

УДК 378.17

## **Анализ влияния информационно-коммуникационных и цифровых технологий на здоровье студентов**

Жуков С.В.<sup>1</sup>, Блохина М.В.<sup>2</sup>, Дедов Д.Д.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава России, Тверь, Россия

<sup>2</sup>ФГБОУ ВО Тверской Государственный Технический Университет, г. Тверь, Россия

### **Аннотация**

**Цель исследования.** Изучить данные отечественной и зарубежной литературы, в которых представлен анализ влияния информационно-коммуникационных и цифровых технологий на здоровье студентов.

**Материал и методы.** Выполнено изучение данных отечественной и зарубежной литературы, в которых отражен анализ влияния информационно-коммуникационных и цифровых технологий на здоровье студентов.

**Результаты и обсуждение.** За период с 1998 по 2023 годы количество интернет-пользователей в России увеличилось в сто раз. Оно составило 88,2 % от общей численности населения. Отмечено, что цифровая культура представляет собой среду, в рамках которой проходит жизнедеятельность технологически достроенной личности. Удовлетворенность безопасностью, позитивностью, качеством, разнообразием цифровой среды представляется частью психологического благополучия, возможности получения поддержки в освоении правил, развитии цифровых практик со стороны родителей, друзей, школы, вуза, работы. В работе обсуждены две основные концепции влияния информационно-коммуникационных и цифровых технологий на здоровье студентов: концепция зависимости от них и концепция их чрезмерного использования.

**Заключение.** Основным негативным фактором влияния информационно-коммуникационных и цифровых технологий на здоровье студентов стал переизбыток сетевой массовой информации. Непрерывный информационный поток колеблет, деформирует, деконструирует социальные нормы, ценности. Чрезмерное использование социальных сетей связано с проблемами неправильного питания, ухудшения сна. Одновременное использование нескольких цифровых потоков (многозадачность) ассоциировано с появлением депрессивных симптомов, импульсивности, невротизмом.

**Ключевые слова:** студенты, здоровье, информационно-коммуникационные, цифровые, технологии

## **Analysis of the impact of information, communication and digital technologies on student health**

Zhukov S.V.<sup>1</sup>, Blokhina M.V.<sup>2</sup>, Dedov D.D.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Tver State Medical University, Tver

<sup>2</sup>Tver State Technical University, Tver

## **Abstract**

**Purpose of the study.** Study the data of domestic and foreign literature, which provides an analysis of the impact of information, communication and digital technologies on the health of students.

**Material and methods.** A study of data from domestic and foreign literature was carried out, which reflects an analysis of the impact of information, communication and digital technologies on the health of students.

**Results and discussion.** Over the period from 1998 to 2023, the number of Internet users in Russia increased a hundred times. It accounted for 88.2% of the total population. It is noted that digital culture is an environment within which the life of a technologically completed personality takes place. Satisfaction with safety, positivity, quality, diversity of the digital environment is part of psychological well-being, the possibility of obtaining support in mastering the rules, the development of digital practices on the part of parents, friends, school, university, work. The work discussed two main concepts of the impact of information and communication and digital technologies on the health of students: the concept of dependence on them and the concept of their overuse.

**Conclusion.** The main negative factor in the impact of information, communication and digital technologies on the health of students was the overabundance of online media. The continuous information flow fluctuates, deforms, deconstructs social norms and values. Excessive use of social networks is associated with problems of poor nutrition, poor sleep. Simultaneous use of several digital streams (multitasking) is associated with the appearance of depressive symptoms, impulsivity, neuroticism.

**Keywords:** students, health, information and communication, digital, technologies

**Введение.** Цифровая трансформация – это наиболее актуальный триггер в парадигмальных изменениях современной общественной жизни: экономики, бизнеса, производства, образования, здравоохранения, досуга, ведения быта, общения. Информатизация и цифровизация переформатировали все сферы социальной активности и привели к бурному росту аудитории социальных сетей (СС). Вовлеченность человека в мир цифровой инфраструктуры с проникновением в его жизнь разнообразных сетевых сервисов, мобильных приложений ассоциированы с формированием качественно новых социальных статусов. Отмечено, что императивы массовой культуры и общества потребления в условиях развития информационно-коммуникационной среды породили новый тип пользователя – «цифровой человек» («homo digitalis»). Он, в свою очередь, отличался глубокой зависимостью от гаджетов и компьютерных систем, открытостью к любым информационным и интеллектуальным ресурсам, свободой от социальных норм, стандартов, стереотипов [1]. Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) – это термин, описывающий различные инструменты, механизмы, методы, алгоритмы, используемые для обработки информации. В современных системах открытого образования и дистанционного обучения ИКТ активно используются для передачи информации, обеспечения

взаимодействия преподавателей и студентов. Отмечено, что использование ИКТ ассоциировано с повышением качества образования, успешного приобретения знаний, развития умений, навыков [2, 3]. Наряду с этим, в литературе обсуждена проблема интернет-зависимости. Она приобрела особенную актуальность с появлением в конце 1990-х–начале 2000-х гг. крупных международных СС. В частности, в публикации отражен доклад Организации экономического сотрудничества и развития за 2017 год. Он был посвящён анализу психического здоровья детей и молодёжи в цифровую эпоху. В документе указано, что «цифровые технологии и социальные сети усиливают чувство тревоги и депрессии, нарушают режим сна». Авторами рассмотрены две основные концепции: концепция зависимости от цифровых технологий (ЦТ) и концепция их чрезмерного использования [4]. На основании изложенного, можно полагать, что вопросы влияния ИКТ и ЦТ, в частности, на здоровье студентов до конца не изучены и, по-видимому, нуждаются в дополнительном обсуждении.

**Цель исследования.** Изучить данные отечественной и зарубежной литературы, в которых представлен анализ влияния ИКТ и ЦТ на здоровье студентов.

**Материал и методы.** Выполнено изучение данных отечественной и зарубежной литературы, в которых отражен анализ влияния ИКТ и ЦТ на здоровье студентов.

**Результаты и обсуждение.** В работе Федонкиной А.А. (2025г.) из Национального медицинского исследовательского центра психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского Минздрава России и Московского государственного психолого-педагогического университета (г. Москва) показано, что цифровая, или информационная, социализация детей и подростков стала составляющей процесса социализации в целом. Возрастание роли ЦТ явилось одним из факторов, определяющим особенности формирования их идентичности. Можно полагать, что указанный процесс важен в силу возрастных характеристик и высокой активности, в том числе, студентов в интернете. В статье отмечено достаточно частое использование понятия «цифровое детство», «цифровая социализация». Хотя, наряду с этим, подчеркнута необходимость учета культурно-исторических, социальных, психологических контекстов развития обучающихся [5]. Кроме этого, в литературе представлены статьи ученых Мамедова А.К. (2025г.), Дунас Д.В. и соавт. (2025г.) из Московского государственного университета (МГУ) имени М.В. Ломоносова (г. Москва). Авторы отметили, что за период с 1998 по 2023 годы количество интернет-пользователей в России увеличилось в сто раз. Оно составило 88,2 % от общей численности населения. Этот показатель продолжает расти. Вместе с тем, авторами описаны признаки цифровой социализации. Среди них, в частности, «попытки придать медиасреде контуры социального мира за счет экстраполяции морально-этических норм, заимствованных из социального мира, выстраивания личных границ внутри медиасреды по типу социального пространства, организовать правила и нормы взаимодействия в онлайн-среде по типу социальной системы». В конечном итоге, результатом такой медиасоциализации стала

незаменимость медиа и зависимость от них. Результатом поступательного развития ИКТ оказалось кардинальное преобразование жизненного пространства людей, их образа жизни, мировоззрения, повседневных практик. Указано, что цифровизация трансформировало даже правовую сферу, формируя «четвертое поколение прав», характеризующееся глобальностью и сверхтерриториальным характером. В целом, это свидетельствовало о все возрастающей значимости данного феномена. Сделано заключение, что информатизация и цифровизация затронули и переформатировали все сферы социальной активности и привели к бурному росту аудитории СС, которые значительно преобразили социальные практики и взаимоотношения общества с медиа как социальным институтом, изменив поведенческие паттерны современного человека. Современные медиа стали неотъемлемой частью жизни индивида и общества, поскольку с их помощью важные события и пережитый опыт немедленно актуализируются и в то же время сохраняются [1, 6]. Вместе с тем, в работе Решетаровой И.В. и соавт. (2025г.) из Донецкого государственного педагогического университета им. В. Шаталова отмечено, что искусственный интеллект и машинное обучение открыли возможности для анализа межкультурных паттернов в цифровой образовательной среде. Методы обработки естественного языка позволили выявить культурно-специфичные особенности коммуникации и моделировать межкультурное взаимодействие. Однако, вопросы специфики развития, в частности, навыков межкультурной коммуникации в условиях цифровизации образования, по-видимому, нуждались в дополнительном изучении [7]. Очевидно, что развитие ИКТ ассоциировано с абсолютным воплощением ключевой либеральной ценности: свободы слова и доступа к информации. Однако, в литературе представлены и иные точки зрения авторов. С одной стороны, Интернет, в одночасье сломал все границы межлического общения. Показано, что появилась возможность не только позвонить любому человеку, в том числе, и других странах, но и увидеть его «живьём». С другой стороны, чрезмерное получение сетевой массовой информации было признано одним из негативных факторов использования ИКТ. Исходя из многочисленных и разнонаправленных источников, сетевой информационный поток непрерывно деформировал социальные нормы и ценности, фактически не давая им возможности прочно закрепиться в общественном сознании. Помимо этого, чрезмерное использование СС связано с проблемами неправильного питания и ухудшения сна [4]. Наряду с этим, одновременное использование нескольких цифровых потоков, широко известное как «многозадачность», могло привести к появлению депрессивных симптомов, импульсивности, невротизму [8]. Вместе с тем, в статье Чигарьковой С.В. и соавт. (2026г.) из Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова указано, что ЦТ изменили различные социокультурные практики, определив возникновение новой социальности – цифровой. Негативные аспекты цифровой социальности связаны с переживанием чувства одиночества и изоляции, сложностями с установлением дружеских и романтических отношений, неспособностью устанавливать контакты в реальном мире, FoMO (fear

of missing out – страх пропустить что-то важное или интересное), навязчивым социальным сравнением, повышением тревожности. Вместе с тем, отмечена проблема онлайн-рисков, столкновение с которыми может стать причиной психологического неблагополучия, в том числе, фейковый контент, информационная перегрузка, киберагрессия, нарушение приватности, репутационные риски, кибермошенничество. Авторы полагали, что практики адаптации к цифровой повседневности, совладания с новыми рисками, связь с психологическим благополучием (ПБ) претерпели значительные трансформации, особенно у подрастающего поколения и молодежи. Однако, представлено и положительное влияние ИКТ на ПБ детей и подростков. В частности, СС и цифровые инструменты рассмотрены как источники ПБ при управлении самопрезентацией и накоплении социального капитала, для поиска социальной поддержки, возможностей познания, повышения производительности, участия в позитивных цифровых практиках, формирования здоровых привычек, мониторинга здоровья, творчества, возможностей саморефлексии [9–12].

**Заключение.** Цифровая культура представляла собой среду, в рамках которой проходила жизнедеятельность технологически достроенной личности, и систему правил и практик, которыми она овладевала в процессе цифровой социализации. Они позволяли эффективно и безопасно для себя и окружающих использовать цифровые возможности. Удовлетворенность безопасностью, позитивностью, качеством, разнообразием цифровой среды представлены частью ПБ, возможностью получения поддержки в освоении правил, развитии цифровых практик со стороны родителей, друзей, школы, вуза, работы. Однако, основным негативным фактором стал переизбыток сетевой массовой информации. Непрерывный информационный поток деформировал социальные нормы, ценности, фактически не давая им возможности прочно закрепиться в общественном сознании. Чрезмерное использование социальных связано с проблемами неправильного питания и ухудшения сна. Одновременное использование нескольких цифровых потоков, широко известное как «многозадачность», могло привести к появлению депрессивных симптомов, импульсивности, невротизму.

## **Литература**

1. Конфликт реальной и цифровой личности участников медиакоммуникационного процесса: результаты исследования / А.К. Мамедов, О.В. Смирнова, Г.В. Денисова, О.В. Сапунова. – Текст : непосредственный // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология. – 2025. – Т. 25, № 2. – С. 397–409. – DOI: 10.22363/2313-2272-2025-25-2-397-409
2. Современные информационные и коммуникационные технологии в образовании / Н.З. Даурова, Л.Т. Тлехурай-Берзегова, Е.А. Бюллер, И.Р. Хотова. – Текст : непосредственный // The Scientific Heritage. – 2020. – № 53–3(53). – С. 60–62. – URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-informatsionnye-i-kommunikatsionnye-tehnologii-v-obrazovanii> (дата обращения: 16.06.2026)

3. Chaturvedi, K.K. The Role of Information and Communication Technology in Enhancing Teaching-Learning Outcomes: A Comparative Analysis of Government and Private Colleges in Uttar Pradesh / K.K. Chaturvedi, Ch. Bisaria, P.K. Dwivedi. – Text: direct // International Review of Management and Marketing. – 2025. – Vol. 15, No. 6. – P. 475–481. – DOI: 10.32479/irmm.20182

4. Незнанов, Н.Г. Информационная психиатрия - новый подход к осмыслению воздействия цифрового информационного пространства на психическое здоровье индивидуума и социума / Н.Г. Незнанов, А.П. Коцюбинский, Д.А. Коцюбинский. – Текст : непосредственный // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. – 2025. – Т. 59, № 1. – С. 18-30. – DOI: 10.31363/2313-7053-2025-1-984

5. Федонкина, А.А. Особенности психического развития детей и подростков в условиях цифровизации общества / А.А. Федонкина. – Текст : непосредственный // Психология и право. – 2025. – Т. 15, № 3. – С. 24–36. – DOI 10.17759/psylaw.2025150302

6. Дунас, Д.В. Установление повестки дня третьего уровня: опыт изучения медиапотребления российской «цифровой молодежи» / Д.В. Дунас, Д.А. Бабына. – Текст : непосредственный // Вестник Томского государственного университета. Филология. – 2025. – № 96. – С. 267–284. – DOI: 10.17223/19986645/96/14

7. Решетарова, И.В. Нейросетевые методы анализа и моделирования межкультурной коммуникации в цифровой образовательной среде / И.В. Решетарова, В.А. Вострецова, Е.В. Минина. – Текст : непосредственный // Информатика и образование. – 2025. – Т. 40, № 5. – С. 80–87. – DOI: 10.32517/0234-0453-2025-40-5-80-87

8. Коновалов, А.А. Влияние современной цифровой среды на психическое здоровье / А.А. Коновалов, Е.Д. Божкова. – Текст : непосредственный // Медицинский альманах. – 2021. – № 1(66). – С. 6–15. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sovremennoy-tsifrovoy-sredy-na-psihicheskoe-zdorovie> (дата обращения: 16.06.2026).

9. Чигарькова, С.В. Формула цифрового благополучия личности / С.В. Чигарькова, Г.У. Солдатова. – Текст : непосредственный // Национальный психологический журнал. – 2026. – Т. 21, № 1. – С. 44–53. – DOI: 10.11621/npj.2026.0104

10. Алексеенок, А.А. Трансформация жизненных стратегий студенческой молодежи в условиях цифровизации повседневности / А.А. Алексеенок, А.В. Исаев, Ю.В. Каира . – Текст : непосредственный // Научный результат. Социология и управление. – 2025. – Т. 11, № 3. – С. 161–184. – DOI: 10.18413/2408-9338-2025-11-3-1-0

11. Журавлева, И.В. Интеракция использования цифровых устройств и поведенческие показатели здоровья молодежи / И.В. Журавлева. – Текст : непосредственный // Проблемы

социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2024. – Т. 32, № 5. – С. 904–911. – DOI: 10.32687/0869-866X-2024-32-5-904-911

12. Лядова, А.В. Особенности здоровьесбережения современной российской молодёжи в условиях цифровизации / А.В. Лядова, П.И. Ананченкова. – Текст : непосредственный // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2024. – Т. 32, № S1. – С. 640–646. – DOI: 10.32687/0869-866X-2024-32-s1-640-646