

Список використаних джерел:

1. Про рішення Ради національної безпеки і оборони України від 14 травня 2021 року «Про Стратегію кібербезпеки України» : Указ Президента України від 26 серпня 2021 року № 447/2021. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/447/2021#Text> (дата звернення: 20.10.2025).
2. Микитчик А. В. Заходи запобігання кіберзлочинності в Україні». URL: https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/18_04_2019/pdf/63.pdf (дата звернення: 20.10.2025).

Шинкаренко Ангеліна Юріївна

Студентка н.гр. 101_СПД ННІ права та психології НАВС

Науковий керівник:

Кудінов Вадим Анатолійович

кандидат фізико-математичних наук,
доцент, завідувач кафедри
інформаційних технологій ННІ права та
психології НАВС

ОСНОВИ КІБЕРГІГІЄНИ В ПРАВООХОРОННІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

У наш час цифрові технології стали невід’ємною частиною повсякденного життя. Інформаційні технології та системи охоплюють безліч сфер діяльності: освіта, медицина, бізнес, держуправління тощо. Люди щодня користуються комп’ютерами, смартфонами, соціальними мережами, електронною поштою, хмарними сервісами та іншими інформаційними системами. Однак з поширенням цих технологій зростають і загрози: кіберзлочинність, шахрайство, витік персональних даних, вплив шкідливого контенту. Будь-яка технологічна система залишається вразливою, якщо користувач не дотримується правил безпеки. У цьому контексті особливу роль відіграє *кібергігієна* – система правил, звичок і заходів, спрямованих на безпечне користування інформаційними технологіями. Її дотримання є ключовим фактором у збереженні особистої цифрової безпеки, а також безпеки ІТ-систем у цілому.

Кібергігієна – це сфера, яка зосереджується на забезпеченні фізичного та психічного здоров’я користувачів в умовах постійної взаємодії з інформаційними технологіями. Вона включає в себе розвиток стратегій для зменшення негативного впливу цифрових технологій на людське здоров’я, таких як синдром перевантаження інформацією, втома від роботи за комп’ютером та інші проблеми, пов’язані з інтенсивним використанням електронних пристроїв [1].

Кібергігієна наголошує на важливості збалансованого використання технологій і впровадженні здорових звичок для підтримки загального благополуччя в цифровому віці. Кібергігієна дозволяє мінімізувати людський фактор як основне джерело кібератак. Вона є важливою складовою в архітектурі інформаційної безпеки організацій. З точки зору навчального процесу, формування кібергігієнічної культури має бути частиною підготовки майбутніх фахівців у сфері ІТ, менеджменту, економіки та інших галузей, де використовуються цифрові технології.

Наведемо основні правила кібергігієни, які варто зробити щоденною звичкою для кожного користувача [2], а саме:

1. *Створювати надійні паролі.* Паролі мають бути довгими, складними, різними для кожного сервісу.

2. *Увімкнути двофакторну автентифікацію.* Це значно підвищує рівень захисту облікового запису.

3. *Оновлювати операційну систему та програми.* Регулярні оновлення закривають вразливості.

4. *Бути обережним з електронною поштою.* Не відкривати підозрілі листи та вкладення.

5. *Уникати використання публічного Wi-Fi без VPN.* Незахищені мережі можуть бути джерелом атак.

6. *Робити резервне копіювання даних.* Це дозволяє відновити інформацію у випадку втрати.

7. *Контролювати рівень приватності у соцмережах.* Не варто публікувати особисті або конфіденційні дані.

8. *Використовувати антивірусне програмне забезпечення.* Це базовий інструмент для захисту системи.

9. *Обмежувати доступ додатків до особистих даних.* Варто переглядати дозволи у смартфоні.

10. *Підвищувати цифрову грамотність.* Навчання новим загрозам і захисним заходам – ключ до безпеки.

Дотримання кібергігієни дозволяє студентам уникнути поширених помилок – зараження вірусами, викрадення паролів, втрати важливої інформації. В межах освітнього процесу корисно проводити практичні заняття щодо: створення надійних паролів, налаштування 2FA, аналіз фішингових листів, перевірки налаштувань безпеки у власних акаунтах тощо. Крім того, важливо формувати відповідальне ставлення студентів до цифрової поведінки та розуміння впливу власних дій на загальну інформаційну безпеку.

Висновки. Кібергігієна – це ключовий елемент цифрової безпеки, який стосується кожного користувача ІТ-систем. У сучасному інформаційному суспільстві недостатньо мати лише технічні засоби захисту – необхідно також мати культуру безпечного цифрового поведіння.

Впровадження простих правил кібергігієни значно знижує ризики кібератак, втрати даних, психологічного виснаження та інформаційної залежності. Починаючи з базових кроків – таких як оновлення програм, створення надійних паролів і обережність в мережі – кожен може підвищити свій рівень захисту. Кібергігієна – це не разова дія, а постійна практика, яка повинна стати звичкою майбутнього.

Список використаних джерел:

1. Кібергігієна. *Чернівецька обласна військова адміністрація* : [сайт]. URL: <https://bukoda.gov.ua/structure/upravlinnia-tsyfrovoho-rozvytku-tsyfrovykh-transformatsii-i-tsyfrovizatsii/kiberhigiena> (дата звернення: 21.10.2025).
2. Кібергігієна як звичка майбутнього – ТОП 10 правил безпеки для користувача. *Westelecom* : [сайт]. URL: <https://westelecom.ua/blog/kibergigiena-kak-privyuka-budusego-top-10-pravil-bezopasnosti-dla-polzovatela> (дата звернення: 21.10.2025).