

*БердиДинара Кадирханкызы, Беркимбаев К.М., Ниязова Г.Ж.*

**ӨСПҮРҮМДӨРДҮН САНАРИПТИК ГИГИЕНАСЫН  
КАЛЫПТАНДЫРУУ ЖОЛДОРУ**

*БердиДинара Кадирханкызы, Беркимбаев К.М., Ниязова Г.Ж.*

**ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЦИФРОВОЙ ГИГИЕНЫ  
У ПОДРОСТКОВ**

*Berdi Dinara Kadyrkhankyzy, K. Berkimbayev, G. Niyazova*

**WAYS OF FORMATION OF DIGITAL HYGIENE  
IN ADOLESCENTS**

УДК: 37.01.

Азыркы учурда коомду санариптештирүү менен катар, калктын коопсуздугу, атап айтканда, өсүп келе жаткан муундун санариптик гигиенасын калыптандыруу маанилүү. Себеби, санариптештирүү процессинде маалыматтын жеткиликтүүлүгү жана ашыкча болушу өспүрүмдөргө терс таасирин тийгизиши мүмкүн. Өспүрүмдөрдүн ден соолугуна жана өнүгүүсүнө зыян келтирүүчү маалыматтардан коргоо дүйнөдөгү эң тааал маселелердин бири. Бул жаңы багыттын – маалыматтык гигиенанын пайда болушуна негиз болду. Бул жагынан алып караганда, бул макалада авторлор тарабынан белгиленген максаты жана милдети, өспүрүмдөр менен санариптик гигиенаны калыптандыруу жолдорун аныктоо болуп саналат. Авторлор чет өлкөлүк жана ата мекендик окумуштуулардын эмгектерин изилдеп, санариптик гигиенаны аныктап, санариптик гигиенаны калыптандыруунун максатын жана милдетин аныкташкан. Мындан тышкары, өспүрүмдөрдүн санариптик гигиенасын калыптандыруу жолдору сунушталды.

**Негизги сөздөр:** санариптик гигиена, санариптик технология, маалымат, маалыматтык коопсуздук, киберкуугунтук, өспүрүм.

В настоящее время, наряду с цифровизацией общества, важна безопасность населения, в частности, формирование цифровой гигиены подрастающего поколения. Это связано с тем, что в процессе цифровизации доступность и избыточность информации могут негативно сказаться на подростках. Защита от информации, наносящей вред здоровью и развитию подростков, является одной из самых сложных проблем в мире. Это послужило основой для появления нового направления – информационной гигиены. В связи с этим целью и задачей, поставленной авторами в данной статье, является определение путей формирования цифровой гигиены у подростков. Авторы изучили труды и работы зарубежных и отечественных ученых, дали определение цифровой гигиене, определили цель и задачу формирования цифровой гигиены. Кроме того, предложены пути формирования цифровой гигиены у подростков.

**Ключевые слова:** цифровая гигиена, цифровая технология, информация, информационная безопасность, кибербуллинг, подросток.

Currently, along with the digitalization of society, the safety of the population is important, in particular, the formation of digital hygiene of the younger generation. This is due to the fact that in the process of digitalization, the availability and redundancy of information can negatively affect adolescents. Protection from information harmful to the health and development of adolescents is one of the most difficult problems in the world. This served as the basis for the emergence of a new direction – information hygiene. In this regard, the goal and task set by the authors in this article is to identify ways to form digital hygiene in adolescents. The authors studied the

works and works of foreign and domestic scientists, defined digital hygiene, defined the purpose and task of forming digital hygiene. In addition, the ways of formation of digital hygiene in adolescents are proposed.

**Key words:** digital hygiene, digital technology, information, information security, cyberbullying, adolescent.

**Введение.** В настоящее время цифровые технологии широко используются во всех сферах жизни общества. Полная цифровизация всех видов человеческой деятельности, в свою очередь, будет направлена на глобальную информацию в целом, в том числе в сфере образования. Термин информация используется по-разному в разных областях. Информация как совокупность данных об окружающем мире может быть преобразована в знания независимо от сознания индивида, но патентно, проявляя интерес и восприятие. Напротив, отчужденное знание теряет творческую инициативу, приобретает статический характер и становится информацией, независимой от сознания индивида. Дифференциация видов информации до сих пор является предметом дискуссий среди специалистов различных областей науки, поскольку само понятие «информация» является общепринятым научным понятием. Внедрение цифровых технологий оказывает комплексное влияние на формы и способы жизни человека: общение, образование, культуру, систему ценностей, социальную структуру. Кроме того, цифровые технологии и социальные условия создают новые факторы риска. Одним из факторов риска нарушений здоровья является появление новой информации, которая, в свою очередь, требует изменений в методологических оценках, гигиенических регламентах, в сфере санитарно-эпидемиологического благополучия. Это послужило основой для появления нового направления – цифровой гигиены. Цифровая гигиена рассматривается как новый раздел профилактической медицины, тесно связанный с областями коммунальной гигиены, экологии человека, гигиены труда, физиологии труда, общественного здравоохранения, информатики, социологии, безопасности.

**Описание и решение научной проблемы.** Большая часть информации проникает в сознание человека через Интернет. К 2023 году Интернет стал полем битвы за внимание пользователей. В этой битве

используются любые средства и методы, даже самые разрушительные. По данным Cisco, к 2023 году 66% населения Земли (5,3 миллиарда человек) будут пользователями интернета, скорость широкополосного интернета увеличится, а 5G ускорится в 13 раз [1]. Выявление влияния использования цифровых образовательных технологий на ухудшение психофизического здоровья современных школьников находит отражение в исследованиях многих ученых. Особое место в этом вопросе занимает профилактика цифровой зависимости школьников, потому что, согласно статистике, дети пользуются интернетом от 7 до 17 часов в день [2]. Кроме того, последствия цифровизации общества до конца не изучены, но уже очевидно, что есть ряд негативных последствий для обучающихся. Приведем конкретные цифры, относящиеся к детям:

- Судя по отчету экспертов, только в 2018 году: 60 процентов детей подвергались воздействию/кибербуллинга один раз в жизни; 17 процентов/кибер/неоднократно подвергались воздействию буллина.

- В 2020 г. зарегистрировано 143 самоубийства среди детей и подростков, 193 попытки самоубийства.

- За первое полугодие 2021 года зарегистрировано 105 самоубийств, 105 попыток. В стране только в 2021 году в сети зарегистрировано 140 тыс. фактов нарушений /фейков, кибербуллинга, экстремизма. [3].

В этой связи, Президент Республики Казахстан К. Токаев в послании от 1 сентября 2020 года обязал разработать законодательство по противодействию буллингу и кибербуллингу для защиты детей от кибербуллинга [4]. В ходе реализации данной задачи в 2022 году внесены изменения и дополнения в некоторые законодательные акты Республики Казахстан по вопросам защиты прав ребенка, образования, информации и информатизации [5]:

- В Закон Республики Казахстан от 23 июля 1999 года «О средствах массовой информации: вопросы рассмотрения фактов киберзапугивания в отношении ребенка на Интернет-ресурсах;

- В Закон Республики Казахстан от 8 августа 2002 года «О правах ребенка в Республике Казахстан»: буллинг-демонстрация физической или умственной силы, жестокое обращение с достоинством, унижение и жестокое обращение с ребенком.

- В Закон Республики Казахстан от 27 июля 2007 года «Об образовании»: травля ребенка или буллинг – систематические действия двух и более унижительного характера, притеснения или угрозы, а также действия, направленные на принуждение их совершить какое-либо действие или воздержаться от него, а также действия, совершаемые публично или с использованием средств массовой информации или сетей Интернет (кибербуллинг);

В этой статье мы проанализируем работы ученых, изучавших влияние цифрового образования на

психические, физические и социализационные процессы школьников. Также в связи со сложившейся ситуацией необходимо формировать цифровую гигиену, чтобы предотвратить негативное влияние цифровизации на здоровье и интеллектуальное развитие учащихся общеобразовательных школ, то есть неустойчивость внимания, ухудшение памяти, снижение когнитивных способностей и активность. Во-первых, остановимся на понятии цифровой гигиены.

Согласно работам таких исследователей, как Ф. Вебстер [6], Т.Х. Эриксен [7], М. Кастельс [8], ускоренное развитие информационных технологий и частое их использование в повседневной жизни создают противоречивую и неудобную для человека ситуацию: он окружен множеством информационных потоков, и понимание их качества и надежности часто трудно. Цифровая гигиена рассматривается как набор правил, позволяющих человеку избегать взаимодействия с деструктивным информационным содержанием или минимизировать влияние на сознание и поведение человека. Сторонники этого правила рекомендуют необходимость ограничения количества информационных потоков, постоянной проверки фактов и правильного выбора информационных ресурсов.

Такие ученые, как Т. Гаврилова [9], F. Eboibi [10], D. Pittaway [11], считают, что помимо использования и внедрения цифровых технологий во всех областях, неправильное использование людьми приводит к росту деятельности преступных сообществ, способных готовить незаконные действия или совершать их напрямую. В свою очередь, формирование цифровой гигиены позволяет человеку снизить риск стать жертвой таких преступных сообществ. Как правило, в соответствующих исследованиях излагаются конкретные рекомендации, позволяющие человеку обеспечить свою защиту: быть внимательным при выборе пароля на информационных ресурсах, избегать использования незаконного программного обеспечения, избегать ввода своих данных на незнакомые ресурсы и соблюдать другие подобные меры предосторожности. Следует признать, что такое понимание цифровой гигиены имеет вполне логичную и достоверную основу: цифровизация социальных процессов способствовала сбору значительного объема фактологических данных о каждом человеке, которые могут быть использованы как для подготовки мошеннических действий в информационном пространстве, так и для их осуществления. Естественно, что существует множество исследований, рассматривающих цифровую гигиену как систему рекомендаций, направленных на снижение соответствующих рисков, и она находит отражение в исследованиях многих ученых.

В исследованиях Д.А. Богдановой [10], С.В. Калмыковой и Е.Е. Абушовой [12] цифровая гигиена представлена как перечень рекомендаций по предотвращению правовых и морально-этических последствий непродуманных действий в информационном пространстве. Реакция общества и государства на неприемлемые действия, совершаемые при использовании цифровых технологий, и акцент на потенциальных проблемах, которые могут привести к нарушению установленных норм неформального поведения или законов штата. В рамках такой логики цифровая гигиена понимается как совокупность правил поведения, соблюдение которых позволяет человеку избежать совершения действий, которые могут вызвать негативную реакцию общества и государства. В этом случае законно, что среди конкретных правил цифровой гигиены обычно есть так называемые рекомендации морально-этического характера: отказ от использования ненормативной лексики, избегание публикации провокационных изображений и заявлений, избегание расплывчатых заявлений, которые могут быть истолкованы как призывы к незаконной деятельности.

Однако в работах зарубежных авторов, таких как С. Уорд [13], Н. Кантар и Т.В. Бинум [14] по цифровой гигиене, основное внимание уделяется разработке конкретных рекомендаций, связанных с минимизацией морально-этических и правовых рисков, однако узость интерпретации цифровой гигиены таким образом ограничивает потенциал ее применения и делает ее в основном правовой и способствует распространению в рамках культурных исследований.

Такие ученые, как В.В. Буланов [15], С.В. Куликова и К.Д. Михайлова [16]), рассматривают цифровую гигиену как комплексную систему правил применения информационных технологий, направленных на снижение рисков, с которыми сталкивается цифровое общество, т.е. предлагают рассматривать цифровую гигиену как систему междисциплинарных правил поведения в цифровом обществе.

Исходя из мнения ученых, можно считать, что цифровая гигиена (ЦГ) изучает закономерности влияния информации на психическое и физическое состояние человека, социальное благополучие и продуктивность, обеспечивает жизнь общества, общественное здоровье, разрабатывает стандарты и меры по улучшению информационной среды и оптимизации интеллектуальной деятельности.

Целью цифровой гигиены является предотвращение негативного, избыточного или недостаточного воздействия информации на здоровье человека, особенно детей, как на физическое, психическое и социальное благополучие.

В связи с этим можно выделить следующие основные задачи:

1) изучение характеристик и закономерностей информационных потоков, путей передачи, восприятия, обработки, хранения и производства новой информации, зависимости личного и общественного здоровья от информации;

2) определение гигиенических стандартов информации, информационной среды и сетей, процессов и научное изучение гигиенического информационного поведения;

3) разработка санитарных мероприятий по организации информационных сетей и процессов, гигиенически правильной обработки, распространению, потреблению, хранению, воспроизводству информации;

4) разработка мероприятий по оптимизации информационной и интеллектуальной деятельности.

Поэтому рекомендуются три направления формирования цифровой гигиены:

1. Меры, направленные на защиту психики человека:

- ограничение времени, проводимого в социальных сетях и мессенджерах;
- проверка и критический анализ данных из новостных ресурсов;
- и возможность выбора источников получения информации.

4. Свод этических правил для предотвращения нарушений и оскорблений. Применяются ограничения:

- использовать нецензурные выражения в сети;
- критиковать людей на религиозной или расовой основе;
- к спорам и агрессии в сети;
- публиковать провокационные картинки и видео и т.д.

3. Меры предосторожности для защиты от действий мошенников:

- создание сложных паролей в личных кабинетах;
- отказ от размещения персональных данных в сети;
- отказ от загрузки сомнительного программного обеспечения и т. д.

**Заключения.** Таким образом, для предотвращения негативного влияния информационной нагрузки на здоровье детей в цифровом обществе необходимо формирование цифровой гигиены. Необходимо рассчитать индивидуальные риски воздействия различных типов информации и предсказать их влияние на здоровье подростков, а затем разработать с ним профилактические и оздоровительные программы.

*Данное исследование финансировалось Комитетом науки Министерства науки и высшего образования Республики Казахстан (грант AP19679127).*

## Литература:

1. <https://ru-cisco.com/cisco-prognoziryet-skorost-peredachi-dannykh-kolichestvo-polzovateley-interneta>
2. Айбазова М.Ю., Карасова А.А. Цифровая гигиена как фактор профилактики негативного влияния диджитализации на школьников // Современные проблемы науки и образования. - 2021. - № 6.
3. [https://www.inform.kz/kz/kiberbulling-kazakstanda-bylytyr-143-biyl-105-okushy-ozin-ozirgen\\_a3837561](https://www.inform.kz/kz/kiberbulling-kazakstanda-bylytyr-143-biyl-105-okushy-ozin-ozirgen_a3837561).
4. <https://www.akorda.kz>
5. <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/Z2200000118>.
6. Уэбстер Ф. Теории информационного общества / Пер. с англ. - М.: «Аспект Пресс», 2004. - 400 с.
7. Эриксен Т. Х. Тирания момента. Время в эпоху информации / Пер. с норв. - М.: «Весь мир», 2003. - 208 с.
8. Castells M. The Internet Galaxy: Reflections on the Internet, business, and society (Clarendon lectures in management studies). – Oxford: Oxford University Press, 2003. – 304 pp.
9. Гаврилова Т.В., Григорьева А.Н. Цифровая гигиена или как не стать жертвой мошенников в сети // Актуальные научные исследования в современном мире. - 2021. - № 2-3 (70). - С. 20-22.
10. Eboibi F.E. Cybercriminals and Coronavirus cybercrimes in Nigeria, the United States of America and the United Kingdom: cyber hygiene and preventive enforcement measures // Commonwealth Law Bulletin. - 2020. - №47(1). - PP. 113-142. DOI: 10.1080/03050718.2020.1834424
11. Pittaway D. A. Digital Hygiene: Pandemic Lockdowns and the need to suspend fast Thinking // FilosofiaTheoretica. – 2020. – № 9(3). - PP. 33-48. DOI: 10.4314/ft.v9i3.3.
12. Калмыкова С. В., Абушова Е. Е. Аспекты социальной и экономической безопасности в эпоху цифровизации // Экономика и предпринимательство. - 2021. - №1(126). - С. 310-315. DOI: 10.34925/EIP.2021.126.01.058.
13. Ward S. Radical media ethics for a global digital world // Digital journalism. - 2014. - №2(4). - PP. 455-471. DOI: 10.1080/21670811.2014.952985
14. Kantar N., Bynum T.W. Global ethics for the digital age-flourishing ethics // Journal of information communication & ethics in society. - 2021. - №19(3). - PP. 329-344. DOI: 10.1108/JICES-01-2021-0016.
15. Вишневский Ю.Р., Нархов Д.Ю. Гражданская идентичность молодежи Свердловской области // Социум и власть. - 2018. - № 1. - С. 31-39.
16. Рындина С.В., Куликова С.В., Михайлова К.Д. Пользовательский Интернет вещей: проблема защиты данных // Модели, системы, сети в экономике, технике, природе и обществе. - 2020. - №2. - С. 145-153.
17. Орозбаева А.А. Методологические вопросы формирования цифровой грамотности в средних профессиональных учебных заведениях. / Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана. - 2022. - №. 2. - С. 248-252.