі можуть стати частиною реальної судової справи. Тому перед переказом грошей, передаванням даних або публікацією чужої інформації варто зупинитися та перевірити, що саме ти робиш і кому довіряєш.

1 Постанова Верховного Суду від 08 квітня 2026 року у справі № 705/1938/25. Єдиний державний реєстр судових рішень. URL: <https://reyestr.court.gov.ua/Review/135589815> (дата звернення: 09.08.2026).
2 Постанова Верховного Суду від 14 грудня 2022 року у справі № 454/2743/19. Єдиний державний реєстр судових рішень. URL: <https://reyestr.court.gov.ua/Review/107938372> (дата звернення: 09.08.2026).

4. ТВІЙ ЦИФРОВИЙ ДОБРОБУТ

4.1. Як цифровий світ впливає на тебе?

ЩО ТИ ДІЗНАЄШСЯ?



У цьому підрозділі ти дізнаєшся, як цифрові технології можуть впливати на увагу, сон, емоційний стан, пам'ять і прийняття рішень, а також які можливості вони створюють для навчання, творчості та спілкування.

КОРОТКО ПРО ГОЛОВНЕ



Важко уявити хоча б один день без смартфона чи інтернету. Гаджети та онлайн-платформи зустрічають нас вранці й супроводжують до самого вечора. Постійно взаємодіючи з цифровим світом, ми навіть не завжди помічаємо, який вплив він має на нас. Цей вплив може мати як позитивні, так і негативні наслідки для нашого фізичного і психологічного добробуту.

Увага

Наш мозок не може повноцінно зосереджуватися на кількох складних завданнях одночасно. Постійні «перестрибування» між різними застосунками змушують його щоразу перемикати увагу. Як результат, виконання завдань може займати більше часу, стає складніше зосередитися, а наприкінці дня може виникати відчуття втоми.

Сон

Якісний сон є необхідною умовою для відновлення організму. Яскраве світло екрана, особливо ввечері, може впливати

на вироблення мелатоніну — гормону, який допомагає організму підготуватися до сну. Крім того, повідомлення, відео, ігри чи соціальні мережі можуть відкладати час засинання. У результаті ми можемо спати менше, довше засинати та відчувати втому після пробудження.

Тривожність

Постійне перебування в сучасному інформаційному просторі може посилювати тривогу, особливо якщо ми регулярно стикаємося з негативними новинами. Із цим пов'язане явище «думскролінгу» (doomscrolling) — звички безперервно переглядати переважно негативні новини, навіть якщо вони погіршують емоційний стан.

Прийняття рішень

Необхідність щодня приймати безліч рішень може виснажувати наші розумові ресурси. Це явище називають втомою від прийняття рішень (decision fatigue). Коли ми втомлені, нам може бути складніше обмірковувати різні варіанти, тому ми частіше відкладаємо рішення або обираємо найпростіший варіант.

Пам'ять

Розвиток цифрових технологій пов'язують із так званим Google-ефектом — схильністю гірше запам'ятовувати саму інформацію, якщо ми знаємо, що її можна легко знайти в інтернеті. Проте є і позитивні моменти. Цифрові інструменти можуть нагадувати нам про важливі справи, допомагати швидко знаходити потрібні відомості та зберігати важливу інформацію.

Навчання

Онлайн-курси, електронні бібліотеки, відеолекції та освітні платформи зробили освіту доступнішою. Сьогодні можна здобувати нові знання незалежно від місця проживання, віку чи графіка роботи.

Розвиток творчості

Цифрові інструменти можуть стати поштовхом до розвитку наших здібностей. За допомогою комп'ютера чи смартфона можна створювати ілюстрації, монтувати відео, записувати подкасти, програмувати, писати музику або розробляти власні проекти.

Спілкування

Відеозв'язок, месенджери та соціальні мережі допомагають підтримувати зв'язок з рідними, друзями та іншими важливими для нас людьми, навіть якщо вони перебувають далеко.

Пам'ятай

Вплив цифрових технологій на наше життя значною мірою залежить від того, як саме ми ними користуємося. Встановлення цифрових меж і формування здорових цифрових звичок допомагають знаходити баланс між цифровою активністю та іншими сферами життя. Про це ти дізнаєшся в наступних розділах.

МІНІЧЕЛЕНДЖ «МІЙ ЦИФРОВИЙ ДЕНЬ»



Пригадай свій вчорашній або сьогоднішній день і дай відповіді на запитання.

Ранок

Чи почався твій день із телефону?

Скільки хвилин минуло від пробудження до першого погляду в екран?

Для чого тобі вперше знадобився телефон: вимкнути будильник, прочитати повідомлення, переглянути новини чи соціальні мережі?

День

Познач твердження, які відповідають твоїй поведінці протягом дня.

- ☐ Беру телефон до рук без конкретної причини.
- ☐ Перевіряю телефон, хоча не було сповіщень.
- ☐ Відкриваю соціальні мережі «лише на хвилинку».
- ☐ Під час перегляду одного застосунку переходжу до іншого.
- ☐ Користуюся телефоном під час їжі.
- ☐ Телефон відволікає мене від навчання, роботи або розмови.
- ☐ Після користування гаджетами відчуваю втому очей або головний біль.
- ☐ Не помічаю, як швидко минув час за екраном.

Вечір

Чи користуєшся ти телефоном перед сном?

Чи легко тобі його відкласти?

Як ти почуваєшся після дня, проведеного з цифровими технологіями?

- ☐ Спокійно
- ☐ Добре
- ☐ Байдуже
- ☐ Втомлено
- ☐ Виснажено

Ця вправа допоможе звернути увагу на твої цифрові звички та зрозуміти, який вплив цифровий світ має саме на твоє життя.

ПІДСУМУЄМО



Цифрові технології можуть одночасно давати нам багато можливостей і створювати нові виклики. Вони допомагають навчатися, творити й підтримувати зв'язок з іншими людьми, але надмірне або несвідоме користування ними може впливати на увагу, сон та емоційний стан. Тому важливо не відмовлятися від технологій, а вчитися користуватися ними так, щоб вони підтримували твій добробут.

4.2. Навіщо нам цифрові межі?

ЩО ТИ ДІЗНАЄШСЯ?



У цьому підрозділі ти дізнаєшся, що таке цифрові межі, як зрозуміти, що тобі варто їх встановити, та які прості правила допомагають відокремлювати навчання, роботу й відпочинок.

КОРОТКО ПРО ГОЛОВНЕ



Знайома ситуація: робочий день чи навчання вже завершилися, але ти продовжуєш відповідати на повідомлення в робочих або навчальних чатах увечері? Ти відчуваєш, що маєш швидко реагувати на повідомлення, навіть якщо в цьому немає потреби?

Через постійне перебування в режимі «онлайн» дедалі складніше відокремити робочий час від особистого, навчання — від відпочинку. Поступово починають стиратися межі між цифровим і офлайн-життям.

Соціальні мережі, новинні ресурси, месенджери, пошукові системи та онлайн-ігри створюють майже безперервний потік інформації.

Цікаво знати

Однією з причин, через які нам буває складно відкласти телефон, є FOMO (англ. Fear of Missing Out) — страх пропустити щось важливе або цікаве: повідомлення, новину, подію чи активність інших людей.

Через FOMO може виникати бажання частіше перевіряти соціальні мережі та повідомлення, а перебування без телефону іноді викликає неспокій або відчуття, що ми щось пропускаємо.

Що таке цифрові межі?

Цифрові межі — це індивідуальні, свідомо встановлені правила користування цифровими пристроями та онлайн-сервісами. Вони допомагають підтримувати баланс між онлайн-світом і повсякденним життям, залишати час для навчання, роботи, відпочинку, сну, спілкування та інших важливих справ.

Цифрові межі не означають, що потрібно користуватися телефоном якомога менше. Їхня мета — допомогти тобі самостійно вирішувати, коли, для чого і скільки часу ти хочеш бути онлайн.

Коли варто звернути увагу на свої цифрові межі?

Замислитися над ними корисно, якщо ти помічаєш:

- ☐ постійне бажання перевіряти телефон без очевидної причини;
- ☐ тривогу або дискомфорт, якщо смартфона немає поруч;
- ☐ звичку відповідати на повідомлення одразу після їх отримання;
- ☐ використання гаджетів під час їжі або спілкування з близькими;
- ☐ перегляд соціальних мереж перед сном і відразу після пробудження;
- ☐ труднощі з відпочинком без телефону;
- ☐ відчуття провини, якщо не вдалося відповісти на повідомлення одразу.

Одна така ознака ще не означає, що з твоїми цифровими звичками щось не так. Важливіше звернути увагу на те, чи заважає користування гаджетами твоєму сну, навчанню, роботі, відпочинку або спілкуванню.

Як встановити власні цифрові межі?

Почати можна з простих правил, зібраних у невеликий чек-лист:

1. Визнач години без гаджетів, наприклад під час їжі, перед сном або після пробудження.
2. Вимкни непотрібні сповіщення.
3. Не вважай, що на кожне повідомлення потрібно відповісти одразу.
4. Встанови часові обмеження для застосунків та звертай увагу на екранний час.
5. Створи місця без гаджетів, наприклад за обіднім столом або в ліжку.
6. Перевіряй електронну пошту та месенджери у визначений час, а не постійно.
7. Регулярно проводи час без цифрових пристроїв.

Не обов'язково впроваджувати всі правила одночасно. Обери одне, яке здається тобі реалістичним, і перевір протягом тижня, чи допомагає воно.

Міф чи правда?



1. *Бути онлайн 24/7 означає бути відповідальною людиною на роботі чи навчанні.*

Міф. Постійна доступність не означає більшої відповідальності чи продуктивності. Відсутність повноцінного відпочинку може посилювати втому та стрес.

2. *Цифрові межі допомагають підтримувати баланс між навчанням, роботою та особистим життям.*

Правда. Чіткі правила користування цифровими пристроями можуть допомогти менше відволікатися, краще відпочивати та відокремлювати час для різних справ.

3. *На повідомлення потрібно відповідати одразу після їх отримання.*

Міф. Не всі повідомлення потребують миттєвої відповіді. Встановлення часу для перевірки пошти чи месенджерів допомагає

зберігати концентрацію.

- 4.** *Дотримуватися цифрових меж потрібно за будь-яких обставин.*

Міф. Цифрові межі мають допомагати, а не створювати додатковий стрес. Їх можна змінювати залежно від життєвих обставин.

- 5.** *Використання телефона перед сном не впливає на якість відпочинку.*

Міф. Яскраве світло екрана та активний контент перед сном можуть ускладнювати підготовку до сну, а користування телефоном часто просто відкладає час засинання.

- 6.** *Час без гаджетів корисний для цифрового добробуту.*

Правда. Перерви від екрана дають можливість переключити увагу, відпочити та зайнятися іншими справами.

- 7.** *Якщо робота або навчання залежать від цифрових технологій, цифрові межі не потрібні.*

Міф. Якщо значна частина дня проходить за екраном, межі можуть бути особливо корисними: наприклад, можна визначити час для перерв, відпочинку та повідомлень.

- 8.** *Режим «Не турбувати» — корисний інструмент для цифрового добробуту.*

Правда. Режим «Не турбувати» допомагає уникати зайвих сповіщень під час роботи, навчання, відпочинку або сну.

- 9.** *Чим більше часу проводити в мережі, тим більше встигнеш зробити.*

Міф. Тривале перебування онлайн не завжди означає високу продуктивність. Часті перемикання між завданнями та повідомленнями можуть знижувати ефективність.

- 10.** *Цифрові межі кожен встановлює відповідно до власних потреб і способу життя.*

Правда. Універсальних правил не існує. Комуś допомагає не користуватися телефоном під час їжі, комуś — вимикати сповіщення, а комуś — не перевіряти робочі повідомлення ввечері.

МІНІЧЕЛЕНДЖ «МОЯ ЦИФРОВА МЕЖА»



Обери одну цифрову межу, яку спробуєш дотримуватися протягом наступних семи днів. Наприклад: не користуватися телефоном під час їжі, вимикати сповіщення під час навчання або не перевіряти соціальні мережі за 30 хвилин до сну.



Наприкінці тижня запитай себе:

Чи було складно дотримуватися цього правила?

Що змінилося?

Чи хочу я залишити його надалі?

ПІДСУМУЄМО



Цифрові межі — це не повна заборона або відмова від сучасних технологій, а встановлення правил, які допомагають свідомо використовувати цифрові інструменти так, щоб вони працювали на тебе, а не керували тобою. Почни з однієї цифрової межі, яка відповідає твоєму способу життя, і поступово перевіряй, що працює саме для тебе.

4.3. Що таке цифрове перевантаження та як його розпізнати?

ЩО ТИ ДІЗНАЄШСЯ?



У цьому підрозділі ти дізнаєшся, що таке цифрове перевантаження, чому воно виникає, за якими ознаками його можна помітити та як зрозуміти, що твоїй увазі потрібен відпочинок.

КОРОТКО ПРО ГОЛОВНЕ



Щодня ти отримуєш безліч сповіщень та повідомлень, читаєш новини, переглядаєш рекламу, дивишся відео, слухаєш музику. Уяви мозок як оператора центру керування: йому постійно

доводиться опрацьовувати нову інформацію, визначати, що важливо, приймати рішення та перемикає увагу між різними завданнями.

Особливо виснажувати можуть часті перемикання: щойно ти починаєш виконувати одне завдання — приходить повідомлення, потім ти відкриваєш месенджер, переходиш за посиланням, переглядаєш відео — і вже за кілька хвилин займаєшся зовсім іншою справою.

Запитай себе

Чи відчуваєш ти втому після кількох годин за екраном? Можливо, ти помічаєш, що повільніше виконуєш звичні завдання, частіше помиляєшся і не можеш зосередитися. З'являється відчуття, що нічого не встигаєш, а в думках панує справжній хаос.

Такі відчуття можуть бути ознаками цифрового перевантаження.

Що таке цифрове перевантаження?

Цифрове перевантаження — це стан втоми або напруження, коли цифрової інформації, завдань та онлайн-активностей стає більше, ніж ми можемо комфортно опрацьовувати.

Йдеться не лише про кількість годин перед екраном. Виснажують постійні сповіщення, багаторазові перемикання між застосунками та спроби стежити за кількома потоками новин одночасно.

Спочатку ці зміни можуть бути майже непомітними. Ти просто звикаєш до постійного скролу за будь-якої нагоди, моніторингу месенджерів, перегляду коротких відео. Згодом така поведінка може стати автоматичною: рука сама тягнеться до телефону, а соціальна мережа відкривається майже без свідомого рішення.

Кожне окреме сповіщення не страшне, але їхній потік розбиває концентрацію і непомітно забирає сили.

Як розпізнати цифрове перевантаження?

Цифрове перевантаження може проявлятися по-різному. Варто звертати увагу як на фізичне самопочуття, так і на зміни у своїй увазі, настрої та поведінці.

Фізичні ознаки

Після тривалого користування цифровими пристроями можуть виникати втома, головний біль, сухість або подразнення очей, біль у шиї, плечах або спині, труднощі із засинанням чи відчуття недостатнього відпочинку.

Психологічні та поведінкові ознаки

До них можуть належати труднощі з концентрацією, засвоєнням інформації та прийняттям рішень, частіші помилки, дратівливість, втрата мотивації, автоматичне перевіряння телефону та відчуття, що інформації навколо стало занадто багато.

Водночас важливо пам'ятати, що такі ознаки можуть мати багато різних причин. Самі по собі вони не означають, що в людини обов'язково є цифрове перевантаження.

Самоперевірка: чи варто переглянути свої цифрові звички?

Відповідай «так» або «ні» на кожне твердження:

- ☐ Я часто перевіряю телефон без очевидної причини.
- ☐ Після роботи або навчання за цифровими пристроями я відчуваю сильну втому.
- ☐ Мені складно тривалий час концентруватися на одному завданні.
- ☐ Я часто відкриваю соціальні мережі автоматично.
- ☐ Перед сном користуюся телефоном довше, ніж планувалося.
- ☐ Мене дратують часті повідомлення, але я все одно одразу їх перевіряю.
- ☐ Наприкінці дня здається, що інформації було занадто багато.

- ☐ Мені складно відкласти телефон перед сном.
- ☐ Я часто відкладаю важливі справи через соціальні мережі.
- ☐ Після тривалого перебування онлайн мені складніше зосередитися на тому, що я читаю або вивчаю.

Якщо ти відповідаєш «так» на кілька тверджень, не поспішай робити висновок, що з тобою щось не так. Сприймай це як привід поспостерігати за своїми цифровими звичками: коли саме виникає втома, що найбільше відволікає та чи вистачає тобі часу без екранів.



Важливо!

Ця самоперевірка не є медичною чи психологічною діагностикою. Вона потрібна лише для самопостереження та рефлексії.

МІНІЧЕЛЕНДЖ «ГОДИНА БЕЗ ІНФОРМАЦІЙНОГО ШУМУ»



Обери сьогодні одну годину, протягом якої спробуєш зменшити кількість цифрових подразників: вимкни непотрібні сповіщення, не відкривай соціальні мережі та не перемикайся між кількома екранами одночасно.



Після цього запитай себе: чи змінилося моє самопочуття? Чи стало легше зосереджуватися? Чи часто хотілося перевірити телефон без конкретної причини?

ПІДСУМУЄМО



Цифрове перевантаження виникає від потоку інформації, сповіщень і постійного перемикання між завданнями. Сигнали втоми — це привід не відмовлятися від гаджетів, а переглянути свої звички: вчасно робити перерви, відсіювати зайве та залишати час на відпочинок.

4.4. Як спробувати цифровий детокс?

ЩО ТИ ДІЗНАЄШСЯ?



У цьому підрозділі ти дізнаєшся, що таке цифровий детокс, навіщо робити короткі паузи від цифрового середовища та як спробувати такий формат без радикальної відмови від технологій.

КОРОТКО ПРО ГОЛОВНЕ



Після кількох годин у цифровому середовищі іноді хочеться просто вимкнути всі сповіщення й відкласти телефон подалі. Для цього й потрібна цифрова пауза (або детокс) — час, коли ти свідомо відкладаєш гаджет, щоб відпочити від інформаційного шуму і зайнятися чимось реальним. Така пауза допомагає спіймати себе на автоматичних діях і внести корективи за потреби.

Не обов'язково вимикати смартфон на кілька днів або видаляти всі соціальні мережі. Іноді достатньо кількох годин без певного застосунку або вечора без розважального контенту.

Як організувати цифровий детокс?

1. **Поспостерігай за собою.** Перевір екранний час і подивися, які застосунки займають найбільше часу. Подумай, після яких із них ти відчуваєш втому або помічаєш, що затримуєшся довше, ніж планував.
2. **Визнач тривалість.** Це може бути година, один вечір або інший комфортний для тебе проміжок часу.
3. **Обери, від чого хочеш зробити паузу.** Не обов'язково відмовлятися від телефона повністю. Можна тимчасово не користуватися конкретною соціальною мережею, застосунком або розважальним контентом.
4. **Знайди альтернативу.** Заплануй прогулянку, зустріч із друзями, спорт, читання, творчість або іншу справу, яка не потребує постійного використання екрана.
5. **Зменш цифрові подразники.** Вимкни непотрібні push-сповіщення, прибери телефон подалі або встанови тимчасовий ліміт для певного застосунку.
6. **Після завершення поспостерігай за результатом.** Чи часто хотілося взяти телефон? У які моменти? Що ти робив

замість цього? Чи вдалось помітити щось нове у своїй цифровій поведінці?

Так ти зможеш зрозуміти, який формат цифрової паузи підходить саме тобі.

ПРАКТИЧНА ВПРАВА «МОЯ ПЕРША ЦИФРОВА ПАУЗА»



Не обов'язково одразу планувати цілий день цифрового детоксу. Для початку обери одну або кілька простих дій і спробуй дотримуватися їх протягом визначеного часу:

- ☐ я не користуюся телефоном одну годину.
- ☐ я не відкриваю соціальні мережі протягом першої години після пробудження.
- ☐ я йду на прогулянку й не перевіряю телефон без потреби.
- ☐ я проводжу щонайменше 30 хвилин без цифрових пристроїв.
- ☐ я відмовляюся від розважального контенту на один вечір.
- ☐ я обираю власну цифрову паузу:

_____.

Після завершення дай відповіді на кілька запитань:

Чи було складно дотримуватися обраного обмеження?

Коли найбільше хотілося повернутися до телефона?

Що ти робив замість звичного користування телефоном?

Чи помітив ти якусь цифрову дію, яку зазвичай виконуєш автоматично?

Що цей експеримент допоміг тобі дізнатися про власні цифрові звички?

Міф чи правда?



Щоб цифровий детокс мав сенс, потрібно повністю відмовитися від смартфона хоча б на добу.

Міф. Цифрова пауза може тривати стільки, скільки комфортно саме тобі. Навіть короткий експеримент без певного застосування може допомогти краще помітити власні автоматичні звички.

ПІДСУМУЄМО



Цифровий детокс — це свідомо пауза, турбота про власний простір, яка допомагає повернути контроль над власним часом. Навіть найменша пауза — це крок до того, щоб технології служили тобі, а не ти їм.

4.5. Як відновити увагу та енергію?

ЩО ТИ ДІЗНАЄШСЯ?



У цьому підрозділі ти дізнаєшся про прості практики, які допомагають відпочити від цифрового навантаження, відновити увагу та енергію під час навчання, роботи й користування гаджетами.

КОРОТКО ПРО ГОЛОВНЕ



Регулярне використання цифрових технологій може створювати додаткове навантаження та сприяти втомі, особливо якщо довго працювати без перерв. Тому важливо чергувати періоди зосередженої роботи з відпочинком і зміною діяльності. Наша увага не є безмежною: після тривалого зосередження нам може ставати складніше концентруватися, запам'ятовувати інформацію та виконувати завдання.

Для відновлення уваги й енергії можна використовувати такі практики.

короткі перерви



Навіть кілька хвилин перерви можуть допомогти переключити увагу та трохи відпочити. Під час перерви варто встати з робочого місця, пройтися кімнатою або коридором, виконати легку розминку, подивитися у вікно чи випити води.

Головне — справді змінити діяльність. Якщо під час перерви від комп'ютера одразу перейти до перегляду соціальних мереж у телефоні, мозок продовжуватиме отримувати нову інформацію.

Метод Pomodoro



Його суть полягає в чергуванні періодів роботи та відпочинку: 25 хвилин зосередженої роботи та 5 хвилин перерви. Після чотирьох таких циклів можна зробити довшу перерву.

Водночас 25 хвилин — не універсальне правило. Якщо тобі зручніше працювати довшими або коротшими відрізками, тривалість можна змінювати. Важливий сам принцип: зосереджена робота чергується з відпочинком.

правило 20–20–20



Постійне фокусування на близькій відстані під час роботи за комп'ютером або смартфоном може сприяти появі втоми та сухості очей. Для зменшення цифрового напруження очей можна використовувати правило 20–20–20: після 20 хвилин роботи відвести погляд від екрана й приблизно 20 секунд дивитися на об'єкт, розташований на відстані приблизно 6 метрів.

Також під час роботи за екраном варто свідомо частіше кліпати, оскільки тривале зосередження на екрані може зменшувати частоту кліпання.

Відновлення за допомогою природи



Перебування на природі може допомогти переключити увагу, відпочити від інформаційного потоку та покращити самопочуття. Навіть коротка прогулянка в парку або сквері може

стати хорошою перервою після тривалого перебування перед екраном.

Якщо вийти на прогулянку немає можливості, можна хоча б ненадовго відійти від екрана, подивитися у вікно або вийти на балкон чи подвір'я.

Рух



Після тривалого сидіння корисно трохи порухатися. Можна виконувати прості дії: пройтися сходами, зробити кілька вправ для спини, розім'яти плечі та шию або просто пройтися.

Не обов'язково влаштовувати повноцінне тренування. Навіть коротка рухова перерва допомагає змінити діяльність і відпочити від екрана.

Дихальні вправи



Коли відчуваєш напруження, можна спробувати кілька циклів повільного комфортного дихання. Наприклад: спокійно вдихнути через ніс, а потім зробити трохи довший повільний видих.

Не потрібно намагатися дихати за суворим ритмом або надовго затримувати дихання. Якщо з'являється запаморочення чи дискомфорт, вправу варто припинити та повернутися до звичайного дихання.

Усвідомленість (mindfulness)



Усвідомленість — це практика спрямування уваги на те, що відбувається тут і зараз: власне дихання, відчуття в тілі, звуки або навколишнє середовище.

Для простої вправи на декілька хвилин відклади телефон, зверни увагу на своє дихання, прислухайся до навколишніх звуків і поміть, що відчуває твоє тіло.

Завдання не в тому, щоб «вимкнути» всі думки. Якщо увага відволікається, достатньо помітити це й спокійно повернути її до дихання, звуків або тілесних відчуттів.

Сон



Повноцінний сон — одна з основ відновлення. Для якісного відпочинку можна підтримувати більш-менш регулярний режим сну, створювати комфортні умови в кімнаті та уникати активностей, які заважають розслабитися перед сном.

Цифрові практики можуть допомогти створити сприятливіші умови для відпочинку, але вони не можуть замінити достатній сон.

Відпочинок без гаджетів



Хоча б частину вільного часу корисно проводити без екранів. У цей час можна читати друковану книгу, займатися творчістю, проводити час із родиною чи друзями, гуляти на свіжому повітрі або займатися іншою приємною справою.

Такі заняття допомагають переключити увагу та зменшити кількість інформації, яку потрібно постійно опрацьовувати.

МІНІЧЕЛЕНДЖ «МОЯ ПЕРЕРВА ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ»



Наступного разу, коли відчуєш втому від екрана, замість автоматично відкрити інший застосунок спробуй одну з дій:

- ☐ відійти від екрана на кілька хвилин;
- ☐ подивитися вдалину;
- ☐ трохи пройтися або розім'ятися;
- ☐ випити води;
- ☐ зробити кілька спокійних вдихів і видихів;
- ☐ побути кілька хвилин без телефона.

Після перерви запитай себе:

Чи стало легше зосередитися?

Чи змінився рівень втоми?

Яка практика допомогла найбільше?

ПІДСУМУЄМО



Відновлення — це не марнування часу, а природна потреба організму. Не потрібно чекати моменту, коли сил зовсім не залишиться. Короткі перерви, рух, відпочинок для очей, перебування на свіжому повітрі, спокійне дихання, час без екранів і достатній сон можуть допомогти підтримувати увагу та самопочуття протягом дня.

Спробуй різні практики й обери ті, які підходять саме тобі. Іноді кілька хвилин справжнього відпочинку можуть бути кориснішими, ніж ще кілька хвилин перед екраном.

5. ТВОЇ ЦИФРОВІ ЗВИЧКИ

5.1. Як працюють цифрові звички?

ЩО ТИ ДІЗНАЄШСЯ?



У цьому підрозділі ти дізнаєшся, чому деякі дії зі смартфоном з часом стають майже автоматичними, що запускає цифрову звичку та як помітити власний сценарій

Тригер

Дія

Винагорода

КОРОТКО ПРО ГОЛОВНЕ



Уяви: ти виконуєш завдання. Телефон лежить поруч. На екрані з'являється сповіщення. Ти відкриваєш його «лише на секунду», відповідаєш на повідомлення, помічаєш нове відео, переходиш у стрічку — і через десять хвилин згадуєш, що взагалі-то навчався.



Або інша ситуація: жодного сповіщення немає. Просто стало трохи нудно — і рука сама потягнулася до телефона.

Так працюють багато наших цифрових звичок. Якщо певна дія регулярно повторюється в схожій ситуації, з часом вона може ставати дедалі автоматичнішою. Ми вже не приймаємо окреме рішення щоразу, коли відкриваємо застосунок: знайома ситуація запускає знайомий сценарій.

З чого складається цифрова звичка?

Один зі способів зрозуміти власну поведінку — розкласти її на три частини:

Тригер — те, що запускає звичну поведінку.

Дія — те, що ти робиш після цього.

Винагорода — те, що отримуєш від цієї дії й через що хочеться повторити її знову.

Наприклад:

- з'явилося сповіщення → тригер;
- ти відкриваєш телефон → дія;
- бачиш цікаве повідомлення → винагорода.

Якщо така послідовність повторюється багато разів, реакція може ставати майже автоматичною.

Але тригером не обов'язково є сповіщення. Ним може бути нудьга, втома, перерва між справами, складне завдання, очікування транспорту, момент перед сном або навіть сам вигляд телефону поруч.

Так само винагородою може бути не лише лайк чи цікаве повідомлення. Іноді телефон допомагає нам на кілька хвилин уникнути нудьги, відволіктися від складної справи або переключитися після напруженого дня.

Не всі цифрові звички потрібно «виправляти»

Не варто автоматично ділити цифрові звички на «хороші» та «погані». Одна й та сама дія може бути корисною в одній ситуації й заважати в іншій.

Наприклад, перевірити повідомлення перед заняттям може бути цілком доречно. Але якщо месенджер відкривається кожні кілька хвилин під час складного завдання, це вже може заважати концентрації.

Соціальні мережі також можуть допомагати підтримувати зв'язок, знаходити корисну інформацію, розважатися чи відпочивати. Тому замість запитання «Скільки часу я провів у телефоні?» корисно поставити собі ще три:

Що цей час мені дав?

Чи хотів я саме так його використати?

Чи не завадило це чомусь важливішому?

П'ять запитань до своєї цифрової звички

Коли помічаєш автоматичну дію, спробуй не забороняти її собі одразу. Спочатку розберися, як вона працює.

Запитай себе:

Що стало тригером?

Що я зробив після цього?

Що я отримав від цієї дії?

Чи справді ця дія допомогла мені в цей момент?

Чи хочу я щось змінити наступного разу?

Наприклад, ти помічаєш: стало складно виконувати завдання → відкриваю TikTok → на кілька хвилин забуваю про складну справу.

Тоді справжнім тригером може бути не телефон, а втома або складність завдання. А винагородою — коротке відчуття полегшення.

Коли цей механізм стає помітним, змінювати поведінку вже легше.

МІНІЧЕЛЕНДЖ «РОЗБЕРИ СВОЮ ЦИФРОВУ ЗВИЧКУ»

Обери одну дію, яку часто виконуєш майже автоматично. Наприклад:

- ☐ перевіряю телефон після пробудження;
- ☐ відкриваю соціальну мережу під час навчання;
- ☐ гортаю стрічку перед сном;
- ☐ перевіряю повідомлення щоразу, коли телефон вібрує;
- ☐ беру смартфон, коли стає нудно.

Тепер заповни:

Мій тригер:

Моя дія:

Що я отримую від цієї дії:

Чи допомагає мені ця звичка?

Чи хочу я щось у ній змінити?

Протягом кількох днів просто спостерігай за цією звичкою. Не потрібно одразу її «перемагати». Перший крок – помітити, коли і чому вона запускається.

ПІДСУМУЄМО



Цифрові звички часто працюють за простим сценарієм: щось запускає дію, ми її виконуємо й отримуємо певний результат.

Коли цей сценарій стає помітним, замість загального «я постійно сиджу в телефоні» можна побачити конкретніше: «я беру телефон, коли мені нудно», «коли приходить сповіщення» або «коли хочу відкласти складне завдання».

Саме з цього починаються зміни. Спочатку зверни увагу на свою звичку й зрозумій, як вона працює. А вже потім вирішуй, чи хочеш щось у ній змінити.

5.2. Як сформувати здорові цифрові звички?

ЩО ТИ ДІЗНАЄШСЯ?



У попередньому підрозділі ти розібрав одну зі своїх цифрових звичок і визначив, що її запускає та яку винагороду вона дає. Тепер можна перейти до наступного кроку — обрати одну реалістичну зміну й перевірити її у своєму повсякденному житті.

КОРОТКО ПРО ГОЛОВНЕ



Змінити цифрову звичку — не означає просто сказати собі: «Більше так не робитиму». Старий сценарій уже пов'язаний із певними ситуаціями, тому набагато корисніше подумати: що я зроблю замість звичної автоматичної дії?

Наприклад:

стало складно → відкриваю TikTok → скролю 20 хвилин

можна поступово змінити на: стало складно → роблю коротку перерву → повертаюся до завдання.

А сценарій:

сповіщення → беру телефон → відкриваю кілька застосунків
може стати таким: сповіщення → режим «Не турбувати» → перевіряю повідомлення після завершення завдання.

Часто змінити свої цифрові реакції простіше, ніж постійно покладатися лише на силу волі.

Зміни не лише поведінку,
а й середовище

Іноді достатньо зробити небажану дію трохи менш доступною, а нову — трохи простішою.

Наприклад:

- вимкнути непотрібні сповіщення;
- прибрати смартфон зі столу під час навчання;
- не залишати телефон біля ліжка;
- встановити часовий ліміт для застосунку;

- залишити на головному екрані лише найпотрібніші застосунки;
- заздалегідь підготувати альтернативу скролінгу: книгу, музику, прогулянку, вправи або інше заняття.

Тобі не потрібно постійно «боротися із собою». Добре організоване середовище може допомагати робити потрібний вибір простіше.

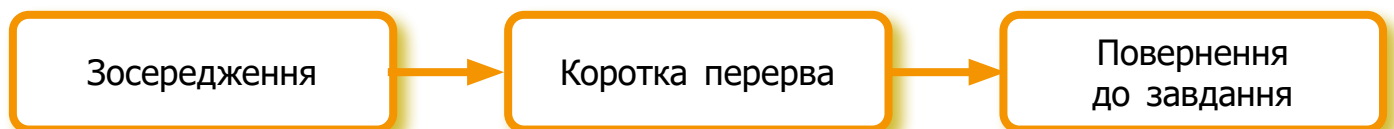
ПРАКТИЧНА ПОРАДА: ТЕХНІКА POMODORO



Якщо телефон найчастіше відволікає під час навчання або роботи, можна спробувати техніку Pomodoro. Її принцип полягає в чергуванні зосередженої роботи й коротких перерв.

1. Обери одне завдання.
2. Встанови таймер, наприклад на 25 хвилин.
3. на цей час прибери телефон або ввімкни режим «Не турбувати».
4. після завершення зроби коротку перерву приблизно на 5 хвилин.
5. після кількох таких циклів зроби довшу перерву.

Не обов'язково суворо дотримуватися саме 25 хвилин. Можеш обрати 15, 20, 30 чи інший комфортний проміжок. Головний принцип:



Після одного циклу запитай себе: чи було легше не перевіряти телефон, коли я знав, що незабаром буде перерва?

Перевір свої цифрові звички

Познач те, що вже є частиною твого життя:

- ☐ Я беру смартфон із конкретною метою, а не лише автоматично.
- ☐ Я час від часу переглядаю свій екранний час.
- ☐ Я роблю перерви під час тривалої роботи за екраном.
- ☐ Я залишаю час для справ без цифрових пристроїв.
- ☐ Я критично ставлюся до інформації, яку бачу онлайн.
- ☐ Я використовую цифрові технології для навчання, творчості або розвитку.
- ☐ Я знаходжу час для живого спілкування без телефона.
- ☐ Я вимикаю непотрібні сповіщення.
- ☐ Я намагаюся не затримуватися з телефоном перед сном.

Не потрібно позначати все. Це не тест і тут немає «правильного» результату. Подивися насамперед на ті пункти, які тобі хотілося б змінити або додати у своє життя.

ПРАКТИЧНА ВПРАВА «МОЯ НОВА ЦИФРОВА ЗВИЧКА»



Повернися до звички, яку ти аналізував у попередньому підрозділі.

Яка моя автоматична цифрова дія?

Що я хочу змінити?

Що я робитиму замість старої дії?

Коли або в якій ситуації я це робитиму?

Що допоможе мені не забути про нову дію?

Спробуй дотримуватися її протягом тижня. Не вимагай від себе ідеального результату – спостерігай, що працює, а що варто змінити.

Наприкінці тижня запитай себе:

Що вдалося найкраще?

Коли було найскладніше?

Що допомагало дотримуватися нової звички?

Чи потрібно трохи змінити обрану дію?

Чи хочу я продовжити її наступного тижня?

ПІДСУМУЄМО



Здорові цифрові звички не формуються через одну обіцянку «менше сидіти в телефоні». Вони складаються з конкретних дій, які ми повторюємо в реальних ситуаціях.

Тому почни з однієї зміни. Визнач, що запускає стару поведінку, яку нову дію ти хочеш спробувати і як можна змінити середовище, щоб допомогти собі.

А коли ти вже знаєш, яку поведінку хочеш змінити, наступний крок — перетворити її на власні правила користування гаджетами, яких реально дотримуватися щодня.

5.3. Мої особисті правила користування гаджетами

ЩО ТИ ДІЗНАЄШСЯ?



У цьому підрозділі ти дізнаєшся, як створити власні правила користування гаджетами, визначити цифрові звички, які хочеться змінити, та поступово впроваджувати нові правила у повсякденне життя.



Корисно знати, як працюють звички, але без конкретних дій це не завжди допомагає зупинити автоматичний скролінг. Щоб перейти від теорії до практики, потрібні особисті правила користування гаджетами.

Це не жорсткі заборони, а свідомі домовленості із собою. Вони допомагають визначити, коли, де і для чого ти хочеш користуватися цифровими пристроями, а коли — приділяти увагу іншим справам.

Універсального набору цифрових правил не існує. Комуś важливо менше користуватися телефоном перед сном, комуś — не відволікатися під час навчання, а комуś — частіше проводити час із друзями без смартфона. Тому найкращі правила — ті, які відповідають саме твоєму способу життя.

Як сформувати власні цифрові правила?

Щоб створити правила, яких справді вдасться дотримуватися, важливо діяти поступово й не намагатися змінити все за один день.

Крок 1. Проаналізуй свої цифрові звички

Перш ніж встановлювати обмеження, потрібно визначити «проблемні зони» у своїй цифровій поведінці. Для цього можна поставити собі шість простих запитань:

- **Що?** Що саме я роблю? Наприклад, автоматично гортаю стрічку.
- **Чому?** Чому я це роблю? Через нудьгу, втому, цікавість чи бажання відволіктися?
- **Коли?** Коли це відбувається найчастіше? Одразу після пробудження, під час навчання чи перед сном?
- **Де?** Де це зазвичай відбувається? У ліжку, за робочим столом, у транспорті чи під час їжі?
- **Хто?** Чи впливає ця звичка лише на мене, чи також на моє спілкування з іншими людьми?
- **Як?** Як ця дія впливає на мій час і самопочуття? Допомагає відпочити чи, навпаки, забирає більше часу, ніж хотілося?

Не потрібно одразу оцінювати свою поведінку як «правильну» або «неправильну». Спочатку просто поспостерігай за нею.

Крок 2. Почни з маленької зміни

Замість радикальної заборони обери невеликий крок, який реально виконати.

Наприклад, замість рішення «більше не користуватимуся телефоном перед сном» можна почати з 10 хвилин без смартфона перед сном. Згодом цей час можна поступово збільшувати.

Маленькі зміни легше вписати у звичний ритм життя. Якщо нове правило працює, його можна закріпити й лише потім переходити до наступного.

Крок 3. Сформулюй конкретне правило

Правило має бути простим і зрозумілим. Формулювання «менше сидіти в телефоні» складно виконати, адже незрозуміло, що саме означає «менше».

Натомість можна сформулювати конкретніше:

«Під час виконання домашнього завдання телефон лежить в іншій кімнаті».

«Під час вечери я не переглядаю соціальні мережі».

«За 30 хвилин до сну я відкладаю телефон».

«Соціальні мережі перевіряю після завершення навчального завдання».

Для початку достатньо обрати одне або два правила.

Крок 4. Обери пробний період

Обери чіткий проміжок часу для перевірки нового правила, наприклад 7 або 14 днів. Протягом цього періоду спостерігай: чи вдається його дотримуватися, у які моменти виникають труднощі та що можна змінити.

Якщо правило працює — продовжуй. Якщо ні — це не означає, що ти «не впорався». Можливо, саме правило виявилось незручним або занадто складним. Спрости його та спробуй ще раз.

практичний конструктор цифрових правил

Не обов'язково вигадувати все з нуля. Нижче наведено кілька ідей, які можна адаптувати до власних потреб.

1. Ранок без автоматичного скролінгу

Після пробудження спробуй певний час не відкривати соціальні мережі та розважальний контент. Спочатку зроби ранкові справи: вмийся, поснідай, одягнися, підготуйся до навчання чи роботи.

Не обов'язково відмовлятися від телефона на цілу годину. Почни, наприклад, із 10–15 хвилин і поспостерігай, чи комфортно тобі.

2. Прийоми їжі без екрана

Під час сніданку, обіду чи вечері спробуй відкласти смартфон і не переглядати стрічку або відео.

Це може стати невеликою щоденною паузою від інформаційного потоку та можливістю зосередитися на їжі або спілкуванні з людьми поруч.

3. Менше екранів перед сном

Вводь обмеження поступово. У перший день можна відкласти телефон за 10 хвилин до сну, потім — за 20 або 30 хвилин.

Не потрібно щодня збільшувати цей час. Обери комфортний темп і поступово знайди режим, якого реально дотримуватися.

Звільнений час можна використати для читання, догляду за собою, підготовки речей на наступний день, спокійної розмови або іншої діяльності без екрана.

4. Прогулянка без скролінгу

Спробуй під час прогулянки не переглядати соціальні мережі, новини та повідомлення без потреби.

За бажанням можна слухати музику, аудіокнигу або подкаст. А можна залишити навушники вдома й просто звернути увагу на те, що відбувається навколо.

5. Заміни автоматичний скролінг іншою дією

Якщо помічаєш, що відкриваєш соціальні мережі від нудьги, заздалегідь підготуй альтернативу.

Це може бути малювання, читання, приготування їжі, фізична активність, настільна гра, музика, прогулянка, зустріч із друзями або інше заняття, яке тобі подобається.

Головне — не просто забрати смартфон, а знайти справу, якою хочеться заповнити цей час.

МІНІЧЕЛЕНДЖ «МОЇ ДВА ЦИФРОВІ ПРАВИЛА»



Обери два правила, які хочеш перевірити протягом наступного тижня.

Моє правило 1:

Моє правило 2:

Наприкінці тижня запитай себе:

Чи вдалося дотримуватися цих правил?

Коли було найскладніше?

Що допомагало не повертатися до старої звички?

Чи стало мені комфортніше користуватися гаджетами?

Яке правило хочу залишити?

Що потрібно змінити, щоб друге правило було легше виконувати?

ПІДСУМУЄМО



Особисті правила користування гаджетами потрібні не для того, щоб максимально обмежити цифрове життя. Їхня мета — допомогти тобі самостійно вирішувати, коли технології справді потрібні, а коли краще зробити паузу.

Не намагайся змінити все одразу. Почни з одного або двох простих правил, перевір їх у повсякденному житті та за потреби адаптуй. Цифровий баланс формується не завдяки суворим заборонам, а завдяки невеликим рішенням, яких реально дотримуватися щодня.

5.4. Мій план змін на найближчий місяць

ЩО ТИ ДІЗНАЄШСЯ?



У цьому підрозділі ти дізнаєшся, як скласти власний план змін цифрових звичок на найближчий місяць, визначити конкретні кроки та відстежувати, що працює саме для тебе.

30 днів для перших змін

Після аналізу своїх цифрових звичок уже можна перейти до наступного кроку — скласти конкретний план змін.

Найближчий місяць — це можливість поступово змінити окремі звички, пов'язані з використанням смартфона, і перевірити, які способи самоконтролю працюють найкраще.

Водночас важливо не ставити перед собою завдання «повністю змінити звички за 30 днів». Формування автоматичної поведінки потребує більше часу. Дослідження показало, що середній час досягнення плато автоматичності становить близько 66 днів, хоча індивідуальні результати можуть значно відрізнятися.

Тому 30-денний план варто сприймати як перший етап змін — період, протягом якого нова поведінка поступово закріплюється через повторення.

Метод WOOP: від бажання до конкретної дії

Метод WOOP — практичний інструмент для досягнення цілей та зміни звичок. який поєднує ментальне контрастування з конкретним планом дій. Назва методу складається з чотирьох кроків: *Wish, Outcome, Obstacle, Plan*.

1. Wish — Бажання

Сформулюй одну конкретну мету на найближчий місяць.

Вона має бути достатньо важливою, але водночас реальною для виконання.

Моє бажання:

2. Outcome — Результат

Уяви найкращий результат.

Що зміниться, якщо бажана поведінка стане частиною повсякденного життя?

Що стане легшим?

На що з'явиться більше часу?

Як зміниться самопочуття?

Найкращий результат для мене:

3. Obstacle — Перешкода

Тепер подумай про те, що може завадити.

Особливу увагу варто звернути на внутрішні перешкоди: думки, емоції, імпульси та автоматичні звички.

Наприклад:

«Я лише на хвилинку перевірю телефон».

«Мені нудно, тому відкрию соціальну мережу».

«Я втомився, тому трохи поскролю».

«Раптом прийшло важливе повідомлення».

«У цей момент я зазвичай перевіряю телефон».

Моя головна перешкода:

4. Plan — План

Тепер перетвори перешкоду на конкретну дію.

Для цього використай формулу:

Якщо виникає певна ситуація, то я виконую конкретну дію.

Такий формат допомагає заздалегідь пов'язати можливу перешкоду з потрібною реакцією.

Мій план:

Якщо _____

то я _____

Щоб краще зрозуміти, як працює WOOP, розглянь приклад, пов'язаний із цифровими звичками.

ПРИКЛАД WOOP



Wish – Бажання,

Я хочу менше користуватися соціальними мережами перед сном.

Outcome – Результат

Я швидше засинаю, краще відпочиваю і не витрачаю зайвий час на вечірній скролінг.

Obstacle – Перешкода

Коли вже лежу в ліжку, автоматично беру телефон і відкриваю соціальні мережі, особливо якщо відчуваю нудьгу або втому.

Plan – План

Якщо я лягаю в ліжку і виникає бажання відкрити соціальні мережі, то залишаю телефон на столі або зарядці подалі від ліжка й обираю іншу коротку дію – наприклад, читаю кілька сторінок книги або слухаю спокійну музику.

Так *WOOP* допомагає перейти від загального бажання «менше сидіти в телефоні» до конкретного плану дій у ситуації, де стара звичка зазвичай спрацьовує автоматично.

мій 30-денний план

Після визначення головної зміни та можливих перешкод можна перейти до щоденної практики.

Перші три тижні мають різні особливості. На початку нова поведінка потребує більше свідомого контролю. Поступово опір зменшується, а повторення в стабільному контексті допомагає закріплювати новий сценарій.

дні 1–7. Початок

Перший тиждень — це період знайомства з новою поведінкою.

Головне завдання — регулярно повторювати обрану дію в подібному контексті.

Наприклад:

Після сніданку я залишаю телефон у сумці.

Коли приходжу додому, кладу смартфон у визначене місце.

Перед сном залишаю телефон поза межами ліжка.

План на перший тиждень

День	Моя дія
1	
2	

День	Моя дія
3	
4	
5	
6	
7	

Наприкінці тижня запитай себе:

Що допомогло дотримуватися плану?

Що заважало?

дні 8–18. Подолання опору

На другому етапі початкове бажання змінитися може вже бути не таким сильним. Звична поведінка може знову нагадувати про себе.

Саме тут особливо важливо використовувати заздалегідь підготовлений план «Якщо → то».

На цьому етапі варто використати метод *WOOP*, який допомагає перетворити бажання на конкретний план дій.

Моя ситуація ризику

Коли найчастіше виникає бажання повернутися до старої звички?

Моя відповідь

Якщо _____

то я _____

Що допомагає мені продовжувати?

дні 19–30. Закріплення

На третьому етапі важливо продовжувати повторювати нову поведінку та помічати зміни.

Цей етап можна назвати періодом закріплення: з часом виконувати дію стає легше, а регулярне повторення допомагає зробити її звичною.

Тому зараз варто звернути увагу не лише на кількість виконаних дій, а й на власні відчуття.

Що змінилося?

Чи стало легше відкладати телефон?

Чи рідше виникає автоматичне бажання перевірити смартфон?

Яка дія вже починає ставати звичною?

Що хочеться продовжити після завершення 30 днів?

Трекер 30 днів

Відмічай кожен день, коли вдалося виконати заплановану дію.



ТРЕКЕР 30 ДНІВ

Відмічай кожен день, коли вдалося виконати заплановану дію.



МОЯ ЦІЛЬ НА ЦІ 30 ДНІВ: _____

1 ТИЖДЕНЬ
(1–7 день)



1



2



3



4



5



6



7



2 ТИЖДЕНЬ
(8–14 день)



8



9



10



11



12



13



14



3 ТИЖДЕНЬ
(15–21 день)



15



16



17



18



19



20



21



4 ТИЖДЕНЬ
(22–30 день)



22



23



24



25



26



27



28



29



30



МОЇ ЗАМІТКИ



.....

.....

.....

.....



МОЄ ДОСЯГНЕННЯ ПІСЛЯ 30 ДНІВ



.....

.....

.....

.....



МАЛЕНЬКІ КРОКИ ЩОДНЯ = ВЕЛИКІ ЗМІНИ У МАЙБУТНЬОМУ!



Якщо один день не вдалося виконати план

Пропуск одного дня не означає, що весь процес зруйновано.

Дослідження показують, що якщо пропустити один день, але загалом виконувати дію регулярно, це не заважає формуванню звички.

Тому замість думки: «Усе зіпсовано, треба починати спочатку» краще повернутися до плану наступного дня.

Не прагни ідеальності

Один пропуск — це лише один пропуск. Важливіше те, що відбувається після нього. Якщо одного дня не вдалося дотриматися плану, це не означає, що потрібно починати все спочатку. Важливіше повернутися до обраної дії наступного дня й поступово знаходити те, що працює саме для тебе.

Підсумок 30 днів

Після завершення місяця не поспішай оцінювати себе лише за кількістю виконаних днів.

Подивися на весь процес.

Що змінилося у моїх цифрових звичках?

Яка зміна дала найкращий результат?

Що виявилося найскладнішим?

Які перешкоди вдалося подолати?

Яку зміну я хочу продовжити?

Мій наступний крок

Після завершення першого місяця варто не починати все заново, а продовжити ту поведінку, яка вже стала зрозумілою та посильною.

Я продовжую:

Наступна моя ціль:

Що я зроблю вже завтра?

ПІДСУМУЄМО



План змін на місяць потрібен не для того, щоб за 30 днів повністю змінити свої цифрові звички. Його мета — допомогти тобі спробувати конкретні зміни, поспостерігати за собою та зрозуміти, що працює саме для тебе.

Стався до цього плану як до експерименту. Якщо щось не виходить або обране рішення не допомагає, це не означає, що потрібно відмовлятися від змін. Спробуй скоригувати свій план, обрати інший підхід і продовжити спостереження.

Цифровий баланс не формується за один місяць. Але цей місяць може стати хорошою можливістю краще зрозуміти власні звички та зробити перші зміни, які захочеться зберегти надалі.

ЩО ВИЙШЛО?

АВТОРИ ТА АВТОРКИ ПРО СВІЙ ЦИФРОВИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ

Ми багато писали в цьому посібнику про цифрові звички, екранний час, межі, інформаційне перевантаження та способи зробити своє цифрове життя більш комфортним. Але під час роботи над посібником вирішили не лише давати поради іншим, а й спробувати деякі з них на собі.

Кожен і кожна з нас обрали одну цифрову звичку, над якою хотіли попрацювати під час проєкту. Ми не ставили перед собою мети повністю відмовитися від смартфонів, соціальних мереж чи інших цифрових технологій. Нам було цікавіше перевірити, чи можуть невеликі зміни реально вплинути на наше повсякденне життя.

Не все виходило одразу. Деякі способи працювали, інші — ні. Щось виявилось простішим, ніж ми очікували, а щось потребувало значно більше зусиль. Тому замість традиційної післямови ділимося тим, що кожен і кожна з нас спробували, що з цього вийшло і що допомогло найбільше.

Назарій Боярський

Ціль, яку обрав під час проєкту: скорочення часу користування мобільним телефоном.

Що я спробував: режим чорно-білого (монохромного) екрана. Без яскравих кольорів телефон став менш привабливим для безцільного перегляду контенту.

Що вдалося: скоротив час користування телефоном приблизно на півтори години на день.

Що було складно: у чорно-білому режимі було складніше виконувати окремі робочі завдання, для яких важливе сприйняття кольорів.



Що я продовжу робити: вмикати чорно-білий режим у вихідні та в неробочий час.

Анастасія Буніна

Ціль, яку обрала під час проєкту: скорочення часу користування мобільним телефоном.

Що я спробувала: менше заходити в соціальні мережі без потреби та відкладати телефон під час навчання.

Що вдалося: я стала частіше помічати, коли беру телефон просто за звичкою, і свідомо відкладати його.

Що було складно: не перевіряти телефон автоматично у вільну хвилину.

Що я продовжу робити: контролювати час користування телефоном, менше відволікатися на соціальні мережі та більше часу приділяти іншим справам.



Анастасія Вуйма

Ціль, яку обрала під час проєкту: скоротити час користування соціальними мережами та відеоплатформами.

Що я спробувала: встановила контроль за екранним часом, а також правила користування соцмережами та відеоплатформами, серед яких: 1) почала користуватися соцмережами і відеоплатформами лише з комп'ютера; 2) визначила, що у вівторок і суботу не користуюся ними взагалі; 3) дозволила собі перегляд подкастів та інтерв'ю лише під час виконання побутових завдань (категорично заборонила на робочому місці).

Що вдалося: відстежувати, скільки часу я провожу за скролінгом; з'ясувати, у яких ситуаціях та в який час проявляю найбільший інтерес до того, щоб зайти в соціальні мережі.

Що було складно: дотримуватися встановлених правил, адже постійно хотілося відкрити соцмережі на



телефоні, що інколи відбувалося автоматично і без конкретної мети.

Що я продовжу робити: контролювати час користування соцмережами та дотримуватися встановлених правил їх використання.

Аліна Гутник

Ціль, яку обрала під час проєкту: скоротити час користування мобільним телефоном і зробити його використання більш усвідомленим.

Що я спробувала: чорно-білий (монохромний) режим екрана, обмеження часу використання окремих додатків та обмеження користування телефоном перед сном. Це допомогло менше відволікатися на яскравий контент і безцільне гортання стрічки.

Що вдалося: почала краще контролювати час, який проводжу в телефоні, та менше користуватися ним без конкретної потреби.

Що було складно: дотримуватися встановлених обмежень, особливо коли телефон потрібен для роботи або коли хочеться «ще буквально кілька хвилин» погортати стрічку.

Що я продовжу робити: встановлювати часові обмеження для найбільш «залипальних» додатків, використовувати чорно-білий режим і не користуватися телефоном безпосередньо перед сном.



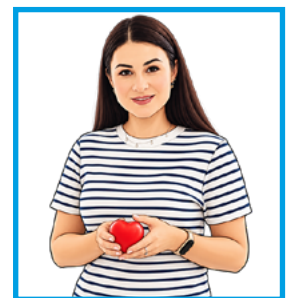
Марина Діденко

Ціль, яку обрала під час проєкту: скоротити час користування соціальними мережами.

Що я спробувала: обмежила доступ до Instagram: застосунок залишається заблокованим, доки я не виконаю завдання в застосунку для вивчення англійської мови.

Що вдалося: скоротити час користування телефоном приблизно на 1–1,5 години на день.

Що було складно: іноді Instagram потрібен мені для комунікації з клієнтами та клієнтками, тому



виникали ситуації, коли потрібно було терміново щось переглянути, але застосунок був заблокований.

Що я продовжу робити: використовувати блокування Instagram, поєднуючи доступ до нього з виконанням завдань з англійської мови.

Єлизавета Кричевцова

Ціль, яку обрала під час проєкту: навчитися більш усвідомлено користуватися телефоном і краще контролювати час, який я проводжу за ним.

Що я спробувала: цифровий детокс.

Що вдалося: частково скоротити час користування телефоном і знайти альтернативні заняття, які допомагають відволіктися від екрана. Зокрема, я почала частіше гуляти на свіжому повітрі, що стало хорошою альтернативою безцільному користуванню телефоном.

Що було складно: позбутися звички бездумно тягнутися до телефона.

Що я продовжу робити: надалі практикувати цифровий детокс, щоб поступово зробити регулярні перерви від телефона звичною частиною свого дня. Оскільки моя робота пов'язана з постійним використанням телефона, для мене особливо важливо свідомо створювати час без нього.



Наталія Ліщенко

Ціль, яку обрала під час проєкту: скоротити час користування мобільним телефоном.

Що я спробувала: перенесла найбільш відволікаючі застосунки на останній екран телефона. Тепер, щоб відкрити соціальні мережі чи інші застосунки, які найчастіше змушували мене зависати в телефоні, потрібно зробити кілька додаткових дій.

Що вдалося: я почала рідше відкривати ці застосунки автоматично. Додаткова дія давала мені кілька секунд, щоб зупинитися й подумати, чи справді я



хочу зараз зайти в цей застосунок.

Що було складно: спочатку я за звичкою перегортала екрани й шукала знайомі іконки, навіть коли не мала конкретної причини відкривати застосунок.

Що я продовжу робити: буду залишати найбільш відволікаючі застосунки на останньому екрані, а на головному триматиму лише ті, які потрібні мені щодня.

Володимир Орловський

Ціль, яку обрав під час проєкту: зменшення вечірнього скролінгу та покращення якості сну.

Що я спробував: поступове відкладання телефону перед сном, почав з 10 хвилин і щодня додавав трохи часу, замінюючи екран доглядом за собою, замінюючи екран спілкуванням із близькими та підготовкою до наступного дня.

Що вдалося: знайшов свій комфортний темп (відкласти гаджет за 20 хвилин до сну), почав швидше засинати та зменшив вечірнє навантаження.

Що було складно: у перші дні було незвично дотримуватися графіку й виникало автоматичне бажання перевірити соцмережи.

Що я продовжу робити: дотримуватися обраного 20 хвилинного режиму щовечора.



Наталія Цуцман

Ціль, яку обрала під час проєкту: скоротити час користування телефоном і соціальними мережами та більш усвідомлено використовувати цифрові технології, звільняючи час для професійного розвитку й особистого життя.

Що я спробувала: встановила для себе періоди повної відмови від телефона протягом дня та почала свідомо залишати його осторонь під час відпочинку, прогулянок і особистого часу.

Що вдалося: я почала помічати моменти, коли беру телефон просто за звичкою, а не через реальну потребу. Це допомогло частіше відкладати його та переключатися на інші справи, не перевіряючи по-



стісно повідомлення й соціальні мережі.

Що було складно: особливо складно було не реагувати на кожне повідомлення та не перевіряти телефон автоматично, адже він є важливою частиною моєї роботи й постійного спілкування.

Що я продовжу робити: надалі створюватиму більше «вільних від телефона» моментів протягом дня та намагатимусь використовувати його лише тоді, коли він дійсно потрібен. Хочу, щоб телефон залишався інструментом, а не забирав мою увагу.

Роман Южека

Ціль, яку обрав під час проєкту: зменшити час безцільного користування мобільним телефоном і повернути більше уваги до реального життя, роботи, навчання та людей поруч.

Що я спробував: цифровий «детокс» без повної відмови від телефона. Я переглянув свої цифрові звички, вимкнув зайві сповіщення, встановив обмеження часу для окремих застосунків і почав більш свідомо ставитися до того, навіщо саме беру телефон до рук.

Що вдалося: телефон перестав бути автоматичною реакцією на нудьгу чи паузу. Я почав частіше помічати моменти, коли відкриваю соціальні мережі або месенджери просто за звичкою, і свідомо зупиняти себе. Це допомогло звільнити час для справ, які справді мають для мене значення.

Що було складно: найважче — не саме обмеження часу, а звичка постійно бути «на зв'язку». Коли багато професійних напрямів, навчання та комунікації, телефон легко перетворюється з інструмента на постійний інформаційний фон.

Що я продовжу робити: залишати телефон інструментом, а не центром уваги. Продовжу використовувати обмеження для соціальних мереж, вимикати непотрібні сповіщення, робити цифрові паузи та свідомо залишати час без екрана.



ЩО МИ МАЄМО НА УВАЗІ?

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

Алгоритм рекомендацій — комп'ютерна система, яка аналізує різні сигнали про поведінку користувача та намагається передбачити, який контент може його зацікавити. Саме такі алгоритми допомагають формувати персоналізовані стрічки в соціальних мережах і на відеоплатформах.

Автентифікація — процес підтвердження того, що доступ до акаунту намагається отримати саме його власник або власниця. Для цього можуть використовувати пароль, одноразовий код, спеціальний застосунок або підтвердження на іншому пристрої.

Безперервна часткова увага — стан, коли увага постійно розподіляється між багатьма джерелами інформації: повідомленнями, сповіщеннями, чатами, відео, новинами та соціальними мережами. Через це може ставати складніше довго зосереджуватися на одному завданні.

Верифікація інформації — перевірка інформації, фото, відео, джерел та інших матеріалів, щоб з'ясувати їхнє походження, достовірність і контекст.

Втома від прийняття рішень (англ. *decision fatigue*) — стан, коли після великої кількості рішень стає складніше обмірковувати наступні варіанти, через що людина може частіше відкладати рішення або обирати найпростіший варіант.

Гейткіпінг (англ. *gatekeeping*) — процес відбору й фільтрації інформації, у результаті якого визначається, які матеріали та в якому вигляді потрапляють до аудиторії.

Глибоке фокусування — стан, коли увага спрямована на одне важливе завдання без постійних перемикань на повідомлення, соціальні мережі чи інші цифрові стимули.

Google-ефект (також **цифрова амнезія**) — схильність гірше запам'ятовувати саму інформацію, якщо ми знаємо, що її можна легко знайти в інтернеті.

Двофакторна автентифікація (2FA) — спосіб захисту акаунту, за якого для входу, крім пароля, потрібне ще одне підтвердження, наприклад одноразовий код або підтвердження входу на іншому пристрої.

Дофамін — нейромедіатор, який бере участь, зокрема, у мотивації, навчанні та очікуванні винагороди. Дофамінова система може допомагати закріплювати поведінку, яку ми регулярно повторюємо.

Думскролінг (англ. doomscrolling) — звичка тривалий час переглядати переважно негативні новини, навіть якщо це погіршує емоційний стан.

Екранний час (англ. Screen Time) — час, проведений за використанням смартфона, комп'ютера чи іншого пристрою з екраном. Спеціальні інструменти смартфона можуть показувати загальний екранний час, найчастіше використовувані застосунки, кількість перевірок телефона та сповіщень.

Електронні докази — цифрові матеріали, які можуть підтверджувати певні обставини: наприклад, повідомлення, скриншоти, електронні документи, фото, відео або інформація з онлайн-акаунтів.

Емоція — переживання, яке виникає у відповідь на події, інформацію чи ситуації та може впливати на наше сприйняття, рішення й поведінку.

Ехо-камера (англ. echo chamber) — інформаційне середовище, у якому людина переважно стикається з думками та поглядами, схожими на її власні. Через постійне повторення однакових позицій може виникнути враження, що саме так думає більшість людей.

Інформаційна безпека — захист людини, її даних та інформаційного середовища від шахрайства, маніпуляцій, неправдивої інформації, незаконного доступу та інших загроз.

Інформаційна бульбашка (англ. filter bubble) — ситуація, коли персоналізація цифрових платформ призводить до того, що людина переважно бачить контент, пов'язаний із її попередніми інтересами та поведінкою. Через це різні люди можуть отримувати дуже різні інформаційні картини світу.

Інформаційне перевантаження — стан, коли інформації надходить настільки багато, що стає складніше її опрацьовувати, визначати важливе, концентруватися та приймати рішення.

Критичне мислення — здатність аналізувати й оцінювати інформацію, перевіряти джерела та докази, помічати суперечності й маніпуляції та на цій основі робити обґрунтовані висновки.

Маніпуляція — прихована або відкрита спроба вплинути на думки, емоції чи поведінку людини так, щоб підштовхнути її до певного рішення або дії.

Менеджер паролів — програма або сервіс, який допомагає створювати, зберігати та використовувати різні надійні паролі для облікових записів.

Метод Pomodoro — спосіб організації роботи або навчання, за якого періоди зосередженої роботи чергуються з короткими перервами.

Модель гачка (англ. Hook Model) — модель, яка пояснює, як повторювані дії можуть поступово ставати звичними. У посібнику вона використовується для пояснення звички регулярно перевіряти смартфон.

Мультитаскінг — виконання або чергування кількох справ протягом одного періоду часу. Під час складних завдань мозок часто не виконує їх одночасно, а швидко перемикає увагу між ними.

Налаштування конфіденційності — параметри акаунту, за допомогою яких можна визначити, хто бачить публікації та особисту інформацію, може писати повідомлення, залишати коментарі, позначати на фото тощо.

Нейропластичність — здатність мозку змінюватися під впливом досвіду та навчання протягом життя. Завдяки цьому людина може, зокрема, формувати нові звички.

Онлайн-вербування — спроба цілеспрямовано залучити людину через інтернет до певної групи або діяльності та схилити її до виконання конкретних дій. Вербування може маскуватися під дружбу, підтримку, «секретне завдання» або легкий заробіток.

Онлайн-шахрайство — шахрайські дії в цифровому середовищі, метою яких може бути отримання грошей, паролів, банківських даних, доступу до акаунтів або іншої цінної інформації.

Парольна фраза — довгий пароль, утворений із кількох слів або їх комбінації. Таку фразу може бути легше запам'ятати, але вона має залишатися унікальною та не містити очевидної особистої інформації.

Персоналізація — налаштування цифрового контенту, реклами чи рекомендацій відповідно до даних про інтереси та попередню поведінку користувача.

Персональні дані — інформація, за допомогою якої людину можна прямо або опосередковано визначити. Це можуть бути, наприклад, ім'я, контактні дані, фотографії, місце перебування та інша інформація про людину.

Приватність — право людини контролювати доступ інших до її особистого життя, інформації, листування та персональних даних.

Синдром фантомної вібрації — відчуття, ніби телефон завібрував або задзвонив, хоча насправді сигналу не було.

Скролінг — прокручування контенту на екрані смартфона, комп'ютера чи іншого пристрою. Нескінченний скролінг означає, що новий контент автоматично завантажується під час прокручування стрічки.

Тригер — внутрішній або зовнішній сигнал, який запускає певну звичну дію. Наприклад, сповіщення може стати тригером для перевірки телефона, а нудьга — для відкриття соціальної мережі.

Фактчекінг (англ. *fact-checking*) — перевірка достовірності тверджень, повідомлень або медіаконтенту за допомогою надійних джерел, документів, даних та інших доказів.

Фактчекінговий ресурс — спеціалізований ресурс, який перевіряє суспільно важливі твердження, новини та інший контент і пояснює, на підставі яких джерел зроблено висновок.

Фейк — неправдива, сфабрикована або маніпулятивно представлена інформація, яку подають чи поширюють як правдиву.

Фейковий акаунт — профіль у соціальній мережі чи іншому онлайн-сервісі, власник якого видає себе за іншу людину, організацію або створює неправдиву цифрову особистість.

Фішинг — вид онлайн-шахрайства, під час якого за допомогою підроблених повідомлень, сайтів або посилань намагаються отримати паролі, банківські дані, коди підтвердження чи іншу конфіденційну інформацію.

FOMO (англ. *Fear of Missing Out*) — страх пропустити важливу інформацію, подію, новину або те, що відбувається з іншими людьми. Він може спонукати частіше перевіряти соціальні мережі та повідомлення.

Цифрова безпека — знання, навички та дії, які допомагають захищати себе, свої дані, акаунти, гроші та пристрої від ризиків у цифровому середовищі.

Цифрова звичка — дія або модель поведінки під час користування цифровими технологіями, яка через регулярне повторення може виконуватися майже автоматично.

Цифрова усвідомленість — здатність помічати власну поведінку в цифровому середовищі та свідомо вирішувати, коли, навіщо і як використовувати технології.

Цифровий баланс — комфортне для конкретної людини співвідношення між онлайн-активністю та іншими сферами життя: навчанням, роботою, сном, відпочинком, фізичною активністю та живим спілкуванням.

Цифровий детокс — тимчасове свідоме обмеження використання певних цифрових пристроїв або сервісів, щоб зробити паузу від постійного інформаційного потоку та приділити більше уваги іншим справам.

Цифровий добробут — такий спосіб взаємодії з цифровими технологіями, за якого вони допомагають навчатися, працювати, спілкуватися, творити й розвиватися, не забираючи контроль над часом, увагою та відпочинком.

Цифровий слід — дані та інформація, які залишаються в цифровому середовищі внаслідок наших дій: переглядів, пошуків, лайків, коментарів, підписок, публікацій та інших взаємодій.

Цифрові межі — свідомо встановлені особисті правила користування цифровими пристроями та сервісами, які допомагають підтримувати баланс між онлайн-активністю та іншими сферами життя.

Цифрові права людини — права людини, які реалізуються та мають захищатися в цифровому середовищі. До них належать, зокрема, право на приватність і захист персональних даних, свобода вираження поглядів та доступ до інформації.

Червоний прапорець — ознака, яка може свідчити про потенційно небезпечну, шахрайську або маніпулятивну ситуацію та є приводом зупинитися й уважніше її перевірити. У посібнику цей термін використовується для позначення сигналів небезпеки в онлайн-спілкуванні, шахрайстві та вербуванні.

ЧИМ КОРИСТУЄМОСЯ САМІ? КОРИСНІ РЕСУРСИ

Google Менеджер паролів — сервіс, який допомагає створювати, зберігати та використовувати надійні паролі й ключі доступу до різних сервісів.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.credentialsmanager&hl=uk>

Have I Been Pwned: Passwords — сервіс, за допомогою якого можна перевірити, чи з'являвся певний пароль у відомих витоках даних. Не використовуй для перевірки свій актуальний пароль, якщо не довіряєш сервісу або пристрою, з якого заходиш.

<https://haveibeenpwned.com/Passwords>

Онлайн-гра «Здолай шахрая!» від Асоціації «ЄМА» — інтерактивна гра, яка допомагає перевірити знання про фінансову безпеку та навчитися розпізнавати поширені шахрайські схеми.

<https://www.ema.com.ua/scams/reviews/>

Online Verification Course — безкоштовний навчальний курс, присвячений основам перевірки інформації та розвитку навичок фактчекінгу.

<https://newsinitiative.withgoogle.com/training/course/verification>

First Draft Online Verification Course — безкоштовний навчальний ресурс, спрямований на опанування методів перевірки та верифікації інформації в цифровому середовищі.

<https://firstdraftnews.org/course-launches/>

Pomodoro Timer — онлайн-таймер для організації навчання або роботи за методом Pomodoro: чергування періодів зосередженої роботи та коротких перерв.

<https://www.ukalendar.com/pomodoro-timer>

НА ЩО МИ СПИРАЛИСЯ? ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Безпека в інтернеті: куди звертатися за допомогою у разі онлайн-ризиків для дітей та де можна дізнатися більше на тему інтернет-безпеки? Міністерство освіти і науки України.
[URL: https://mon.gov.ua/news/bezpeka-v-interneti-kudi-zvertatisya-za-dopomogoyu-u-razi-onlayn-rizikiv-dlya-ditey-ta-de-mozhna-diznatisya-bilshe-na-temu-internet-bezpeki](https://mon.gov.ua/news/bezpeka-v-interneti-kudi-zvertatisya-za-dopomogoyu-u-razi-onlayn-rizikiv-dlya-ditey-ta-de-mozhna-diznatisya-bilshe-na-temu-internet-bezpeki)
2. Вакарюк Л. Основні підходи до розуміння поняття «інформаційні права людини». Підприємництво, господарство і право. 2018. № 2. С. 155–159.
[URL: https://www.pgp-journal.kiev.ua/archive/2018/2/29.pdf](https://www.pgp-journal.kiev.ua/archive/2018/2/29.pdf)
3. Верховний Суд визнав справедливим покарання у виді позбавлення волі за шахрайство, вчинене шляхом обману. Верховний Суд. 25 вересня 2020 року.
[URL: https://supreme.court.gov.ua/supreme/pres-centr/news/997486/](https://supreme.court.gov.ua/supreme/pres-centr/news/997486/)
4. Вирок Шевченківського районного суду м. Полтави від 03 червня 2026 року у справі № 554/8365/26. Єдиний державний реєстр судових рішень.
[URL: https://reyestr.court.gov.ua/Review/137090775](https://reyestr.court.gov.ua/Review/137090775)
5. Загальна декларація прав людини: Декларація Організації Об'єднаних Націй від 10.12.1948.
[URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_015#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_015#Text)
6. Кайдзен: як маленькі кроки ведуть до великого успіху. I-NURE.
[URL: https://i.nure.ua/student/2152-kajdzen-yak-malenki-kroki-vedut-do-velikogo-uspikhu](https://i.nure.ua/student/2152-kajdzen-yak-malenki-kroki-vedut-do-velikogo-uspikhu)

7. Кіберполіція України. Офіційний вебсайт.
[URL: https://cyberpolice.gov.ua/](https://cyberpolice.gov.ua/)
8. Конституція України від 28.06.1996 № 254к/96-ВР.
[URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text)
9. Куди звернутися по допомогу в разі онлайн-загроз. Кавховська районна державна адміністрація.
[URL: http://kakhovka-rda.gov.ua/kudy-zvernutysya-po-dopomogu-v-razi-onlajn-zagroz/](http://kakhovka-rda.gov.ua/kudy-zvernutysya-po-dopomogu-v-razi-onlajn-zagroz/)
10. Мельничук В. В., Горохова Л. В. Критичне мислення як складова інформаційної безпеки. Вісник Львівського університету. Серія філософські науки. 2022. Вип. 29. С. 7–13. DOI: 10.30970/PHS.2022.29.1.
[URL: https://doi.org/10.30970/PHS.2022.29.1](https://doi.org/10.30970/PHS.2022.29.1)
11. Національне дослідження щодо онлайн-безпеки дітей в Україні (2026). Dignity Online.
[URL: https://dignityonline.in.ua/adult/doslidzhennia/national-research-2026/](https://dignityonline.in.ua/adult/doslidzhennia/national-research-2026/)
12. Огляд судової практики Касаційного кримінального суду у складі Верховного Суду (актуальна практика): рішення, внесені до ЄДРСР за березень 2026 року. Київ: Верховний Суд, 2026. 50 с.
[URL: https://strapi.supreme.court.gov.ua/uploads/Oglyad_KKS_03_2026_bc476246e1.pdf](https://strapi.supreme.court.gov.ua/uploads/Oglyad_KKS_03_2026_bc476246e1.pdf)
13. Озтурк І. Скільки часу середньостатистична молодь витрачає на телефон: статистика шокує. Главком.
[URL: https://glavcom.ua/scotch/live/skilki-chasu-serednostatistichna-dorosla-ljudina-provodit-u-telefoni-shokujuchi-dani-doslidzhennja-1056259.html](https://glavcom.ua/scotch/live/skilki-chasu-serednostatistichna-dorosla-ljudina-provodit-u-telefoni-shokujuchi-dani-doslidzhennja-1056259.html)
14. Постанова Верховного Суду від 08 квітня 2026 року у справі № 705/1938/25. Єдиний державний реєстр судових рішень.
[URL: https://reyestr.court.gov.ua/Review/135589815](https://reyestr.court.gov.ua/Review/135589815)
15. Постанова Верховного Суду від 14 грудня 2022 року у справі № 454/2743/19. Єдиний державний реєстр судових рішень.
[URL: https://reyestr.court.gov.ua/Review/107938372](https://reyestr.court.gov.ua/Review/107938372)

16. Правила поведінки в Інтернеті для дітей та підлітків. Державна служба спеціального зв'язку та захисту інформації України.
URL: <https://cip.gov.ua/ua/faqs/pravila-povedinki-v-interneti-dlya-ditei-ta-pidlitkiv>
17. Служба безпеки України. «Спали» ФСБшника.
URL: <https://ssu.gov.ua/spaly-fsbshnyka>
18. Служба безпеки України. СБУ запровадила новий короткий номер гарячої лінії — 1516.
URL: <https://ssu.gov.ua/novyny/sbu-zaprovadyla-novyi-korotkyi-nomer-hariachoi-linii-1516>
19. Стеценко А. І., Гузік І. В. Особливості емоційних переживань у дорослих та емоційна грамотність як запорука психологічного добробуту. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2024. № 2. С. 61–66. DOI: 10.32782/psyspu/2024.2.12.
URL: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.2.12>
20. Тверезовська К. С. Поняття, види та значення цифрових прав людини. Юридичний науковий електронний журнал. 2024. № 6. С. 472–476.
URL: https://lsej.org.ua/6_2024/120.pdf
21. Фактчекінг та перевірка даних. Відеотека «Детектор медіа».
URL: <https://video.detector.media/lessons/faktcheking-ta-perevirka-danykh-i27>
22. #ШахрайГудбай. Національний банк України.
URL: <https://promo.bank.gov.ua/stopfraud/>
23. Як захистити акаунти без постійної зміни пароля: корисні поради. РБК-Україна. 24 листопада 2025 року.
URL: <https://www.rbc.ua/rus/news/k-zahistiti-akaunti-postiynoyi-zmini-parolya-1763987531.html>
24. 10 золотих правил безпеки в Інтернеті. Ліцей «Центр надії» ім. Надії Маринович Рівненської міської ради.
URL: <https://coh.rv.ua/elementor-4549/>
25. American Academy of Ophthalmology. Computer Vision Syndrome (Digital Eye Strain). EyeWiki.
URL: https://eyewiki.aao.org/Computer_Vision_Syndrome_%28Digital_Eye_Strain%29

26. Cirillo F. The Pomodoro Technique.
[URL: https://www.pomodortechnique.com/](https://www.pomodortechnique.com/)
27. Data Breach Statistics Globally. Surfshark.
[URL: https://surfshark.com/research/data-breach-monitoring](https://surfshark.com/research/data-breach-monitoring)
28. EU Children's Participation Platform. Eurobarometer survey on teen's screen use and mental health. 22 June 2026.
[URL: https://eu-for-children.europa.eu/activities-news/latest/eurobarometer-survey-on-teens-screen-use-and-mental-health_en](https://eu-for-children.europa.eu/activities-news/latest/eurobarometer-survey-on-teens-screen-use-and-mental-health_en)
29. Eyal N. How to Manufacture Desire: An Intro to the Hooked Model. Nir and Far.
[URL: https://www.nirandfar.com/how-to-manufacture-desire/](https://www.nirandfar.com/how-to-manufacture-desire/)
30. First Draft Online Verification Course. First Draft.
[URL: https://firstdraftnews.org/course-launches/](https://firstdraftnews.org/course-launches/)
31. Lally P., van Jaarsveld C. H. M., Potts H. W. W., Wardle J. How Are Habits Formed: Modelling Habit Formation in the Real World. European Journal of Social Psychology. 2010. Vol. 40, No. 6. P. 998–1009. DOI: 10.1002/ejsp.674.
[URL: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ejsp.674](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ejsp.674)
32. Online Verification Course. Google News Initiative.
[URL: https://newsinitiative.withgoogle.com/training/course/verification](https://newsinitiative.withgoogle.com/training/course/verification)
33. Przybylski A. K., Murayama K., DeHaan C. R., Gladwell V. Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. Computers in Human Behavior. 2013. Vol. 29, No. 4. P. 1841–1848. DOI: 10.1016/j.chb.2013.02.014.
[URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563213000800](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563213000800)
34. Sparrow B., Liu J., Wegner D. M. Google Effects on Memory: Cognitive Consequences of Having Information at Our Fingertips. Science. 2011. Vol. 333, No. 6043. P. 776–778. DOI: 10.1126/science.1207745.
[URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21764755/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21764755/)
35. Stothart C., Mitchum A., Yehnert C. The Attentional Cost of Receiving a Cell Phone Notification. Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance. 2015.

Vol. 41, No. 4. P. 893–897. DOI: 10.1037/xhp0000100.

URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26121498/>

36. The 5W1H Approach: Asking Simple Questions for Great Results. Continuous Improvement Toolkit.

URL: <https://citoolkit.com/articles/5w1h/>

37. Wang G., Wang Y., Gai X. A Meta-Analysis of the Effects of Mental Contrasting With Implementation Intentions on Goal Attainment. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Article 565202. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.565202.

URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.565202/full>

38. Ward A. F., Duke K., Gneezy A., Bos M. W. Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*. 2017. Vol. 2, No. 2. P. 140–154. DOI: 10.1086/691462.

URL: <https://www.journals.uchicago.edu/doi/full/10.1086/691462>

39. What Is Digital Habits? Focus Keeper Glossary.

URL: <https://focuskeeper.co/glossary/what-is-digital-habits>

Використання штучного інтелекту

Цей посібник створений авторським колективом на основі власних напрацювань, досвіду, опрацьованих джерел та результатів роботи у межах проєкту.

Під час підготовки посібника автори та авторки використовували інструменти штучного інтелекту ChatGPT (OpenAI) та Claude (Anthropic) виключно як допоміжні засоби для роботи з текстом: структурування матеріалів, пошуку варіантів формулювань, редагування та спрощення окремих фрагментів, а також уніфікації стилю викладення в різних розділах.

Зміст посібника, його структура, добір інформації та джерел, практичні вправи, приклади й остаточні формулювання створені, відібрані та затверджені авторами та авторками. Матеріали, опрацьовані за допомогою інструментів штучного інтелекту, проходили авторський перегляд, перевірку та доопрацювання.

