

ЗМІСТ

ЯК НЕ СТАТИ ОВОЧЕМ, АБО ЧОМУ Я НАПИСАЛА ЦЮ КНИЖКУ 7

ПРОБЛЕМА, ЯКУ НЕ ПОМІЧАЮТЬ 13



ІНФОРМАЦІЙНА ГІГІЄНА ТА ЦИФРОВА БЕЗПЕКА 41



Як нами маніпулюють на цифрових платформах 51

Facebook 52

YouTube 60

Google 64

Viber 67

Telegram 71

Вікіпедія 76

Як безпечно користуватися гаджетами 79

Як отримати наші дані в обхід цифрових платформ 90

Як безпечно споживати інформацію 99

ЯК НЕ ПОТРАПИТИ НА ГАЧОК ШАХРАЯМ ТА МАРКЕТОЛОГАМ 107



Ознаки шахрайства та псевдоблогерства 111

Халява 114

Нарешті 118

Зиск 120

Допомога тим, кому тяжко 122

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



Точки опори.....	127
Страх і протест.....	128
Я вас навчу.....	129
Людоньки, порадьте!.....	133
Успішний успіх.....	144



ЯК БЕЗПЕЧНО ЗНАХОДИТИ ВІДПОВІДІ НА ФІНАНСОВІ ТА ЕКОНОМІЧНІ ПИТАННЯ.....	149
Не втратити.....	151
Заробити.....	157
Позичити.....	168



ЯК БЕЗПЕЧНО ЗНАХОДИТИ ВІДПОВІДІ НА ПОЛІТИЧНІ ПИТАННЯ.....	177
Як зрозуміти реальність.....	184
За кого голосувати.....	191
Місцеві вибори.....	195
Вибори депутатів.....	201
Вибори президента.....	206
Російсько-українська війна.....	211



ІНСТРУКЦІЯ З ВИЖИВАННЯ В ІНФПРОСТОРІ.....	223
Перший рівень – захищаємо себе.....	225
Другий рівень – захищаємо сім'ю.....	233
Перелік основних корисних ресурсів.....	242
ЗАМІСТЬ ПІСЛЯМОВИ.....	247

ЯК НЕ СТАТИ ОВОЧЕМ, АБО ЧОМУ Я НАПИСАЛА ЦЮ КНИЖКУ

Хто ж такі «овочі»? Упевнена, що це запитання крутиться зараз у вашій голові. Хтось побачив назву книжки й згадав мене незлим тихим словом: «Як вона може таке говорити? Та хто вона така?!» Інші зацікавлено почнуть гортати сторінки, вчитуватися у зміст, бо й самі не раз думали про те, як часто з нас намагаються зробити «овочів».

Так-от, «овоч» — це стан, у якому людина нічого не хоче робити сама. Їй зручно йти за руку по доріжці, протоптаній маніпулятором чи шахраєм. Згаданий стан не виникає з волі самої людини, а зумовлений низкою чинників, про які я докладно розповіла у своїй першій книжці «Нація овочів? Як інформація змінює мислення та поведінку українців». Якщо коротко, то це результат системного впливу маніпуляцій та зовнішніх умов, у яких ми опинилися історично і які спричинили втрату інформаційного імунітету в більшості наших співгромадян. Ідеться про добу СРСР, 1990-ті, кризу 2008-го, зміну аналогової ери на цифрову, війну, коронавірус та ін.

Деякий час людина протистоїть «овочизму», спираючись на свій досвід, освіту, поради оточення. Проте якщо вона не дотримується базової інформаційної гігієни, не вміє фільтрувати інформацію, то концентрація інформаційних вірусів у її голові зростає до критичної межі і саме маніпулятори починають визначати думки та дії такої людини. Натомість її самостійний вплив на них номінальний. Це і є стан «овоча».



Ніхто не хоче бути «овочем», проте, ставши ним, ніколи не визнає, що це так. Мета моєї книжки — боротися з маніпуляторами. Не допустити, щоб ті українці, які вже потрапили під їхній вплив і зараз рухаються до стану «овоча», перетнули червону лінію.

Так сталося, що за 39 років я мала різні статуси: була «овочем», маніпулятором і борцем із ними. Із власного досвіду знаю, як складно самій людині змінити думку і як легко це вдається маніпуляторам.

У школі та університеті я була відмінниця. Неодноразово перемагала на Всеукраїнських олімпіадах. Єдина з курсу мала «5» із вищої математики. Однак був інший бік того життя. У школі паралельно з класикою я читала 13-ту сторінку в місцевій газеті. Там писали про все паранормальне. Я була переконана, що в нашій квартирі живе домовик. Ніколи не ходила до лікарів, вважаючи їх за шарлатанів. А от до знахарок йшла залюбки. Уникати чорного kota, не виносити сміття ввечері — це теж було про мене. Одного разу під час сесії я знепритомніла в бібліотеці. Добра пані сказала, що це вроки, і зняла їх за допомогою сірників.

А 2002-го захворіла моя мама. Їй довго не могли поставити діагноз. А потім винесли вердикт — рак 4-ої стадії. Лікували його сумішню олії та горілки. Бо так тоді зцілювся хтось зі знайомих. Мамі це не допомогло, і вона померла.

Потім я переїхала в Київ і купила квартиру та авто в кредит. І ремонт зробила в кредит. Коли мене запитували, як погашатиму ті кредити, раптом що, я безтурботно відповідала: «Оформлю нову кредитку».

До 2008-го я не вмiла розпізнавати інформаційні віруси й вірила в магiчні пiгулки — прості розв'язки складних



проблем. Чи була я дурна? Ні. Чи була я неосвічена? Ні. Проте саме інформаційні віруси визначали моє мислення й поведінку. Вони вбили мою маму. Вони загнали мене в кредитне ярмо й добряче знівечили.

Відтоді я пройшла довгий шлях. З одного боку, працювала з відомими політиками та олігархами, досконало вивчивши, як вони маніпулюють людьми. З другого — досліджувала поведінку українців в інформаційному полі та їхню реакцію на ці маніпуляції. Паралельно шукала відповіді на пекучі запитання: «Доказова медицина чи альтернативна?», «Чи можна вірити астрологам?», «Чому люди вірять шахраям та конспірологам?» та ін.

Восени 2019-го для мене почалося нове життя. Набиті гулі та здобутий практичний досвід я стала застосовувати, щоб навчити українців протистояти маніпуляторам і шахраям. Написала дві книжки про це, а зараз ви тримаєте в руках третю. Заснувала волонтерську ініціативу «Як не стати овочем», що впевнено йде до амбітної та складної мети — навчити 7 мільйонів українців інформаційної гігієни.

Ця книжка — результат мого досвіду, досліджень і навчання понад 5000 українців. 2020 року я розробила курси з базової інформаційної гігієни, що витримали понад 10 редакцій. Саме такий навчальний досвід став основою для цієї книжки. А оцінка «дуже корисна інформація для щоденного життя» від 89 % учасників згаданих курсів дає надію, що моя книжка буде корисна й допоможе вам не стати «овочем».



Відео «Хто така
Оксана Мороз»

ЯК ЗІСКАНУВАТИ QR-КОД



Текст цієї книжки доповнений багатьма додатковими матеріалами. Вони допоможуть вам докладніше розібратися у важливих темах. Це відео, статті, ігри, дослідження, навчальні курси, *YouTube*-канали, фільми та книжки.

Ви легко та швидко зможете знайти ці матеріали, скориставшись нашою системою QR-кодів. Щоб їх відсканувати:

- відкрийте програму «Камера» на початковому екрані, екрані блокування чи в Центрі керування;
- виберіть задню камеру, тримаючи пристрій так, щоб QR-код був у видошукачі програми «Камера»;
- торкніться сповіщення, щоб відкрити пов'язане з QR-кодом посилання.

[Купить книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Запитання: От що робити, коли тиск 160 на 80?

Відповідь: Замість таблеток щовечора намочувати шкарпетки в розчині вода з оцтом (1:1) і на 15 хв на ноги закладати. І вдень тиск буде в нормі. Бо до таблеток додають тепер тальк. Він осідає на судинах, потім будете ще приймати від серця і для розрідження судин.

Примітка: тут і далі стилістика цитат максимально збережена.

13

Це реальний діалог у Facebook-групі «Людоньки, порадьте!» Вона — своєрідне дзеркало того, як українці споживають інформацію. У ньому — зневіра в усіх інституціях. Віра, подекуди сліпа, людям. Прагнення просто розв'язувати складні проблеми. Невміння «фільтрувати» інформаційні джерела. Усе це посилила нова цифрова ера з її соціальними мережами, блогерами, псевдоекспертами та іншими продавцями магічних пігулок.

Проте є одне «але». Коли пишу цей текст, половина українців думає, що вони вміють відрізнити правду від брехні в інформаційному просторі, хоч лише 3% наших співгромадян можуть це зробити. Сподіваюсь, що, коли читаете мою книжку, відсоток змінився в кращий бік.

Це створює чудову основу, щоб змінити мислення й поведінку українців у необхідному маніпуляторам



Дослідження
USAID-Internews
(жовтень 2020 р.)

[>>>](http://kniga.biz.ua)



руслі. Людей, які заміняють візит до лікаря діагностикою у Facebook-групах, можна переконати голосувати й купувати так, як потрібно власникам інформаційних ресурсів. А ще на це не потрібні великі бюджети чи унікальні інструменти. Бо ж люди не відрізняють інформаційних сайтів-сміттязок (ресурсів, що спеціалізуються на маніпуляціях, проте маскуються під медіа) від онлайн-медіа, що дотримуються журналістських стандартів. Люди охоче розмінюють свої дані (номери телефонів, імейли тощо) та емоційні гачки на псевдобезкоштовні розваги.

Зараз час інформаційного «кріпацтва». Коли є «поміщики», що мають знання та ресурси, прагнучи збільшувати капітал і вплив. А є «кріпаки», які під тиском складного життя, інформаційного шуму та інформаційної неграмотності роблять те, що їм кажуть, бо не знають іншого. Та ще й радіють кожній віддушині — безкоштовній розвазі чи інформації.

Думаєте, кріпацтво скасували? Ні. Воно є тут і зараз. Відмінність лиш одна. Колись кріпаками були бідні люди. Тепер немає різниці, яка в тебе освіта, скільки ти заробляєш і який твій соціальний статус. Якщо не знаєш інформаційної грамоти, ласкаво просимо в «кріпаки».

Чи мали тоді поміщики якісь унікальні інструменти управління? Ні. Вони користувалися своїми можливостями й залякували людей. Те саме й зараз. Цифрові платформи створили купу можливостей. Знаєш про них? Умієш обернути на свою користь? Роби те, що потрібно: залякуй, бреш, маніпулюй. Змінюй мислення та поведінку людини й народу. Так, як потрібно тобі.

Щороку інформаційні віруси стають простіші й доступніші, а їхня руйнівна сила росте. Люди радо проходять



Медіа, що дотримуються журналістських стандартів (ІМІ, другий квартал 2021 р.)



тест «Який вигляд ти мав би як рушник», віддаючи купу своїх даних і даних друзів. Відомі та поважні профі з комунікацій беруть участь у флешмобах, що збирають їхні емоційні гачки. Усе це дає змогу персоналізувати маніпуляції й говорити з кожним так, щоб бути почутим.

Вартість створення інформаційного вірусу стрімко знижується. Пам'ятаєте Нові Санжари? Як люди кидали каміння в автобус із такими самими людьми, що прилетіли з тодішнього епіцентру коронавірусу — міста Ухань. Картинка «Українець іде на українця» облетіла всі світові медіа. А коштувала Росії копійки. Достатньо було створити спільноту у *Viber*. Запустити туди 20 ботів. Скоординувати їхні дії з «говорящими головами» на проросійських телеканалах. І все.

Менш ніж за добу основну роботу виконано: правильно заряджені люди вийшли на вулицю.

Нові Санжари не виняток. Це типовий кейс інформаційних вірусів цифрової ери. Люди не знають, кому вірити. Точно не довіряють владі та офіційним джерелам. Люди щиро вважають, що найбільше брехні в телевізорі, а от у *Facebook*, *YouTube*, *Viber* чи *Telegram* — свобода слова. І саме там можуть говорити правду ті, хто бажає їм добра. А люди так хочуть, щоб хтось бажав їм добра.

У наш час 32% українців визначають правдивість новини інтуїтивно, а 42% ніколи не перевіряють інформацію на достовірність. Водночас лише 15% українців не користуються інтернетом. 71% — активні користувачі мережі, а серед їхніх основних мотивів — пошук потрібної інформації (74%) та перегляд новин (61%).

Як ми потрапили в інформаційне «кріпацтво» і що нас у ньому утримує?



Як проросійська мережа в Україні організувала бунт у Нових Санжарах (texty.org.ua, лютий 2020 р.)



Дослідження ГО «Детектор Медіа» (березень 2021 р.)



1. УКРАЇНА ЖИВЕ В ПЕРІОД ПОДВІЙНОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ

Аналогову еру змінює цифрова. А Україна виборсується із «советчини» й стає демократією. Ми вже пройшли складний шлях руйнування старого, проте нового ніяк не збудуємо. Не останню роль у цьому відіграє інформаційна неграмотність.

В Україні демократія. Куди піде більшість, туди потягне й країну. Раніше, щоб змінити думку більшості, потрібні були роки, тепер лік іде на тижні та місяці. Кількість інструментів маніпулювання громадською думкою постійно зростає, а їхня вартість і доступність зменшується.

Ситуація не була б загрозна, якби паралельно в нашій країні функціонували сформовані робочі інституції та процеси. Наприклад, у США 6 січня 2021 року заряджений Трампом натовп пішов на штурм Капітолію й глумився над цитаделлю демократії. Америка та світ були шоковані. Проте ситуацію нормалізували дуже швидко.

У демократіях, що встигли сформуватися до початку цифрової ери (орієнтовно 2010 року), це норма. У важливі для країни миті політики, правоохоронці, бізнесмени, громадськість працюють злагоджено. На нормалізацію можуть піти години чи роки, проте країна збережеться й курсу не змінить.

В Україні, яка не встигла здійснити реформи й сформувати демократію, насправді все інакше. Кожен реформатор приречений на ефективний спротив системи. Вона вмикає медійний ресурс і руками одурених людей повертає все на місце. Інші зусилля закінчуються поверненням до звичного популізму під оплески народу. В умовах збройної агресії Російської Федерації проти



Хаос заради Трампа:
як фанати президента США
штурмували
Капітолій (Європейська правда,
січень 2021 р.)