

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

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА В УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ ЦИФРОВИЗАЦИИ

***Аннотация.** Статья посвящена рассмотрению проблем влияния цифровых технологий на здоровье человека. В статье отмечается, что цифровизация затрагивает не только отдельные аспекты жизни, но и способствует созданию новых форм взаимодействия между людьми и институтами. Кроме этого, автором указывается необходимость глубже понять, какие риски это может нести для здоровья человека цифровизация. В заключении автором предлагается развитие нового направления научных знаний – информационной (цифровой) гигиены.*

***Ключевые слова:** цифровизация, цифровое здоровье, цифровая гигиена, информационное общество.*

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

HUMAN HEALTH IN THE CONTEXT OF DIGITALIZATION DEVELOPMENT

***Annotation.** The article is devoted to the consideration of the problems of the influence of digital technologies on human health. The article notes that digitalization affects not only individual aspects of life, but also contributes to the*

creation of new forms of interaction between people and institutions. In addition, the author points out the need to better understand the risks that digitalization may pose to human health. In conclusion, the author proposes the development of a new field of scientific knowledge – information (digital) hygiene.

Keywords: *digitalization, digital health, digital hygiene, information society.*

Тема здоровья человека в условиях развития цифровизации является сравнительно новой и малоизученной, что обуславливает необходимость его комплексного исследования путем определения особенностей новой культурной парадигмы цифровизации общественных отношений, несущей в себе как риски для здоровья человека, так и перспективы его сохранения и укрепления.

Развитие современного общества, безусловно, связано с глубокими технологическими преобразованиями, которые, в свою очередь, вызывают кардинальные изменения в культурной сфере. Цифровизация затрагивает не только отдельные аспекты жизни, но и способствует созданию новых форм взаимодействия между людьми и институтами. Например, в политике цифровые технологии позволяют гражданам более активно участвовать в процессе принятия решений, а в образовании – обеспечивают доступ к знаниям и ресурсам в любое время и в любом месте. Таким образом, мы наблюдаем не просто эволюцию существующих культурных форм, но и появление совершенно новых, основанных на принципах цифровизации, отношений. Это создает уникальные возможности и в то же время ставит новые вызовы, которые современное общество должно решать.

В последнее время в обществе и в научной среде наблюдается интересный и значительный процесс замещения одних понятий другими. Так, традиционные термины «информационное общество» и «информационная культура» постепенно начинают уступать место новым концепциям, таким как «цифровое общество» и «цифровая культура». Это изменение, по мнению многих исследователей, связано с трансформацией культурной модели, в

рамках которой термин «информатизация» начинает восприниматься как устаревший и неактуальный. В то же время, термин «цифровизация» становится всё более популярным и востребованным. Молодое поколение воспринимает традиционную культуру через призму цифровых технологий и новых медиаформатов. В этом контексте можно выделить такие явления, как клип-культура, экранная культура, а также культура компьютерных игр. Эти новые формы культурного выражения значительно влияют на восприятие информации и взаимодействие с ней, что в свою очередь формирует уникальную разновидность информационной культуры, которую мы можем назвать цифровой культурой. Цифровая культура, как она понимается сегодня, представляет собой сложный и многогранный феномен, который требует тщательного научного изучения. Важно отметить, что данная трансформация не только меняет саму культуру, но и влияет на социальные взаимодействия, образовательные процессы и даже на личную идентичность [1, с. 18].

Новая цифровая реальность в очередной раз подтверждает тезис Г. Гегеля, согласно которому в процессе своей деятельности человек создает не только то, к чему он стремится и чего хочет, но и нечто иное, которое, в конечном итоге, может оказать на своего творца негативное влияние (например, сделать его зависимым от продуктов и результатов собственной деятельности) [2, с. 4]. Так влияние современных технологий на природу человека обусловлено тем, что, передавая сложным техническим устройствам выполнение даже части своих функций (телесных, сенсорных, интеллектуальных), человек становится придатком технологии. Закономерное следствие данного процесса – оцифровка человека, цель которой – опасная тенденция, связанная с ограничением человеческой свободы [3, с. 196].

В настоящее время, в России реализуется национальная программа «Цифровая экономика Российской Федерации», утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 02.03.2019 №234 [4] (далее – Программа), определяющая цели, задачи, направления и сроки

реализации основных мер государственной политики по созданию необходимых условий для развития в России цифровой экономики.

В условиях современных психологических нагрузок, с более активным использованием цифровых технологий, которое будет возрастать при переходе к цифровой экономике, на фоне увеличения числа факторов риска нарушений здоровья, появился новый фактор риска – информационный. Международной классификацией болезней (МКБ-10) [5] определены нозологические формы, имеющие этиологическую связь с влиянием информации. На фоне роста числа традиционных заболеваний возникли новые информационно зависимые синдромы – компьютерный; аддикции (патологические зависимости от телевидения, социальных сетей); депрессии, формируемые социальными сетями; интернет зависимые психозы; мании – сенсорные, связанные с интернетом, лудомания (зависимость от компьютерных игр), фобии (номофобия – боязнь остаться без связи).

С 1980-х годов было изучено патологическое воздействие работы с цифровыми устройствами на органы чувств, опорно-двигательную систему, последствия гиподинамии и т.д., описана профессиональная патология, утверждены гигиенические требования к персональным электро-вычислительным машинам и организации работы [6].

В 2018 году ВОЗ внесла «новые» для того времени расстройства, связанные с современными технологиями и поведением человека в Международную классификацию болезней 11 пересмотра (МКБ-11) [7]. Самым известным из них стало «игровое расстройство». Ключевыми признаками расстройства являются нарушение контроля над игрой (человек не может остановиться), игра начинает цениться выше других жизненных интересов, продолжение или эскалация игры, несмотря на негативные последствия.

Особую опасность представляют интернет-зависимые суициды. По данным ВОЗ за последние 30 лет значительно возросло число суицидов среди детского населения. В мире средний показатель составляет 7 случаев на 100

000 населения. Показатели суицидов среди молодежи в России традиционно считаются одними из самых высоких в мире. В 2012 году, например, уровень самоубийств среди подростков 15-19 лет был почти в три раза выше мирового и составлял 19-20 случаев на 100 000 населения. По данным МВД России в последние годы ситуация ухудшается. Так, в 2021 году было зафиксировано 573 суицида среди несовершеннолетних, в 2023 году их число выросло до 678, в 2024 году было зафиксировано 735 случаев. За первую половину 2025 года было зафиксировано 395 случаев [8].

Воздействие информационных потоков (их содержание и интенсивности) на здоровье изучено в меньшей степени. В 1990-х годах обсуждались преимущественно положительные стороны цифровых технологий для социальной интеграции детей и взрослых, имея ввиду высокую скорость распространения информации, ее копирования, перемещения, внедрения и влияние психические функции в целях лечения и реабилитации [9]. Однако с 2000-х годов все чаще обсуждается воздействие цифровых технологий на когнитивное и социально-эмоциональное развитие детей и подростков [10, с. 130].

Цифровизация всех сфер общественной жизни приводит к тому, что появляется новая сфера в здравоохранении – цифровое здравоохранение, включающее цифровизацию различных направлений медицины, общественного здоровья и медицинского образования. Важно отметить, что охрана здоровья в настоящее время находится в ведении и здравоохранения, и педагогики как одного из основных механизмов профилактических мероприятий по охране и сбережению здоровья подрастающего поколения. Однако наблюдается снижение уровня здоровья молодого поколения в связи с увеличением уровня информационной социализации, в ущерб традиционным способам социализации личности, что приводит к утрате социального здоровья [11, с. 110].

Сегодня для детей и подростков реальным является мир виртуальный, с соответствующими последствиями в реальном мире [12, с. 17]. У современных

подростков и молодежи отмечается подмена ведущей деятельности учебной и трудовой на игровую, которая характерна и для дошкольников и младших школьников. Результаты многочисленных исследований подтвердили, что самоубийства среди подростков в ряде случаев обусловлены их общением в Интернете (например, играми «Синий кит», «Тихий дом» и др.). Поэтому необходимо разрабатывать инновационные подходы, позволяющие использовать современные возможности социальных сетей и других средств коммуникации при межличностном общении.

В этой связи считаем актуальным развитие нового направления научных знаний – информационной (цифровой) гигиены, предметом которой является предупреждение отрицательного воздействия и оптимизация благоприятного влияния информации на психическое, физическое и социальное благополучие отдельного человека, социальных групп, и населения в целом, профилактика заболеваний населения, связанных с информацией, оздоровление окружающей информационной среды [13, с. 90]. Информационная гигиена формирует цифровую культуру личности.

В рамках настоящего исследования представляется обоснованным рассматривать «информационную гигиену» как систему правовых и организационных мер сопровождения физического лица в процессах формирования, реализации и развития ключевых компетенций, необходимых для функционирования в условиях цифровой экономики.

Предлагается нормативно закрепить содержание цифровой гигиены как правового института, включающего следующие элементы:

- 1) исследование характеристик и закономерностей информационных носителей, процессов и потоков;
- 2) установление на законодательном уровне гигиенических нормативов информации, информационной среды, сетей и процессов (определение предельно допустимых параметров, порогов вредоносного воздействия и т.д.);
- 3) разработку санитарно-эпидемиологических и иных правовых мероприятий, направленных на организацию информационных сетей и

процессов, включая гигиенически обоснованные требования к производству, распространению, потреблению, хранению и воспроизведению информации;

В этой связи, среди факторов риска нарушений здоровья можно выделить такие *группы факторов цифровой среды, как контентные, коммуникационные, технические, зональные, психо-эмоциональные.*

Следует обозначить некоторые принципы информационной гигиены: комплексность, целенаправленность, социально-политическую активность, научность, доступность, целостность, системность, качественно-количественный подход при анализе полученных данных, последовательность, непрерывность защиты здоровья, простота применения защитных методов и средств, разумная достаточность, гибкость управления и применения, открытость алгоритмов и механизмов защиты, обоснованность доступа, персональная ответственность и другие [14, с. 70].

Таким образом, развитие цифровой экономики в России предполагает становление цифровой гигиены для создания полноценной системы формирования ключевых компетенций цифровой экономики, профилактики негативного влияния информационной нагрузки от цифровых разных источников на здоровье населения. Необходимы расчет индивидуальных рисков воздействия разных видов информации, работы в цифровых платформах и прогнозирование последствий их использования для здоровья подрастающего поколения с последующей разработкой программ профилактической и оздоровительной работы, что требует изменений в общеметодологические оценки, гигиенические регламентации, технологии управления санитарно-эпидемиологическим благополучием населения, особенно детского. Для этого Россия располагает научным потенциалом и современными технологиями в сфере информационной безопасности, гигиены, охраны и укрепления здоровья детей, подростков и молодежи.

Библиографический список:

1. Галкин Д. В. От кибернетических автоматов к искусственной

жизни: теоретические и историко-культурные аспекты формирования цифровой культуры: автореф. дис. ... д-ра философ. наук. Томск, 2013. С. 32.

2. 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.

3. Елькина Е.Е. Цифровая культура: понятие, модели и практики // Информационное общество: образование, наука, культура и технологии будущего. 2018. № 2. С. 195-203.

4. О системе управления реализацией национальной программы «Цифровая экономика Российской Федерации»: Постановление Правительства РФ от 02.03.2019 № 234 (ред. от 01.08.2024) // СЗ РФ. 2019. № 11. Ст. 1119; 2024. № 32. Ст. 4876.

5. Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем (10-й пересмотр) (МКБ-10): [Электронный ресурс]. URL: <https://nsi.rosminzdrav.ru/#!/refbook> по состоянию на 02.09.2024 (дата обращения: 04.04.2026 г.).

6. Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»: Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.12.2020 № 40 (ред. от 12.02.2026) // Официальный интернет-портал правовой информации [сайт]: URL: <http://pravo.gov.ru>, 29.12.2020 (дата обращения: 04.04.2026 г.).

7. Об утверждении плана мероприятий по внедрению Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем, одиннадцатого пересмотра (МКБ - 11) на территории Российской Федерации на 2021 - 2024 годы: Распоряжение Правительства РФ от 15.10.2021 № 2900-р (с изм. от 31.01.2024) // СЗ РФ. 2021. № 43. Ст. 7296. С 31 января 2024 года действие данного документа приостановлено распоряжением Правительства РФ от 31.01.2024 № 200-р.

8. За первую половину 2025 года в России 395 подростков совершили суицид // Ведомости [Электронный ресурс]: URL:

https://www.vedomosti.ru/society/articles/2025/08/14/1131401-za-pervuyu-pолоvinu-2025-goda-v-rossii-395-podrostkov-sovershili-suitsid?utm_source=yxnews&utm_medium=desktop&utm_referrer=https%3A%2F%2Fdzen.ru%2Fnews%2Fsearch (дата обращения: 04.04.2026).

9. Тэпскотт Дон/ Сетевое поколение // Компьютерный мир.1998. № 03 [Электронный ресурс]: URL: <https://www.osp.ru/cw/1998/03/26488> (дата обращения: 04.04.2026).

10. Грачева Е.Е. Психологические особенности старшеклассников, склонных к интернет-аддикции // Вестник ТПГУ им. Л.Н. Толстого. 2004. № 1. С. 128-135.

11. Александрова И.Э. Гигиеническая оптимизация урока и расписания, или как обезопасить здоровье в цифровой образовательной среде? // Народное образование. 2020. №1. С. 109-116.

12. Максимова, Е.А., Евдокимова, Е. А. Технологии недопущения распространения угрозы информации, приводящей к негативным последствиям // Вестник ВолГУ. - Сер. 10, Иннов. деят. 2017. №2 (25). С.16-21.

13. Системы искусственного интеллекта и информационная гигиена: курс лекций / авторы: А.Л. Еремин, Н.М. Богатов, Л.Р. Григорьян, Е.В. Строганова; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Кубанский государственный университет. – Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2023. 132 с.

14. Максимова Е.А., Молодцова И.А., Бердник М.В. Информационная гигиена как фактор предотвращения последствий Z-цифровизации // Вестник УрФО № 3(29). 2018. С. 67–73.