

рые активно используют сервисы Google и нуждаются в удобных инструментах для совместной работы. Однако важно учитывать политику конфиденциальности Google и принять меры по обеспечению безопасности своих данных.

Источники

1. Как вести бизнес через облачные сервисы // Бизнес-секреты. — URL: <https://secrets.tbank.ru/razvitie/oblachnye-servisy/> (дата обращения: 18.05.2025).

Е.А. Шпылёва

*Научный руководитель — кандидат технических наук М.Н. Садовская
БГЭУ (Минск)*

ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА: КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ В МИРЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью каждого современного человека, живущего в условиях всеобщего использования цифрового пространства и цифровых технологий, противостоять постоянно масштабируемой угрозе информационной безопасности. Поэтому целью данного исследования стало выявление аспектов цифровой гигиены как средства информационной безопасности в современных реалиях.

Цифровая гигиена — правила нахождения в цифровом пространстве, которые обеспечивают безопасное использование информационных технологий, в том числе интернета и гаджетов. Исследование данной проблемы выявило несколько разделов цифровой гигиены: медицинский аспект; «чистоплотность» в отношении своих данных; поддержание работоспособности цифровых устройств; правила поведения в сети.

С точки зрения медицины цифровую гигиену можно рассмотреть как бережное отношение к своему физическому и ментальному состоянию через ограничение длительности использования электронных устройств. Взаимодействие с гаджетами перед засыпанием приводит к ухудшению качества сна, так как свет их экранов препятствует выработке мелатонина (гормона сна). Недостаток сна и стресс от интернет-контента ухудшают ментальное здоровье, вызывая усталость и тревогу, включая нобофобию — страх остаться без связи с гаджетом. Длительное сидение и неправильная поза ухудшают кровообращение и вызывают проблемы с позвоночником. Для предотвращения этих проблем рекомендуется устанавливать временные границы использования цифровых устройств.

Цифровая гигиена *в отношении данных* — набор практик, направленных на защиту пользовательской персональной информации и файлов в цифровом пространстве. Основными угрозами, которым они подвергаются, являются:

- утечка персональных данных (паспортные данные, пароли доступа к аккаунтам, интернет-банкинг и т.п.) может произойти как из-за беспечности самого пользователя (т.е. распространение конфиденциальной информации на просторах сети), так и вследствие преднамеренных действий злоумышленников. Цифровая гигиена предполагает: никогда не публиковать и не передавать по сети персональные данные (за исключением официальных каналов); настраивать ограничения доступа к аккаунтам в социальных сетях; использовать сложные и неповторяющиеся пароли, регулярно обновляя их; использовать многофакторную аутентификацию доступа к аккаунтам;

- потеря пользовательских данных (файлов) вызвана, как правило, некорректной работой самого пользователя. Для предотвращения утраты пользовательской информации от случайных собственных действий, компьютерных сбоев или вирусных атак следует: выполнять строгую систематизацию хранимых файлов; создавать резервные копии важных файлов на нескольких носителях и (или) в облачных хранилищах; не открывать ссылки и письма из непроверенных источников и т.д.

Цифровая гигиена включает в себя также *обеспечение работоспособности цифровых устройств*. Выход их из строя является еще одной угрозой пользовательским данным. Для ее предотвращения необходимо: бережное отношение к технике (не ронять, не пользоваться им во время зарядки, избегать влажных рук, использовать защитные чехлы и стекла); грамотное обслуживание аккумулятора (своевременная зарядка, отключение от сети после зарядки для предотвращения перегрева); регулярное обновление программного обеспечения; очистка от ненужных приложений и файлов; установка защиты от компьютерных вредителей и кибератак (блокировка, завладение учетными данными для входа в аккаунты пользователя и др.); проверка разрешения приложений при их установке на устройство.

Для пользователей сети цифровая гигиена заключается в формировании полезных привычек для корректного и безопасного сетевого участия. Это предполагает:

- цифровую этику — уважительное и продуктивное общение: соблюдение авторских прав, например указание источников информации при их использовании, прослушивание музыки только на легальных платформах; уважительное поведение и поддержание позитивного и конструктивного диалога при переписке; распространение только достоверной информации;

- противостояние кибермошенничеству. Среди наиболее распространенных его видов можно назвать кражу личных и идентификационных данных через поддельные сайты, аккаунты и письма; использование вирусов и вредоносных программ для повреждения системы или кражи данных; вовлечение в розыгрыши, лотереи, финансовые схемы для выманивания денег. Для борьбы с кибермошенничеством необходимо придерживаться следующих правил: не переходить по сомнительным ссылкам; скачивать файлы только с официальных сайтов; не

сообщать личные и финансовые данные; не вести диалог, в том числе в переписке, с неустановленным абонентом;

- устойчивость к фейкам и дезинформации. Ввиду безграничного распространения в интернете непроверенной информации, часто вызывающей эмоциональную реакцию, всегда следует проверять источники информации и не принимать на веру громкие заголовки, т.е. полагаться только на достоверные источники.

Таким образом, для обеспечения собственной информационной безопасности каждый пользователь должен соблюдать четыре названных аспекта цифровой гигиены, которая включает не только технические меры, но и осознанное поведение, уважение к другим пользователям и соблюдение этических норм в интернете. Внедрение практик цифровой гигиены должно стать неотъемлемой частью повседневной жизни каждого пользователя, что позволит эффективно противостоять современным информационным угрозам и сделать использование цифровых технологий безопасным и комфортным.