

*Сагателян Н.А.,
студент, юридического факультета
СГУ им. Н.Г. Чернышевского
Россия, г. Саратов*

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ НА ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

***Аннотация:** Статья посвящена влиянию цифровизации на жизнь и здоровье современного человека. Автором отмечается, что современные технологии оказывают значительное влияние не только на различные аспекты общества, но и на самого человека как личность. В связи с этим рассматриваются положительные и отрицательные стороны информационных технологий. В статье представлен статистический анализ влияния ИТ на здоровья человека, в том числе зарубежная практика.*

***Ключевые слова:** цифровые технологии, охрана информационного здоровья, социальное здоровье.*

*Sagatelyan N.A.,
student, Faculty of Law
N.G. Chernyshevsky Saratov State University
Russia, Saratov*

THE IMPACT OF DIGITALIZATION ON THE LIFE AND HEALTH OF MODERN HUMAN

***Abstract:** The article is devoted to the impact of digitalization on the life and health of modern human. The author notes that modern technologies have a significant impact not only on various aspects of society, but also on the individual*

himself as a person. In this regard, the positive and negative aspects of information technology are considered. The article presents a statistical analysis of the impact of IT on human health, including foreign practice.

Keywords: *digital technologies, information health protection, social health.*

Современный мир вступил в новую фазу информационной эпохи, связанной с тотальной цифровизацией всех сторон жизненного мира человека. Цифровая среда сегодня проникает как в повседневные практики, так и в область профессиональной деятельности, кардинально меняя не только их формы, но и образ жизни людей.

В настоящее время под влиянием стремительного развития цифровых технологий условия жизни людей принципиально изменились. Причем это касается практически всех сфер общества: экономики, политики, образования, досуга и пр. Отмечая этот факт, исследователи констатируют, что цифровая среда способствовала появлению новых способов функционирования всех сфер жизни обществ, в том числе и повседневных культурных практик, которые не только привнесли «новые понятия (блокчейн, «умные» контракты, цифровые города и виртуальные культурные пространства), методы проектирования стартапов, управленческих решений, основанные на принципиально иных онлайн-платформах, информационно-коммуникативных системах распределения и обмена услугами и благами» [1, с. 520], но и сделали их неотъемлемой составляющей новой культурно-антропологической реальности [2].

Современные технологии оказывают значительное влияние не только на различные аспекты общества, но и на самого человека как личность. Проблема заключается в актуализации противоречия между реальным и виртуальным мирами. Это противоречие может проявляться в двух основных аспектах: с одной стороны, существует отрицание возможности достижения здоровья через цифровизированные практики, а с другой стороны, возникает необходимость переосмыслить здоровье как феномен, который должен быть

интегрирован в цифровую культуру и новую реальность.

Современное общество сталкивается с необходимостью осмыслить как технологии влияют на наше понимание здоровья и благополучия, как можно использовать цифровые технологии для улучшения нашего здоровья, не теряя при этом связи с реальным миром.

Здоровье человека – это комплексное понятие, которое охватывает различные структуры человека как биосоциального существа. В этой связи целесообразно рассмотреть риски цифровизации для различных уровней здоровья человека: соматического, психологического и социального.

Соматический уровень связан с физиологическим здоровьем человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, позволяющая организму осуществлять свои функции и адаптироваться к окружающей среде [4, с. 8].

Одним из наиболее значимых рисков для соматического здоровья является распространение малоподвижного образа жизни. По мнению медиков, именно гиподинамия стала сегодня основной причиной развития многих физиологических патологий в организме человека. К последним относят остеохондроз, сколиоз, проблемы с системой кровообращения, перегрузку лимфатической системы, ожирение, негативное воздействие на зрительную систему человека и пр.

Наряду с рисками физическому состоянию цифровая среда сопряжена с серьезными угрозами для *психологического здоровья человека*. Если в конце XX века ученые полагали, что умеренное пользование цифровыми устройствами не наносит ущерб психическому здоровью, то уже с 2000-х годов позиция на этот счет кардинально изменилась. Сегодня большинство исследователей указывают на прямую связь между психическими расстройствами и активным распространением цифровых технологий.

Несмотря на то, что цифровая среда широко вошла в жизнь современного человека, ее влияние на психику только становится предметом систематического научного исследования. В 2025 году Европейское

региональное бюро ВОЗ опубликовало аналитическую записку «Работа с цифровыми детерминантами психического здоровья молодежи», в которой цифровая среда – от социальных сетей до платформ, управляемых искусственным интеллектом, – признана документально подтвержденным риском для психического здоровья детей и подростков [5]. Европейский региональный директор ВОЗ д-р Hans Henri P. Kluge отметил: «Психическое здоровье молодых людей формируется под влиянием цифрового пространства в той же степени, что и под влиянием школы или семьи, но без того же уровня защиты». При этом связь между использованием технологий и психическим здоровьем является двунаправленной: увеличение экранного времени потенциально усугубляет проблемы с психическим здоровьем, которые, в свою очередь, могут стимулировать дальнейшее использование технологий [6].

Искусственная цифровая среда способствует развитию когнитивных нарушений, вызванных постоянным использованием современных устройств. Одним из таких нарушений считается синдром рассеянного внимания, который не позволяет человеку целостно воспринимать информацию, анализировать ее и выстраивать логические цепочки. Исследователи отмечают, что объем информации, обрушивающийся ежедневно на человека, принципиально недоступен для элементарного усвоения и, тем более, полноценного осмысления: сознание индивида в нем «тонет», а внимание рассеивается.

В 2025 году ученые Массачусетского технологического института (MIT) констатировали, что человечество массово страдает «синдромом постоянно рассеянного внимания». Согласно их выводам, люди инстинктивно избегают препятствий и вследствие этого передают все больше информации и работы цифровым устройствам, что в экономически развитых странах приводит к постепенному снижению показателей IQ населения.

Исследование Стэнфордского университета 2025 года с участием 338 молодых людей в возрасте 18-24 лет выявило прямую связь между временем,

проведенным в социальных сетях, и ухудшением памяти: частое использование платформ коррелировало с повышенной вариабельностью времени реакции и снижением способности к произвольному запоминанию. Схожие тенденции наблюдаются и в России: исследование 2025 года под руководством С.И. Елгиной, А.В. Бахтеевой показало, что за последние десять лет число молодых людей с когнитивными проблемами заметно выросло. По результатам оценки с использованием опросника MMSE распространенность нарушений увеличилась с 34% до 56% среди женщин и с 36% до 64% среди мужчин. Ученые также зафиксировали ухудшение устойчивости внимания и динамики работоспособности [7].

Высокий риск причинения вреда психологическому здоровью имеет принципиально новая зависимость, не встречавшаяся в доцифровую эпоху – *зависимость человека от гаджетов*.

Несмотря на создание, начиная с рубежа XIX–XX вв., искусственных средств, расширяющих человеческие возможности в сфере коммуникации, зависимость людей от технических устройств не была тотальной в силу их стационарности/малой мобильности, ограниченности функций и отсутствия виртуального пространства. В связи с созданием мобильных и компактных гаджетов, аккумулирующих в себе функционал различных устройств (прежде всего, смартфонов/айфонов), и появлением полноценного виртуального пространства, предполагающего как субъект-объектные, так и субъект-субъектные отношения, возникает номофобия. Ее основные проявления связаны, во-первых, с опасением утратить важную личную/производственную информацию (данные контактов, фото, видео, и др.), во-вторых, с боязнью оказаться даже на короткое время в информационном вакууме (пропустить актуальную информацию в режиме реального времени), в-третьих, страхом полной изоляции (одиночества) [8, с. 50]. Если первые две проблемы решаются относительно легко – сохранением важной информации на съемных носителях и в облачных хранилищах, наличием второго аналогичного устройства, то третья проблема становится настоящим бичом современного мира.

Согласно исследованию российских ученых, опубликованному в 2025 году, в котором принял участие 621 студент в возрасте от 16 до 29 лет, у молодых людей выявлены положительные корреляции номофобии со склонностью к думскроллингу (навязчивому потреблению негативных новостей), FOMO (синдрому упущенной выгоды), прокрастинацией, а также с внешней и амотивацией в учебной деятельности. Номофобия ассоциировалась с повышенным нейротизмом, сниженными добросовестностью и открытостью опыту, при этом тревога из-за потери связи усиливала время использования гаджетов, но сопровождалась снижением познавательной мотивации. Международное метаисследование 2025 года показало, что распространенность легкой, умеренной и тяжелой форм номофобии среди студентов-медиков составляет 25%, 59% и 14% соответственно [9, с. 100].

По данным опроса SuperJob (март 2026 года), каждый второй россиянин признает себя зависимым от интернета: 14% участников уверенно заявили о своей цифровой зависимости, еще 33% скорее согласны с этим утверждением. Чаще других на симптомы зависимости жалуется молодежь до 35 лет (52% опрошенных). При этом 57% экономически активных россиян по-прежнему не ограничивают себя в использовании цифровых устройств [10]. Согласно исследованию Страхового Дома ВСК (январь 2026 года), доля россиян младше 34 лет с интернет-зависимостью выросла за год с 26% до 28%, причем среди девушек этот показатель достигает 30,4% [11].

Наряду с номофобией значительную тревогу вызывает распространенность цифровых страхов. По данным ВЦИОМ (апрель 2026 года), наиболее острой проблемой для 51% россиян остается угроза утечки персональных данных, распространенность фейковых новостей беспокоит 41% респондентов, а зависимость от стабильной работы интернета и цифровых платформ – 38% опрошенных [12].

Наконец, говоря о влиянии цифровизации на психологическое здоровье общества, следует отметить различную способность возрастных групп адаптироваться к новой реальности. Серьезные психологические проблемы

возникают у старшей возрастной группы, чей опыт социальной адаптации связан с доцифровой, доинформационной эпохой. Исследование 2025 года выявило резкий разрыв в цифровой уверенности между поколениями: если среди молодежи 18-30 лет 75,8% чувствуют себя очень уверенно в цифровой среде, то среди людей старше 60 лет этот показатель составляет всего 21,1%. При этом более половины респондентов старшего возраста (51%) признаются, что совсем неуверенно чувствуют себя с цифровыми технологиями и стараются их избегать [13]. Сталкиваясь с необходимостью обретения сложных навыков для решения рутинных бытовых вопросов, с большим трудом осваивая новые цифровые устройства, данная группа испытывает негативные психоэмоциональные переживания, связанные с комплексом собственной неполноценности и ощущением враждебности информационной среды.

Цифровая трансформация существенно влияет и на социальное здоровье личности. ВОЗ в 2025 году обратила внимание на то, что хроническая социальная изоляция, усугубляемая чрезмерным пребыванием в цифровом пространстве в ущерб реальному общению, связана с повышенным риском депрессии, тревожных расстройств, сердечно-сосудистых заболеваний, снижением когнитивных функций и даже преждевременной смертью.

Право на достоверную информацию выступает как особое требование прежде всего в целях обеспечения информационной безопасности. В 2025 году принят Федеральный закон № 569-ФЗ, вносящий изменения в Федеральный закон «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» [14] и отдельные законодательные акты Российской Федерации, что подтверждает актуальность правового регулирования информационной сферы.

Право на доступ в сеть «Интернет» – это право человека искать, получать и передавать информацию и мысли, убеждения, посредством сети «Интернет». Сеть «Интернет» играет огромную роль и в мобилизации населения и

призвании к справедливости, равноправию, ответственности и к большому уважению прав и свобод человека.

Наряду с описанными рисками цифровизация оказывает и значительное положительное влияние.

В частности, в условиях нарастающей эпидемиологической угрозы COVID-19 власти вынуждены были принимать нестандартные решения по противостоянию угрозе и охране здоровья населения, перейдя на дистанционный формат работы, возможных для этого сферах деятельности. Преимущественно дистанционная работа затронула сферу образования и экономики. Использование дистанционных ИТ позволило исключить контакт людей, распространению вируса, обеспечила гибкую и удобную работу трудовой и образовательной деятельности, способствовало активизации состоятельной деятельности в образовательной среде. Однако применение на постоянной основе дистанционной формы может привести к снижению качества обучения, контроля со стороны преподавателя, самоизоляции, сокращения личных контактов [15].

Относительно оценки влияния на здоровья детей дистанционного обучения было проведено анкетирование родителей и педагогов. В ходе опроса родителей (68 чел.) было установлено, что «28% детей используют для дистанционного обучения только телефоны [16, с.111]. При этом известно, что электромагнитное излучение, маленький экран, малый размер символов и изображений, невозможность соблюдения рациональной рабочей позы, сильное напряжение мышц шеи и плечевого пояса неблагоприятно воздействуют на здоровье детей». Кроме того, нельзя не отнести к кругу риска субъектов и самих преподавателей, учителей, которые так же вовлечены в этот процесс обучения. Как отмечается исследователями в результате опроса учителей, негативными последствиями дистанционного обучения для самих педагогов являются: усталость глаз, переутомление, боль в спине, расплывчатость изображения на экране, шум и заложенность в ушах [17].

Таким образом, применение ИТ в сфере образования имеет как положительное, так и отрицательное влияние на здоровье обучающихся и педагогов.

Если говорить о сфере здравоохранения в эпоху цифровизации, технологии, используемые современными поставщиками медицинских услуг, позволяют анализировать информацию о пациентах как никогда раньше. ИТ в здравоохранении помогают улучшить качество оказания медицинской помощи, повысить безопасность пациентов, уменьшить количество медицинских ошибок и укрепить взаимодействие между пациентами и поставщиками услуг.

Данные, собранные с помощью ИТ-решений в области здравоохранения, позволяют государственным учреждениям получить более полное представление о состоянии здоровья населения, что способствует улучшению планирования и реализации политики лечения и профилактики распространения болезней. Совместимые системы медицинских карт предоставляют врачам точные данные о пациентах по запросу, позволяя лучше понимать историю болезни пациента, более точно лечить и избегать назначения лекарств, которые могут негативно взаимодействовать с уже принимаемыми препаратами.

Для пациентов с хроническими заболеваниями, такими как диабет, рак и болезни сердца, медицинские ИТ обеспечивают более высокий уровень обслуживания. Многие поставщики внедрили программы управления хроническими заболеваниями (CDM), которые снижают количество госпитализаций и нежелательных явлений. Информационные технологии в сфере здравоохранения позволяют пациентам лучше контролировать свои медицинские данные, предоставляя доступ к ним через порталы для пациентов, которые позволяют просматривать результаты анализов, общаться с врачом, планировать визиты и многое другое.

Таким образом, цифровая трансформация оказывает многоплановое воздействие на жизнь и здоровье современного человека. Всемирная

организация здравоохранения в 2025 году официально признала цифровую среду документально подтвержденным фактором риска для психического здоровья, особенно уязвимых групп населения (детей, подростков и пожилых людей).

Рост интернет-зависимости в России до 28% среди молодежи, распространенность номофобии до 98% в отдельных группах, снижение когнитивных функций в российской популяции свидетельствуют о нарастании системных проблем. В ответ на вызовы цифровой эпохи международное сообщество (ООН, ВОЗ, ЮНЕСКО) и национальные правительства разрабатывают правовые и организационные механизмы защиты [18].

Российская Федерация обновляет Доктрину информационной безопасности, принимает поправки в законодательство об информации и реализует просветительские акции, направленные на повышение цифровой грамотности и формирование навыков информационной гигиены.

Перспективными направлениями дальнейших исследований являются разработка эффективных мер профилактики цифровой зависимости, совершенствование законодательства в области защиты информационных прав граждан и создание безопасной, здоровой и справедливой цифровой среды, способствующей благополучию всех возрастных групп населения.

Библиографический список:

1. Астафьева О.Н., Никонорова Е. В., Шлыкова О. В. Культура в цифровой цивилизации: новый этап осмысления // Обсерватория культуры. 2018. Т. 15. № 5. С. 520-521.
2. Рассказова Е.И., Емелин В.А., Тхостов А.Ш. Диагностика психологических последствий влияния информационных технологий на человека: учеб.-метод. пособие. М.: Акрополь, 2015. 115 с.
3. Некрасов А. С., Некрасов С. И., Некрасова Н. А., Клепацкий В. В. От «человека информационного» к «человеку цифровому» // Вестник университета российской академии образования. 2019. № 3. С.4-10.

4. Толстых Т. О, Шкарупета Е. В., Гамидуллаева Л. А. Адаптации к цифровой среде жизнедеятельности: формирование цифровых навыков // Цифровая экономика: современное состояние, проблемы и перспективы развития. [Электронный ресурс] // URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_34889583_43306100.pdf (дата обращения: 05.05.2026).

5. Жизнь в сети и ее последствия в реальности. Официальный сайт ВОЗ [Сайт] URL: <https://www.who.int/europe/ru/news/item/23-05-2025-online-lives--offline-consequences> (дата обращения: 04.04.2026 г.).

6. Решение проблемы влияния цифровых факторов на психическое здоровье и благополучие молодежи: аналитическая записка. Официальный сайт ВОЗ [Сайт] URL: https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2025-12187-51959-79685?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=see_latest_planetary_health_weekly_vol_11_no_26_june_26_2025&utm_term=2025-06-26 (дата обращения: 04.04.2026).

7. Штань М. Диагноз «скроллинг» / М.Штань // Коммерсант [Электронный ресурс]: URL: https://www.kommersant.ru/doc/8617503?from=horisontal_lenta (дата обращения: 02.05.2026).

8. Мазниченко Д. В., Попов А. П., Брыкина В. А. Проблема «номофобии» в современном обществе // Автономия личности. – 2020. – № 2(22). – С. 49–54. – EDN EXVMKB

9. Максименко А.А., Золотарева А.А., Курапов С.В., Курапова А.С. Без смартфона как без рук? Номофобия, прокрастинация и академическая мотивация: адаптация русскоязычного опросника номофобии и анализ цифровых зависимостей студентов // Высшее образование в России. 2025. Т. 34. №8-9. С. 93–113.

10. Каждый второй россиянин считает себя интернет-зависимым // SuperJob [Электронный ресурс]: URL: [Научное издательство «Фокус знаний»](#)

<https://www.novostiitkanala.ru/news/detail.php?ID=194566> (дата обращения: 02.05.2026).

11. ВСК составил антирейтинг вредных привычек российской молодежи // ВСК [Электронный ресурс]: URL: <https://www.korins.ru/posts/13374-vsk-sostavil-antireyting-vrednyh-privyчек-rossiyskoy-molodezhi> (дата обращения: 02.05.2026).

12. ВЦИОМ узнал главные страхи россиян в цифровой среде // Официальный сайт ВЦИОМ. [Сайт] URL: <https://wciom.ru> (05.05.2026 г.).

13. Каждый третий в России теряет деньги из-за недостатка цифровых навыков // РБК [Электронный ресурс]: URL: <https://companies.rbc.ru/news/xTme3gXr93/kazhdyij-tretij-v-rossii-teryaet-dengi-iz-za-nedostatka-tsifrovyyih-navyikov/> (05.05.2026).

14. О внесении изменений в Федеральный закон «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2025 № 569-ФЗ // 2025. № 52 (Часть I). Ст. 8356.

15. Психологи выяснили, что помогло россиянам лучше справляться со стрессом из-за пандемии [Электронный ресурс] // Стопкоронавирус.РФ. 2021. URL: https://xn--80aesfpebagmfb1c0a.xn--p1ai/news/20210408_1200.html (дата обращения: 11.03.2026).

16. Фетисова Е. Ю., Миленин Н. С., Сеник А. И. Изучение влияния дистанционного обучения в условиях пандемии на здоровье обучающихся // Интегративные тенденции в медицине и образовании. 2020. С. 109-115.

17. Жуков О. Ф., Черкесова Е. В., Алексеева М. Н. Влияние условий дистанционного обучения на эмоциональное и физическое состояние учителя // Современные проблемы науки и образования. 2021. №2. URL: <https://science-education.ru/article/view?id=30610&ysclid=mqzhil7yy8873489948> (дата обращения: 11.03.2026).

18. Психическое здоровье подростков [Электронный ресурс] // Официальный сайт ВОЗ. 2021. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (дата обращения: 11.03.2026).