

## ОЦІНКА РІВНЯ КІБЕРГІГІЄНИ СЕРЕД СТУДЕНТІВ

**Богачова Ольга Сергіївна**

К. мед. н., доцентка кафедри гігієни та екології №1

Харківський національний медичний університет

os.bohachova@knmu.edu.ua

**Малявіна Владислава Максимівна**

Здобувачка вищої освіти II медичного факультету

vmmaliavina.2m21@knmu.edu.ua

Харківський національний медичний університет

**Актуальність.** Кібергігієна є поняттям, яке об'єднує кібербезпеку та гігієну в цифровому просторі. Вона охоплює набір стратегій, практик і принципів, які спрямовані на забезпечення безпеки, особистого життя та здоров'я людини в інтернеті та використанні інформаційних технологій. У всесвітній мережі, де загрози є цифровими, багато людей не розуміють повної міри цих ризиків і, отже, можуть не вживати необхідних заходів для кібергігієни [1]. Враховуючи, що наше життя останнім часом, особливо у молоді, все більше стає віртуальним, що пов'язано з цілою низкою причин: особливостями безпекової ситуації в країні, введенням дистанційного навчання – оцінка ризиків та захист від кібератак є важливими навичками сьогодення.

**Мета роботи.** Оцінити рівень навичок з кібергігієни у молоді, а саме у студентів різних закладів вищої освіти України, шляхом проведення онлайн-опитування, надати рекомендації щодо їх покращення та спрямування на організацію “здорових” стосунків з інтернет-простором.

**Матеріали та методи дослідження.** Створення і поширення електронних анкет на базі Google Forms серед студентів закладів вищої освіти (всього взяли участь 42 людини) з подальшою статистичною обробкою та аналізом результатів; робота з сучасними літературними джерелами.

**Результати та їх обговорення.** У ході дослідження стало відомо, що майже половина опитуваних (48,0 %) стикалися з кібератаками в інтернеті. На питання, чи знають вони що являє собою кібергігієна, 21,9% студентів відповіли – ні, що свідчить про недостатню кількість інформації з цього приводу. 50,0 % опитуваних вважають, що необхідно вивчати «кібергігієну» окремим предметом, що вказує на важливість розповсюдження даної тематики серед населення і високу актуальність питання. Перевіряють посилання, перед тим як їх відкрити 56,3% респондентів. На питання, який пароль вони вважають більш надійним, 87,5% анкетованих дали правильну відповідь. 43,8% відзначили, що використовують один і той самий пароль для різних застосунків, що не є кібергігієнічно. На питання, що таке «Фішингові атаки» лише 25% студентів дали правильну відповідь. 3,1% відповіли, що при використанні громадського Wi-Fi, можна вводити номери кредитних карток і розголошувати особисту інформацію (номер телефону, паролі тощо), що є категорично заборонено в цілях кібергігієни і цифрового здоров'я [2]. Також 34,4% зазначили, що можна підключатися до будь-якої відкритої точки доступу (Wi-Fi), що теж є невірно. 34,4% респондентів вважають, що дотримання правил кібергігієни у сучасному світі є дуже важливим, при цьому відповідають, що самі мають низький рівень кібергігієни. На питання, яким чином вони дотримуються кібергігієни 53,1% відповіли, що використовують сильні паролі, які важко вгадати та уникають використання одного пароля для всіх ресурсів, 71,9% відмітили, що використовують двофакторну аутентифікацію, а 62,5%, що уникають надання особистої або конфіденційної інформації у суспільних мережах, а також уникають невідомих посилань та сумнівних веб-сторінок. На питання, чи стикалися вони з булінгом в Інтернеті, 34,4% відповіли – так. Загалом 12,5% опитуваних проводять в Інтернеті 2-3 години на день, 31,3% – 4-5 годин, ще 31,3% проводять 6-7 годин, 25% проводять 8 і більше годин на день. Після тривалого користування Інтернетом 59,4% респондентів зазначили, що у них з'являється головний біль і сухість очей, 56,3% відмічають апатію, швидку втомлюваність, 46,9% мають

порушення сну, 15.6% – головокружіння, нудоту, а 21,9% зазначають, що змін у самопочутті немає.

**Висновки.** Проаналізувавши дані анкетування, ми отримали такий результат, що майже кожен другий стикався з кібератаками в Інтернеті внаслідок недотримання правил кібергігієни. Половина студентів вважають необхідним вивчення кібергігієни окремим предметом, що показує їх серйозну налаштованість до цієї проблеми. 78,1% студентів відмічають певні зміни у стані свого здоров'я внаслідок тривалого користування Інтернетом. Тому важливо вміти правильно і екологічно користуватися ним, бо найкращий спосіб захистити себе – це бути усвідомленим користувачем, берегти свої файли та вчитися уникати пасток від цифрових шахраїв з метою збереження свого цифрового здоров'я. Особливістю сьогодення є широка доступність будь-якої інформації, тому дуже важливо вести просвітницьку роботу серед молоді щодо набуття навичок з кібергігієни, шляхом створення держаних проєктів, залучення студентства до дискусії, проведення лекцій, конференцій з учнями – це надасть можливість молодому поколінню правильно користуватись цифровим простором і берегти своє психічне та фізичне здоров'я.

#### **Список використаних джерел.**

1. Vishwanath A., Neo L. Cyber hygiene: The concept, its measure, and its initial tests. *Decision Support Systems*. 2020. pp. 128. DOI: 10.1016/j.dss.2019.113160

Безпека в Інтернеті: найпростіші правила захисту даних. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/blogs-51444737> (дата звернення: 01.06.2021)

Богачова О.С., Ярошевська А.О., Бура М.С. Роль профілактики інфекційних захворювань в підтримці здоров'я населення. Scientific review of the actual events, achievements and problems: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference, December 1, 2023. Berlin, Federal Republic of Germany: International Center of Scientific Research, 2023. С.302-304.