

ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И СОЦИОЛОГИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, МЕДИКО-СОЦИАЛЬНАЯ ЭКСПЕРТИЗА

УДК 614.7

Актуальные аспекты информационной гигиены

А. В. Глушкова¹, А. О. Карелин¹, Г. Б. Еремин², О. В. МIRONENKO³

¹ Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. акад. И. П. Павлова, Российская Федерация, 197022, Санкт-Петербург, ул. Льва Толстого, 6–8

² Северо-Западный научный центр гигиены и общественного здоровья, Российская Федерация, 191036, Санкт-Петербург, 2-я Советская ул., 4

³ Санкт-Петербургский государственный университет, Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7–9

Для цитирования: Глушкова А. В., Карелин А. О., Еремин Г. Б., МIRONENKO О. В. Актуальные аспекты информационной гигиены // Вестник Санкт-Петербургского университета. Медицина. 2024. Т. 19. Вып. 2. С. 169–179. <https://doi.org/10.21638/spbu11.2024.206>

Широкая доступность гаджетов и интернета, их привлекательность и функциональность вызвали серьезные изменения в образе жизни людей. Чрезмерное использование этих устройств без полной осознанности сопряжено с определенными угрозами для физической, психической и социальной жизни человека. Профилактика должна быть направлена на снижение и предотвращение негативного информационного воздействия на психическое и соматическое здоровье как отдельно взятого человека, так и населения в целом, особенно детского. Информационная гигиена представляет собой некий перечень навыков, позволяющих человеку безопасно использовать информационные технологии. Вместе с тем, несмотря на рост популярности исследований цифровой гигиены, относительная новизна этого исследовательского направления во многом препятствует формированию в нем устойчивых аналитических традиций и методологии. В статье рассмотрены основы информационной гигиены как нового направления на стыке гигиены, физиологии и психологии, проанализированы публикации в международных и российских рецензируемых научных журналах.

Ключевые слова: обзор, информация, гигиена, безопасность, качество жизни, интернет-аддикции.

Введение

Информационная гигиена как наука возникла относительно недавно и находится в стадии теоретического и практического развития. Продвижение термина «информационная гигиена» связано с именем А. Л. Ерёмина. По его мнению, это «раздел медицинской науки, изучающий законы влияния информации на психическое, физическое и социальное самочувствие человека, его работоспособность, продолжительность жизни, общественное здоровье общества, разработку нормативов и мероприятий по улучшению экологической информационной среды и оптимизацию интеллектуальной деятельности» [1, с. 352].

Также под информационной гигиеной ряд исследователей понимает «метафорическое мытье рук, которым мы занимаемся, чтобы предотвратить распространение дезинформации» [2, р. 1151]. Эта концепция приобрела наибольшую популярность и фактически вторую жизнь во время пандемии COVID-19 в связи с тем, что люди, запертые в своих жилищах, весьма активно становились жертвами ложной информации, фальсификаций и мистификаций, связанных с пандемией. Даже ВОЗ в своем отчете в феврале 2020 г. отметила, что вспышка COVID-19 и ответные меры «сопровождались массовой “инфодемией” — избытком информации — отчасти точной, отчасти нет» [3].

Тем не менее информационная гигиена не ограничивается одной только медицинской наукой. Об этом свидетельствуют работы R. Ducas, G. Andreiko, O. S. Tverdokhlil и других исследователей. Соотношение информационной гигиены с общей теорией экологии, информационного пространства и его безопасности с их языковым выражением и правовым полем позволяет говорить о предмете этой науки, который требует «применения самых современных методов изучения сложных объектов, начиная от системного анализа до последних достижений синергетики» [4–6].

Цель статьи — рассмотреть основы информационной гигиены (ИГ) как нового междисциплинарного направления гигиены, физиологии и психологии.

Материалы и методы

Нами были проанализировано около 100 оригинальных статей, которые были опубликованы в онлайн-базах Scopus, Web of Science, MedLine, Cochrane Library, EMBASE, Global Health, CyberLeninka, РИНЦ. Рассматривались исследования, результаты которых отражены международными и российскими рецензируемыми научными журналами, публикующими научные статьи на английском и русском языках. Срок отбора был ограничен пятилетним интервалом.

Первоначальный подбор статей проводился по таким ключевым словам, как «информационная гигиена», «психогигиена», «цифровая гигиена», «психические девиации и отклонения», «охрана здоровья населения», «профилактические мероприятия».

Критериями включения оригинальных статей и интернет-ресурсов были публикации с описанием основных принципов и подходов к изучению информационной гигиены; состояний и заболеваний, развивающихся среди населения вследствие воздействия на него информационных нагрузок; профилактических мероприятий,

направленных на снижение негативного воздействия чрезмерного объема информации на соматическое и психическое здоровье населения. Всего было отобрано 35 источников, которые соответствовали всем включенным критериям.

Результаты

Согласно данным организации We Are Social, на сегодняшний день более половины жителей планеты имеют гаджеты и доступ к интернету, при этом практически каждый второй житель планеты имеет профиль хотя бы в одной из социальных сетей. Более того, каждый третий житель планеты в возрасте от 16 до 64 лет в среднем проводит в онлайн от 6 до 8 часов ежедневно. При этом россияне в среднем тратят на это более 7 часов в день [7].

Поскольку постоянное информационное воздействие влияет на активность головного мозга и центральную нервную систему, обработка всей этой информации требует определенных когнитивных усилий со стороны организма. Принимая во внимание тот факт, что большая часть потребляемого контента из сети носит часто встречающийся, краткосрочный и негативный характер, а особенность человеческой психики обуславливает тот момент, что при потреблении подобного контента внимание падает, а способность глубоко обдумывать сложные идеи уменьшается. Более того, чем больше человек занимается такого рода контентом, тем сложнее его отключить, и этот цикл часто напоминает процесс привыкания.

Негативный контент вызывает такие сильные эмоции, как страх, гнев, зависть, возмущение, чувство неполноценности или превосходства. Такой контент полностью захватывает все внимание человека, поэтому его очень трудно игнорировать, а постоянные негативные эмоции заставляют организм выделять гормоны стресса изо дня в день. Человек оказывается в состоянии перманентного хронического стресса, поэтому важно, например, устанавливать ограничения времени, проводимого перед монитором компьютера или с гаджетом и придерживаться их, будь то удаленная работа или отдых, избегать постоянного воздействия социальных сетей и искать хобби за пределами интернета [8].

Информация, как фактор окружающей среды, играет весьма значительную роль в развитии проблем, связанных с психическим здоровьем населения. По данным ВОЗ, «клинически значимые проблемы психического здоровья в различных странах мира обнаружены у 25–30 % пациентов вследствие агрессивного воздействия информационной среды. Как правило, у них выявлялись депрессии, тревожные и соматоформные расстройства, а также злоупотребление психоактивными веществами. Новые “информационные” заболевания должны быть внесены в Международную классификацию болезней 11 пересмотра (МКБ-11) в 2018 г. Например, интернет-зависимость, цифровая паранойя и т. д. Особую опасность представляют интернет-зависимые суициды» [9, с. 68].

Согласно данным Н.Г. Незнанова с соавт., «в мировом масштабе заболеваемость психическими расстройствами составляет порядка 10 % от общего количества населения. Из них большую часть составляют депрессии, на втором месте располагаются биполярные расстройства, шизофрения и деменции» [10, с. 42].

По данным ВОЗ, в 2019 г. каждый восьмой человек на планете страдал психическим расстройством, причем наиболее распространенными были тревожные

и депрессивные расстройства. По данным Росстата, в 2021 г. на долю непсихотических психических расстройств среди взрослого населения приходилась практически половина случаев впервые выявленных заболеваний, треть составили психозы и деменции, а порядка 20 % — умственная отсталость.

Впервые за психиатрической помощью в 2021 г. обратились 429 626 человек, из них у 19,5 % диагностированы психозы и слабоумие, у 6,1 % — умственная отсталость, а у подавляющего большинства — 74,4 % психические расстройства непсихотического характера. Причиной этого явления, вероятно всего, является ограниченная способность людей справляться со стрессорами: ухудшением качества жизни, изменением климатических условий, перманентными угрозами терроризма, смертельных эпидемий и других психотравмирующих факторов [11].

Что касается детского населения, то, согласно данным ВОЗ, каждый седьмой подросток в возрасте от 10 до 19 лет страдает той или иной формой психического расстройства. Эта цифра продолжает расти, и нынешнее использование ИТ-технологий усугубляет ситуацию. При этом депрессии — одна из основных причин инвалидности среди детей и подростков, а самоубийство является четвертой по значимости причиной смерти. Большинство психических заболеваний возникает в раннем возрасте: 50 % возникают в возрасте до 14 лет, а 75 % — в возрасте примерно 25 лет [12].

Каждый седьмой подросток в возрасте от 10 до 19 лет страдает той или иной формой психического расстройства. Эта цифра продолжает расти, и нынешнее использование ИТ-технологий лишь усугубляет ситуацию. Соблюдение элементарных принципов информационной гигиены является ключом к защите здоровья и конфиденциальности индивида.

Хорошо известно, что избыток информации влияет на человека не лучшим образом. Часто, прочитав десятки блогов, лент социальных сетей, прочитав газеты и прослушав радио, человек чувствует усталость, не может сосредоточиться на чем-то серьезном, но берется за решение сложных задач. И самое неприятное, что к этому можно привыкнуть [13, 14].

Следует отметить, что с точки зрения нейрофизиологии привыкший к высоким дозам дофамина мозг хочет получать его больше, проще и прямо сейчас без приложения определенных физических или эмоциональных усилий со стороны индивидуума. Постоянное использование гаджетов в повседневной жизни как раз, к сожалению, и обеспечивает такой непрерывный поток дешевого дофамина. Что, в свою очередь, вызывает у индивида чувство апатии, беспричинной тревожности, подавленное настроение, депрессию, раздражительность, проблемы с концентрацией внимания и кратковременной памятью [15]. Снижается мотивация и воля, возникает патологическое переутомление. Человек не может поставить перед собой цели, сформулировать задачи. И все эти проявления — следствие чрезмерного увлечения гаджетами, бессистемное потребление информации и контента [16].

Для профилактики подобных явлений несколько лет назад возникла необходимость в создании нового направления внутри науки «общая гигиена». Направления, которое бы отвечало за профилактику негативного влияния бесконтрольного и бессистемного информационного потока на психику человека, которое бы занималось вопросами регламентации воздействия информации на физическое и психическое здоровье человека, а также осуществляло бы контроль за качеством

и количеством потребляемого контента с разработкой соответствующих рекомендаций, направленных на восстановление и поддержание здоровой информационной жизни. И такое направление было создано под названием «информационная гигиена».

Под информационной гигиеной (равно как и под цифровой гигиеной) подразумевается набор рекомендаций и практик, помогающих людям поддерживать здоровую информационную жизнь. Так же как традиционная гигиена помогает человеку оставаться в безопасности и быть здоровым, информационная гигиена помогает достичь того же самого в информационной жизни человека. В свою очередь информационная гигиена как научная отрасль гигиены изучает состояние нервно-психического здоровья населения, его динамику в связи с влиянием на организм человека различных факторов (природных, производственных, социально-бытовых) и разрабатывает на основании этих исследований научно обоснованные меры активного воздействия на среду и функции человеческого организма с целью создания наиболее благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья людей.

Термин «цифровая гигиена» впервые был использован доктором Эдуардо Гельбштейном в 2006 г. В зарубежных источниках под цифровой гигиеной понимают в первую очередь защиту персональных данных и превентивные действия в отношении кибермошенников и киберпреступников. Также она направлена на сохранение психического здоровья населения от вредного воздействия информационной среды. По мнению западных специалистов, «навыки цифровой гигиены должны стать частью ДНК кода, такими же как чистка зубов после каждого приема пищи или сортировка мусора» [17, р. 49]. В западной научной литературе сложился подход к цифровой гигиене как к системе навыков, которая позволит снизить риск возникновения когнитивных и поведенческих дисфункций вследствие их использования. Развитие цифровой гигиены в этом случае напрямую описывается как инструмент защиты от девиаций, возникающих вследствие использования информационных технологий.

Согласно определению И. А. Молодцовой с соавт., под информационной гигиеной следует понимать «отрасль медицинской науки, изучающую закономерности влияния информации на психическое, физическое и социальное самочувствие человека, его работоспособность, продолжительность жизни, общественное здоровье, а также разрабатывающую нормативы и меры по улучшению информационной среды и оптимизирующую интеллектуальную деятельность человека» [18, с. 27].

По мнению же Е. И. Денисова, «основной целью информационной гигиены является предупреждение негативного воздействия информационной среды на здоровье человека, отдельные социальные группы и население в целом, а также профилактика заболеваний, связанных с негативным воздействием информационной среды на человека» [19, р. 74]

В свою очередь к ряду глобальных задач информационной гигиены можно отнести разработку методического обоснования и гигиенического нормирования распространения, потребления, хранения и воспроизведения информации, регулирование информационного поведения, эколого-гигиеническое обоснование санитарных мероприятий по организации информационных сетей и процессов.

Среди частных задач информационной гигиены можно выделить такие, как профилактическая работа с населением, разработка оптимальных норм труда и от-

дыха, изучение негативных последствий влияния информационной среды на психическое и физическое состояние человека и разработка научно-методических рекомендаций по профилактике этого негативного влияния, внедрение санитарных норм и рекомендаций для населения по регламентации информационного поведения в глобальной сети [20–22].

Ряд исследователей среди факторов риска воздействия информационной среды на здоровье человека выделяет такие группы факторов, как контентные, коммуникационные, технические, зональные, психоэмоциональные [23, 24]. В связи с этим возникает крайне актуальный вопрос, касающийся разработки профилактических мероприятий, направленных на снижение и предотвращение негативного информационного воздействия на психическое и соматическое здоровье как отдельно взятого человека, так и населения в целом [25].

Теоретической основой информационной психопрофилактики является профилактическая концепция общественного здоровья. Также следует иметь в виду «План действий ВОЗ по укреплению здоровья населения на 2013–2025 гг.», в основе которого лежит концепция повышения уровня благополучия населения (well-being) с одновременным улучшением психического и физического здоровья¹.

Методологической основой могут выступать положения доказательной медицины, имеющей связи с клинической эпидемиологией, профилактической медициной, а также с когнитивными, гуманитарными и социокультурными аспектами медико-биологической парадигмы.

Основными инструментами для практической реализации психопрофилактических мероприятий являются следующие:

- 1) создание научно обоснованных нормативов и рекомендаций, регламентирующих воздействие информационной среды на жизнедеятельность человека;
- 2) просветительская работа среди населения относительно влияния информационной среды на население, передача психогигиенических знаний и привитие психогигиенических навыков;
- 3) пропаганда психогигиенических знаний с привлечением общественных организаций [26].

Заключение

Таким образом, чрезмерное увлечение средствами массовой информации, значительные объемы времени, проводимого у мониторов и с гаджетами, а также потребление большого количества негативного контента пагубно влияют на наше благополучие, наравне с плохим питанием, неудовлетворительной гигиеной сна и малоподвижным образом жизни.

Анализ научных источников позволил сделать вывод о том, что отечественная наука обратилась к проблематике информационной гигиены позднее, чем исследователи в других странах, и делает акцент на несколько иных аспектах изучения данного явления.

¹ См. об этом: Strategic Plan of the Pan American Health Organization 2020–2025: Equity at the Heart of Health // Pan American Health Organization; World Health Organization. 2020. URL: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52473/9789275173619_eng.pdf (дата обращения: 14.12.2023).

Согласно отечественным исследователям, под информационной гигиеной понимается отрасль медицинской науки: 1) изучающая закономерности влияния информации на психическое, физическое и социальное самочувствие человека, его работоспособность, продолжительность жизни, общественное здоровье; 2) разрабатывающая нормативы и меры по улучшению информационной среды; 3) оптимизирующая интеллектуальную деятельность человека. Информационная гигиена включает в себя множество мероприятий: от организации файлов на компьютере до блокировки учетных записей в социальных сетях и внедрения новых приложений или технологий, которые призваны сделать нашу информационную жизнь более здоровой [27, 28]. Требуется научное обоснование профилактических мероприятий в сфере информационных воздействий на различные группы населения.

Большинство людей, живущих в современном урбанизированном мире, не представляют свою жизнь без цифрового контента, поэтому полная изоляция от него не является реалистичным решением для большинства. Однако стратегия, направленная на снижение вреда, может минимизировать негативные последствия цифрового контента, позволяя нам пользоваться преимуществами, которые предлагают наши смартфоны, компьютеры и интернет.

Профилактика, о которой сказано выше, должна быть направлена на снижение и предотвращение негативного информационного воздействия на психическое и соматическое здоровье как отдельно взятого человека, так и населения в целом [29, 30]. Должна быть создана полноценная система формирования ключевых компетенций, профилактики негативного влияния информационной нагрузки от разных источников на здоровье населения. Необходимы расчет индивидуальных рисков воздействия разных видов информации и прогнозирование их последствий для здоровья подрастающего поколения с последующей разработкой программ профилактической и оздоровительной работы, что требует внесения изменений в общеметодологические оценки, гигиенические регламентации, технологии управления санитарно-эпидемиологическим благополучием населения, особенно детского [31–34].

Литература

1. Еремин А. Л. Информационная гигиена: современные подходы к гигиенической оценке контента и физических сигналов носителей информации // Гигиена и санитария. 2020. Т. 99. С. 351–355.
2. Caulfield M. “It Can Take As Little as Thirty Seconds, Seriously” // Hapgood. 2018. January 23.
3. Novel Coronavirus (2019-nCoV): Situation Report — 13 // World Health Organization. 2020. February 2.
4. Dukas R. Cognitive ecology: The evolutionary ecology of information processing and decisionmaking. Chicago: University of Chicago Press, 1998. 430 p.
5. Andreiko G. P. Ecology of the information space. Kharkiv: Kharkiv National University, 2015. 111 p.
6. Tverdokhlib O. S. Ecology of information as one of the priorities of modern state information policy // Marketing and Innovation Management. 2018. Vol. 1. P. 362–370.
7. Герасюкова М. Чуть меньше сна: сколько времени россияне сидят в интернете // Газета.Ru. URL: https://www.gazeta.ru/tech/2020/02/12/12956929/we_are_social.shtml (дата обращения: 23.02.2024).
8. Дружилов С. А. Современная информационная среда и экология человека: психологические аспекты // Гигиена и санитария. 2018. Т. 97, № 7. С. 597–603.

9. Максимова Е. А., Молодцова И. А., Бердник М. В. Информационная гигиена как фактор предотвращения последствий z-цифровизации // Вестник УрФО. Безопасность в информационной среде. 2018. № 3 (29). С. 67–73.
10. Незнанов Н. Г., Семенова Н. В., Гончаренко А. Ю., Шамрей В. К. Популяционная психопрофилактика и информационная психогигиена: основные направления // Национальное здравоохранение. 2023. Т. 4, № 1. С. 40–47. <https://doi.org/10.47093/2713-069X.2023.4.1.40-47>
11. Dementyev S. A. On the question of the methodological foundations of information security research // Humanities, Socio-Economic and Social Sciences. 2015. Vol. 2, no. 11. P. 63–66.
12. Игнатенко Ж. В. Информационная гигиена как оздоровление информационной среды человека // Императивы экологической культуры в современном цивилизационном развитии. Ставрополь: Сев.-Кавказ. соц. ин-т, 2021. С. 216–219.
13. Максимова Е. А., Евдокимова Е. А. Технологии недопущения распространения угрозы информации, приводящей к негативным последствиям // Вестник Волгоградского государственного университета. Сер. 10: Инновационная деятельность. 2017. Т. 2, № 25. С. 16–21.
14. Денисов Э. И., Еремин А. Л. Информация, здоровье, инновации: гигиенические аспекты // Вестник Российского государственного медицинского университета. 2013. Т. 5–6. С. 114–118.
15. Карелин А. О. Информационные факторы риска в постиндустриальном обществе // Вестник Российского государственного медицинского университета. 2013. Т. 5–6. С. 111–113.
16. Молодцова И. А., Сливина Л. П. Информационная гигиена: история и современность // Инновационные исследования: проблемы внедрения результатов и направления развития. Самара: [б. и.], 2018. С. 255–257.
17. Gelbstein E. Good Digital Hygiene: guide to staying secure in cyberspace. [S. l.: s. n.], 2006. 86 p.
18. Молодцова И. А., Максимова Е. А., Сливина Л. П. Информационная гигиена: общетеоретическая оценка проблемы // НБИ технологии. 2018. Т. 12. С. 25–29.
19. Denisov E. I. Informational Hygiene as A Medical and Biological Tool for Health Preservation in The Digital Era // Am. J. Biomed. Sci. & Res. 2019. Vol. 4, no. 2. P. 73–75.
20. Ненахов И. Г., Черномор Е. А., Зацепина А. А., Стёпкин Ю. И. Компьютерная зависимость как фактор реактивной и личностной тревожности студентов медицинского вуза // Молодежный инновационный вестник. 2018. Т. 7. С. 232–233.
21. Ненахов И. Г. Проблемы информационной гигиены: аспекты влияния информационных перегрузок на человека // Санитарный врач. 2019. Т. 10. С. 30–36.
22. Кучма В. Р., Ткачук Е. А. Гигиеническая оценка информатизации обучения и воспитания // Гигиена и санитария. 2015. Т. 7. С. 16–20.
23. Микаелян А. Р., Маркосян З. С., Старцева С. В., Лавлинская Л. И., Кожевников В. В. Имидж современного преподавателя в процессе нравственного воспитания студентов медицинского вуза // Молодежный инновационный вестник. 2019. Т. 8, № 1. С. 139.
24. Каспаров А. Р., Стойко О. А. Воздействие неформальных интернет-коммуникаций на правосознание молодежи // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2020. Т. 8. С. 24–27.
25. Максименков М. И. Фейковые новости: актуализация проблемы в России // Коммуникология: электронный научный журнал. 2020. Т. 5, № 3. С. 55–66.
26. Озеров И. Н., Сарыгина Э. С. О цифровой санитарии современного общества // Проблемы правоохранительной деятельности. Т. 1. Белгород: Белгород. юрид. ин-т МВД России им. И. Д. Путилина, 2022. С. 6–10.
27. Попова С. В., Федоринов В. Е. Цели и последствия информационной войны // Воздушно-космические силы. Теория и практика. 2018. Т. 6. С. 15–21.
28. Редько А. А. Влияние сети Интернет на формирование правовой политики // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2015. Т. 1. С. 16–20.
29. Шишков В. В., Кокурenkova П. А. Компьютерная зависимость детей, подростков и взрослых // Прикладные информационные аспекты медицины. 2018. Т. 21. С. 189–199.
30. Rooij I. A., Prause N. A critical review of “Internet addiction” criteria with suggestions for the future // Journal of Behavioral Addictions. 2014. Vol. 3. P. 203–213.
31. Vasin S. V., Pchelina O. V. Always in touch: to the question of the information hygiene // Вестник Полесского государственного университета. Серия общественных и гуманитарных наук. 2022. № 1. С. 100–105.

32. Grimes D.R. Health disinformation & social media: The crucial role of information hygiene in mitigating conspiracy theory and infodemics // EMBO Rep. 2020. Vol. 21, no. 11. P. e51819.
33. Denisov E. I., Eremin A. L., Sivochalova O. V., Kurzerov N. N. Information hygiene and regulation of information for vulnerable groups of the population // Gig Sanit. 2014. Vol. 5. P. 43–49.
34. Булатов В. В. Философские основы цифровой гигиены жизни // Вестник Тверского государственного университета. Сер.: Философия. 2021. № 3. С. 68–75.

Статья поступила в редакцию 12 января 2024 г.;
рекомендована к печати 15 мая 2024 г.

Контактная информация:

Глушкова Анжела Викторовна — канд. мед. наук; angela_glushkova@yahoo.com
Карелин Александр Олегович — д-р мед. наук, проф.; karelin52@mail.ru
Еремин Геннадий Борисович — канд. мед. наук; yeremin45@yandex.ru
Мироненко Ольга Васильевна — д-р мед. наук, проф.; miroolga@yandex.ru

Current aspects of information hygiene

A. V. Glushkova¹, A. O. Karelin¹, G. B. Yeremin², O. V. Mironenko³

¹ Pavlov First Saint Petersburg State Medical University,
6–8, ul. L'va Tolstogo, St. Petersburg, 197022, Russian Federation

² North-West Public Health Research Center,
4, ul. 2-ya Sovetskaya, St. Petersburg, 191036, Russian Federation

³ St. Petersburg State University,
7–9, Universitetskaya nab., St. Petersburg, 199034, Russian Federation

For citation: Glushkova A. V., Karelin A. O., Yeremin G. B., Mironenko O. V. Current aspects of information hygiene. *Vestnik of Saint Petersburg University. Medicine*, 2024, vol. 19, issue 2, pp. 169–179. <https://doi.org/10.21638/spbu11.2024.206> (In Russian)

Information hygiene is a list of skills that allow a person to safely use information technology. At the same time, despite the growing popularity of digital hygiene research, the relative novelty of this research area largely prevents the formation of stable analytical traditions and methodology. The purpose of this is to consider the basics of information hygiene as a new direction at the intersection of hygiene, physiology, and psychology. The article examines the basics of information hygiene as a new direction at the intersection of hygiene, physiology and psychology, analyzes publications in international and local peer-reviewed scientific journals.

Keywords: information, hygiene, safety, quality of life, Internet addiction.

References

1. Eremin A. L. Information hygiene: modern approaches to the hygienic assessment of content and physical signals of information carriers. *Gigiena i sanitariia*, 2020, vol. 99, pp. 351–355. (In Russian)
2. Caulfield M. “It Can Take As Little as Thirty Seconds, Seriously.” *Hapgood*, 2018, January 23.
3. Novel Coronavirus (2019-nCoV): Situation Report — 13. *World Health Organization*, 2020, February 2.
4. Dukas R. *Cognitive ecology: The evolutionary ecology of information processing and decisionmaking*. Chicago, University of Chicago Press, 1998. 430 p.
5. Andreiko G. P. *Ecology of the information space*. Kharkiv, Kharkiv National University Press, 2015. 111 p.
6. Tverdokhlib O. S. Ecology of information as one of the priorities of modern state information policy. *Marketing and Innovation Management*, 2018, vol. 1, pp. 362–370.

7. Gerasyukova M. A little less sleep: how much time do Russians spend on the Internet. *Gazeta.Ru*. Available at: https://www.gazeta.ru/tech/2020/02/12/12956929/we_are_social.shtml (accessed: 23.02.2024). (In Russian)
8. Druzhilov S. A. Modern information environment and human ecology: psychological aspects. *Gigiena i sanitariia*, 2018, vol. 97, no. 7, pp. 597–603. (In Russian)
9. Maksimova E. A., Molodtsova I. A., Berdnik M. V. Information hygiene as a factor in preventing the consequences of z-digitization. *Vestnik UrFO. Bezopasnost' v informatsionnoi sfere*, 2018, vol. 3, no. 29, pp. 67–73. (In Russian)
10. Neznanov N. G., Semenova N. V., Goncharenko A. Yu., Shamrey V. K. Population psychoprophylaxis and informational psychohygiene: Main directions. *Natsional'noe zdoravookhranenie*, 2023, vol. 4, no. 1, pp. 40–47. <https://doi.org/10.47093/2713-069X.2023.4.1.40-47> (In Russian)
11. Dementyev S. A. On the question of the methodological foundations of information security research. *Humanities, Socio-Economic and Social Sciences*, 2015, vol. 2, no. 11, pp. 63–66.
12. Ignatenko Zh. V. Information hygiene as improvement of the human information environment. *Imperativy ekologicheskoi kul'tury v sovremennom tsivilizatsionnom razvitii*. Stavropol, Severo-Kavkazskii sotsial'nyi institut Publ., 2021, pp. 216–219. (In Russian)
13. Maksimova E. A., Evdokimova E. A. Technologies to prevent the spread of information threats leading to negative consequences. *Vestnik Volgogradskogo gosudarstvennogo universiteta. Ser. 10: Innovatsionnaia deiatel'nost'*, 2017, vol. 2, no. 25, pp. 16–21. (In Russian)
14. Denisov E. I., Eremin A. L. Information, health, innovation: hygienic aspects. *Vestnik Rossiiskogo gosudarstvennogo meditsinskogo universiteta*, 2013, vol. 5–6, pp. 114–118. (In Russian)
15. Karelin A. O. Information risk factors in post-industrial society. *Vestnik Rossiiskogo gosudarstvennogo meditsinskogo universiteta*, 2013, vol. 5–6, pp. 111–113. (In Russian)
16. Molodtsova I. A., Slivina L. P. Information hygiene: History and modernity. *Innovatsionnye issledovaniia: problemy vnedreniia rezul'tatov i napravleniia razvitiia*. Samara, [s. n.], 2018, pp. 255–257.
17. Gelbstein E. *Good Digital Hygiene: guide to staying secure in cyberspace*. [S.l., s. n.], 2006. 86 p.
18. Molodtsova I. A., Maksimova E. A., Slivina L. P. Information hygiene: A general theoretical assessment of the problem. *NBI tekhnologii*, 2018, vol. 12, pp. 25–29. (In Russian)
19. Denisov E. I. Informational Hygiene as a Medical and Biological Tool for Health Preservation in the Digital Era. *Am. J. Biomed. Sci. & Res.*, 2019, vol. 4, no. 2, p. 73–75.
20. Nenakhov I. G., Chernomor E. A., Zatsepina A. A., Stepin Yu. I. Computer addiction as a factor of reactive and personal anxiety among medical university students. *Molodezhnyi innovatsionnyi vestnik*, 2018, vol. 7, pp. 232–233. (In Russian)
21. Nenakhov I. G. Problems of information hygiene: Aspects of the influence of information overload on humans. *Sanitarnyi doktor*, 2019, vol. 10, pp. 30–36. (In Russian)
22. Kuchma V. R., Tkachuk E. A. Hygienic assessment of informatization of training and education. *Gigiena i sanitariia*, 2015, vol. 7, pp. 16–20. (In Russian)
23. Mikaelyan A. R., Markosyan Z. S., Startseva S. V., Lavlinskaya L. I., Kozhevnikov V. V. The image of a modern teacher in the process of moral education of medical students. *Molodezhnyi innovatsionnyi vestnik*, 2019, vol. 8, p. 139. (In Russian)
24. Kasparov A. R., Stoiko O. A. The impact of informal Internet communications on the legal consciousness of youth. *Gumanitarnye, sotsial'no-ekonomicheskie i obshchestvennye nauki*, 2020, vol. 8, pp. 24–27. (In Russian)
25. Maksimenkov M. I. Fake news: actualization of the problem in Russia. *Kommunikologiya: elektronnyi nauchnyi zhurnal*, 2020, vol. 5, no. 3, pp. 55–66. (In Russian)
26. Ozerov I. N., Sarygina E. S. On the digital sanitation of modern society. *Problemy pravookhranitel'noi deiatel'nosti*, vol. 1. Belgorod, Belgorodskii iuridicheskii institut MVD Rossii imeni I. D. Putilina Press, 2022, pp. 6–10. (In Russian)
27. Popova S. V., Fedorinov V. E. Goals and consequences of the information war. *Vozdushno-kosmicheskie sily. Teoriia i praktika*, 2018, vol. 6, pp. 15–21. (In Russian)
28. Redko A. A. The influence of the Internet on the formation of legal policy. *Vestnik Krasnodarskogo universiteta MVD Rossii*, 2015, vol. 1, pp. 16–20. (In Russian)
29. Shishkov V. V., Kokurenkova P. A. Computer addiction of children, adolescents and adults. *Prikladnye informatsionnye aspekty meditsiny*, 2018, vol. 21, pp. 189–199. (In Russian)
30. Rooij I. A., Prause N. A critical review of “Internet addiction” criteria with suggestions for the future. *Journal of Behavioral Addictions*, 2014, vol. 3, pp. 203–213.

31. Vasin S. V., Pchelina O. V. Always in touch: To the question of the information hygiene. *Vestnik Polesskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya obshchestvennykh i gumanitarnykh nauk*, 2022, no. 1, pp. 100–105.
32. Grimes D. R. Health disinformation & social media: The crucial role of information hygiene in mitigating conspiracy theory and infodemics. *EMBO Rep.*, 2020, vol. 21, no. 11, p. e51819.
33. Denisov E. I., Eremin A. L., Sivochalova O. V., Kurerov N. N. Information hygiene and regulation of information for vulnerable groups of the population. *Gig Sanit.*, 2014, vol. 5, pp. 43–49.
34. Bulatov V. V. Philosophical foundations of digital hygiene of life. *Vestnik Tverskogo gosudarstvennogo universiteta. Ser.: Filosofiya*, 2021, no. 3, pp. 68–75. (In Russian)

Received: January 12, 2024

Accepted: May 15, 2024

Authors' information:

Anzhela V. Glushkova — PhD in Medicine; angela_glushkova@yahoo.com

Alexander O. Karelin — Dr. Sci. in Medicine, Professor; karelin52@mail.ru

Gennadiy B. Yeremin — PhD in Medicine; yeremin45@yandex.ru

Olga V. Mironenko — Dr. Sci. in Medicine, Professor; miroolga@yandex.ru