УДК 614.2:004.7:316.728
DOI https://doi.org/10.11603/1681-2786.2026.2.16410

В. М. ЧІК

СОЦІАЛЬНО-ГІГІЄНІЧНА ОЦІНКА ЯКОСТІ ЖИТТЯ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ПРАКТИК

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Мета: проаналізувати комплексний вплив цифрових технологій та інструментів штучного інтелекту на здоров'язбережувальну поведінку й суб'єктивне благополуччя населення, а також провести соціально-гігієнічну оцінку якості життя та ідентифікувати нові загрози в системі громадського здоров'я.

Матеріали і методи. Дослідження проведено у форматі пілотного крос-секційного онлайн-анкетування з урахуванням міжнародних стандартів CROSS. До вибірки увійшли 190 респондентів віком від 19 до 69 років (середній вік – 32,2±8,4 року). Оцінювання параметрів якості життя (HRQoL) здійснювалося за допомогою адаптованого опитувальника ВООЗ (WHOQOL-BREF). Рівень цифрової медичної грамотності визначали за елементами шкали DHLI. Статистична обробка даних виконувалася в програмному комплексі SPSS із застосуванням t-критерію Стьюдента ($p<0,05$).

Результати. Загальний інтегральний показник якості життя респондентів становив 3,63 бала, а рівень задоволеності власним здоров'ям – 3,53 бала. Найнижчий результат серед усіх доменів зафіксовано щодо рівня життєвої енергії (3,35 бала), що вказує на ознаки «цифрового стомлення» населення. У групі осіб із вираженою кіберхондрією рівень життєвої енергії був достовірно нижчим (3,14 бала) порівняно з нормою (3,45 бала). Здатність до виконання щоденних дій у цій групі також знизилася до 3,29 бала проти 3,58 у групі норми. З іншого боку, свідоме використання mHealth-додатків для моніторингу стану супроводжувалося вищим рівнем задоволеності самопочуттям (3,74 бала).

Висновки. Встановлено амбівалентний вплив цифровізації на якість життя: компульсивний пошук медичного контенту знижує рівень життєвої енергії та щоденну продуктивність, тоді як раціональне використання mHealth-інструментів покращує самопочуття. Цифрова медична грамотність визначена ключовим фактором захисту від інформаційного стресу.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: громадське здоров'я; якість життя; цифровізація; кіберхондрія; цифрова медична грамотність; mHealth-технології.

Розвиток сучасної системи охорони здоров'я тісно пов'язаний із впровадженням цифрових технологій у повсякденне життя людини. Смартфони та мобільні застосунки поступово стали ключовими інструментами для самостійного моніторингу фізичного стану. Проте необмежений доступ до медичної інформації несе певні ризики. Спроби самостійно інтерпретувати симптоми через інтернет-пошук, не маючи фахових знань, часто призводять до кіберхондрії – тривожного стану, поширеність якого продовжує зростати [1].

Дослідження свідчать, що нав'язливий пошук медичної інформації негативно позначається на щоденній активності та ментальному здоров'ї особистості [2]. Високий рівень тривоги, зумовлений кіберхондрією, закономірно призводить до погіршення якості життя [3]. Проблема помітно загострюється в умовах глобальних криз: у такі періоди поєднання інтернет-залежності та нав'язливих думок додатково посилює прояви тривоги й депресії [4].

У соціальній медицині показник якості життя вважають пріоритетним, оскільки він відображає не лише фізичний стан людини, а й її загальний тонус та психологічний комфорт. Вплив цифрових технологій на цей показник є неоднозначним. З одного боку, постійний інформаційний шум виснажує пацієнта. З іншого – мобільні рішення у сфері охорони здоров'я (mHealth) демонструють високу ефективність. Зокрема, такі інструменти допомагають людям із хронічним болем краще справлятися з повсякденними обов'язками та відчутно покращують їхнє самопочуття [5]. Подібну позитивну динаміку спостерігають і серед онкологічних хворих, які використовують спеціалізовані мобільні додатки для підтримки стану здоров'я [6].

Практика свідчить, що цифрові інструменти ефективно знижують рівень тривоги та депресії у пацієнтів із серцево-судинними захворюваннями [7]. Разом з тим, навіть короткі дихальні вправи чи медитації за допомогою мобільних додатків допомагають самим медичним працівникам зберігати психологічну стійкість і уникати професійного вигорання [8]. Однак ключовою умовою, яка перетворює ці технології на дієвий інструмент,

© В. М. Чік, 2026

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

є цифрова медична грамотність (Digital Health Literacy). Саме вона відчутно впливає на якість життя людини, діючи через низку пов'язаних факторів [9]. Зокрема, достатній рівень такої грамотності допомагає пацієнтам легше долати післяопераційний період [10], а при онкологічних захворюваннях сечовидільної системи – формує вищу прихильність до лікування [11]. Враховуючи ці тенденції, вивчення цифрової медичної грамотності в українських реаліях стає надзвичайно нагальним завданням.

Мета: на основі результатів пілотного соціологічного опитування проаналізувати комплексний вплив цифрових технологій та інструментів штучного інтелекту на здоров'язбережувальну поведінку й суб'єктивне благополуччя населення. Пріоритетним завданням є проведення соціально-гігієнічної оцінки якості життя та ідентифікація нових загроз у системі громадського здоров'я, зумовлених зростанням інформаційної тривожності в епоху цифрових трансформацій.

Матеріали і методи. Дослідження проведено у форматі пілотного крос-секційного онлайн-анкетування. Рекрутинг респондентів здійснювався через цільові спільноти у соціальних мережах та месенджерах. Такий алгоритм залучення дозволив сформувати релевантну вибірку осіб, які регулярно взаємодіють із цифровим середовищем. Для забезпечення належної якості збору та звітування даних дизайн дослідження розроблявся з урахуванням міжнародних стандартів CROSS [12]. До вибірки увійшли 190 респондентів (n=190), серед яких 58,9% жінок та 41,1% чоловіків. Вік учасників варіювався від 19 до 69 років (середній вік становив 32,2±8,4 року).

Оцінювання параметрів якості життя (HRQoL) проводилось за допомогою адаптованого опитувальника ВООЗ (WHOQOL-BREF). Рівень цифрової медичної грамотності та здатність респондентів критично оцінювати контент визначалися з використанням елементів шкали DHLI [13]. Статистична обробка отриманих результатів виконувалась у програмному комплексі SPSS методами описової та аналітичної статистики; для порівняння значень застосовувався t-критерій Стьюдента ($p<0,05$).

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз отриманих даних засвідчив, як саме цифровізація впливає на суб'єктивне благополуччя респондентів. Загальний інтегральний показник якості життя у вибірці становив 3,63 бала, а рівень задоволеності власним здоров'ям – 3,53 бала. При цьому найнижчий результат серед усіх доменів зафіксовано щодо рівня життєвої енергії (3,35 бала). Це вказує на ймовірні прояви «цифрового стомлення», за якого надмірне споживання медичної інформації психологічно виснажує користувачів. Найбільш виразно ця тенденція простежується під час порівняння груп із різними патернами цифрової поведінки (Таблиця 1).

Як свідчать отримані результати, у групі осіб із вираженими ознаками кіберхондрії рівень життєвої енергії достовірно нижчий (3,14 бала) порівняно з групою норми (3,45 бала). Зібрані дані щодо поширеності цієї проблеми та її виснажливого впливу узгоджуються з глобальними тенденціями, відображеними в сучасних системних оглядах [1]. Виявлені показники підтверджують: компульсивний пошук медичної інформації в мережі стає самостійним психологічним стресором, який погіршує ментальне здоров'я [2]. Високий рівень тривоги, зумовлений такою поведінкою, закономірно призводить до зниження загальної якості життя [3]. Зафіксовано, що у групі з ознаками кіберхондрії показник здатності до виконання щоденних дій знизився до 3,29 бала (проти 3,58 у групі норми). Це чітко демонструє, що надмірне споживання медичного контенту суттєво обмежує повсякденну активність людини.

З іншого боку, цифрові технології мають значний саногенний потенціал. Свідоме використання mHealth-додатків для моніторингу стану здоров'я (n=38) супроводжувалося вищим рівнем задоволеності власним самопочуттям (3,74 бала). Такий позитивний вплив збігається з висновками інших дослідників щодо здатності мобільних інструментів повертати пацієнтам відчуття контролю над своїм фізичним станом [5]. Подібну позитивну динаміку спостерігають і під час використання мобільних сервісів для підтримки онкологічних хворих [6]. Крім того, цифрові рішення успішно застосовують для зниження тривожності в кардіологічній практиці [7], а короткі сеанси цифрової релаксації допомагають фахівцям запобігати професійному вигоранню [8].

Визначальним чинником, який розподіляє респондентів між групою ризику та нормою,

Таблиця 1

Показники якості життя залежно від цифрової поведінки (бали, M±m)

Показники (шкала 1-5)	Уся вибірка (n=190)	Респонденти з кіберхондрією (n=58)	Група норми (n=132)
Задоволеність здоров'ям	3,53±0,08	3,47±0,09	3,55±0,07
Рівень життєвої енергії	3,35±0,10	3,14±0,11*	3,45±0,09
Здатність до щоденних дій	3,49±0,09	3,29±0,10*	3,58±0,08

*Примітка: розбіжності статистично значущі ($p < 0,05$)

є цифрова медична грамотність. Отримані результати підтверджують, що саме вона виступає базовою умовою, яка безпосередньо впливає на якість життя [9]. Навички критичного аналізу інформації допомагають зберігати психологічну стійкість у післяопераційний період [10], а достатній рівень цифрової культури прямо корелює з високою прихильністю до лікування [11]. Підсумовуючи, результати дослідження засвідчують: рівень суб'єктивного благополуччя сучасної людини залежить не від самого факту наявності доступу до медичних ресурсів, а від здатності свідомо та критично їх використовувати.

Висновки. Результати проведеного пілотного дослідження свідчать про амбівалентний вплив цифровізації на якість життя та суб'єктивне благополуччя населення. Встановлено, що надмірне споживання медичної інформації провокує «цифрове стомлення» та виснаження адаптаційних ресурсів організму. Зокрема, кіберхондрія діє як самостійний психологічний стресор, який достовірно знижує рівень життєвої енергії (до 3,14 бала) та здатність до виконання щоденних дій (до 3,29 бала). Водночас доведено саногенний потенціал технологій: раціональне використання mHealth-додатків супроводжується зростанням задоволеності власним здоров'ям (до 3,74 бала). З'ясовано, що ключовим медіатором, який дозволяє мінімізувати інформаційну тривожність та спрямовувати цифрові інновації на реальне покращення благополуччя, є високий рівень цифрової медичної грамотності.

Перспективи подальших досліджень. Надалі доцільно розширити межі цього дослідження шляхом переходу до довготривалих спостережень. Це дасть змогу відстежити, як саме зміна цифрових звичок впливає на самопочуття людини в динаміці. Окремий науковий інтерес становить стрімке поширення генеративного штучного інтелекту, що потребує вивчення його впливу на традиційні підходи до пошуку симптомів та самодіагностики. У прикладному аспекті результати таких досліджень стануть науковим підґрунтям для розроблення дієвих програм із цифрової медичної грамотності з подальшою їх інтеграцією у вітчизняну систему громадського здоров'я.

Інформація про фінансування. Дослідження виконано без залучення зовнішніх джерел фінансування.

Інформація щодо наявності/відсутності конфлікту інтересів. Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

Внесок кожного з авторів згідно таксономії CrediT. Чік В.М. – концептуалізація, методологія, збір даних, формальний аналіз, написання початкового проєкту (100%).

Відповідність матеріалів статті щодо проведення обстежень/досліджень/лікування нормам біоетики.

Дослідження проводилося з дотриманням принципів біоетики. Усі респонденти надали добровільну інформовану згоду на участь в опитуванні.

Інформація про доступність первинних даних. Дані опитування є деперсоналізованими та зберігаються в автора. Первинні дані, використані в цьому дослідженні, можуть бути надані за обґрунтованим запитом до автора.

Список літератури

1. Prevalence and associated factors of cyberchondria: a scoping review / D. Miezah et al. *Scientific world journal*. 2026. Vol. 2026. P. 9950027. DOI: https://doi.org/10.1155/tswj/9950027.
2. Xu R., Starcevic V. Cyberchondria in older adults and its relationship with cognitive fusion, health-related quality of life, and mental well-being: mediation analysis. *JMIR aging*. 2025. Vol. 8. P. e70302. URL: https://doi.org/10.2196/70302.
3. Yang C., Xu R. H. Impact of cyberchondria on health and quality of life: scoping review. *J med internet res*. 2025. Vol. 27, e77977. DOI: https://doi.org/10.2196/77977.
4. The effect of cyberchondria on anxiety, depression and quality of life during COVID-19: the mediational role of obsessive-compulsive symptoms and Internet addiction / F. Ambrosini et al. *Heliyon*. 2022. Vol. 8, no. 5. P. e09437. DOI: https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09437.
5. MHealth intervention for improving pain, quality of life, and functional disability in patients with chronic pain: systematic review / M. Moreno-Ligero et al. *JMIR mHealth and uHealth*. 2023. Vol. 11. P. e40844. DOI: https://doi.org/10.2196/40844.
6. Saevarsdottir S. R., Gudmundsdottir S. L. Mobile apps and quality of life in patients with breast cancer and survivors: systematic literature review. *Journal of medical internet research*. 2023. Vol. 25. P. e42852. DOI:https://doi.org/10.2196/42852.
7. Hou Q. L., Liu L. Y., Wu Y. The effects of mhealth interventions on quality of life, anxiety, and depression in patients with coronary heart disease: meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of medical internet research*. 2024. Vol. 26. P. e52341. DOI: https://doi.org/10.2196/52341.
8. Efficacy of mHealth aided 12-week meditation and breath intervention on change in burnout and professional quality of life among health care providers of a tertiary care hospital in north India: a randomized waitlist-controlled trial / P. Bhardwaj et al. *Frontiers in public health*. 2023. Vol. 11. P. 1258330. DOI: https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1258330.
9. Xin Y., Weina H., Yan D. Digital literacy impacts quality of life among older adults through hierarchical mediating mechanisms. *Scientific reports*. 2025. Vol. 15, no. 1. P. 19288. DOI: https://doi.org/10.1038/s41598-025-04472-9.
10. Impact of health and digital health literacy on quality of life following radical prostatectomy for prostate cancer: prospective single-center cohort study / A. Keles et al. *World journal of urology*. 2024. Vol. 42, no. 1. P. 241. DOI: https://doi.org/10.1007/s00345-024-04960-z.

11. Exploring the influence of health and digital health literacy on quality of life and follow-up compliance in patients with primary non-muscle invasive bladder cancer: a prospective, single-center study / A. Keles et al. *World journal of urology*. 2025. Vol. 43, no. 1. P. 94. DOI: https://doi.org/10.1007/s00345-025-05463-1.
12. Sharma A., et al. A consensus-based checklist for reporting of survey studies (CROSS). *Journal of general internal medicine*. 2021. Vol. 36, no. 10. P. 3179–3187. DOI: https://doi.org/10.1007/s11606-021-06737-1.
13. Van der Vaart R., Drossaert C. Development of the digital health literacy instrument: measuring a broad spectrum of health 1.0 and health 2.0 skills. *Journal of medical internet research*. 2017. Vol. 19, no. 1. P. e27. DOI: https://doi.org/10.2196/jmir.6709.

References

1. Miezah, D., Adzakpa, R., Bani, E. M. A., & Obeng, P. (2026). Prevalence and Associated Factors of Cyberchondria: A Scoping Review. *TheScientificWorldJournal*, *2026*, 9950027. https://doi.org/10.1155/tswj/9950027.
2. Xu, R. H., & Starcevic, V. (2025). Cyberchondria in Older Adults and Its Relationship With Cognitive Fusion, Health-Related Quality of Life, and Mental Well-Being: Mediation Analysis. *JMIR aging*, *8*, e70302. https://doi.org/10.2196/70302.
3. Yang, C., & Xu, R. H. (2025). Impact of Cyberchondria on Health and Quality of Life: Scoping Review. *Journal of medical Internet research*, *27*, e77977. https://doi.org/10.2196/77977.
4. Ambrosini, F., Truzoli, R., Vismara, M., Vitella, D., & Biolcati, R. (2022). The effect of cyberchondria on anxiety, depression and quality of life during COVID-19: the mediational role of obsessive-compulsive symptoms and Internet addiction. *Heliyon*, *8*(5), e09437. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09437.
5. Moreno-Ligero, M., Moral-Munoz, J. A., Salazar, A., & Failde, I. (2023). mHealth Intervention for Improving Pain, Quality of Life, and Functional Disability in Patients With Chronic Pain: Systematic Review. *JMIR mHealth and uHealth*, *11*, e40844. https://doi.org/10.2196/40844.
6. Saevarsdottir, S. R., & Gudmundsdottir, S. L. (2023). Mobile Apps and Quality of Life in Patients With Breast Cancer and Survivors: Systematic Literature Review. *Journal of medical Internet research*, *25*, e42852. https://doi.org/10.2196/42852.
7. Hou, Q. L., Liu, L. Y., & Wu, Y. (2024). The Effects of mHealth Interventions on Quality of Life, Anxiety, and Depression in Patients With Coronary Heart Disease: Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of medical Internet research*, *26*, e52341. https://doi.org/10.2196/52341.
8. Bhardwaj, P., Pathania, M., Bahurupi, Y., Kanchibhotla, D., Harsora, P., & Rathaur, V. K. (2023). Efficacy of mHealth aided 12-week meditation and breath intervention on change in burnout and professional quality of life among health care providers of a tertiary care hospital in north India: a randomized waitlist-controlled trial. *Frontiers in public health*, *11*, 1258330. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1258330.
9. Xin, Y., Weina, H., & Yan, D. (2025). Digital literacy impacts quality of life among older adults through hierarchical mediating mechanisms. *Scientific reports*, *15*(1), 19288. https://doi.org/10.1038/s41598-025-04472-9.
10. Keles, A., Kose, M., Somun, U. F., Culpan, M., Yaksi, N., & Yıldırım, A. (2024). Impact of health and digital health literacy on quality of life following radical prostatectomy for prostate cancer: prospective single-center cohort study. *World journal of urology*, *42*(1), 241. https://doi.org/10.1007/s00345-024-04960-z.
11. Keles, A., Somun, U. F., Kose, M., Arikan, O., Culpan, M., & Yildirim, A. (2025). Exploring the influence of health and digital health literacy on quality of life and follow-up compliance in patients with primary non-muscle invasive bladder cancer: a prospective, single-center study. *World journal of urology*, *43*(1), 94. https://doi.org/10.1007/s00345-025-05463-1.
12. Sharma, A., et al. (2021). A consensus-based checklist for reporting of survey studies (CROSS). *Journal of General Internal Medicine*, *36*(10), 3179–3187. https://doi.org/10.1007/s11606-021-06737-1.
13. Van der Vaart, R., & Drossaert, C. (2017). Development of the digital health literacy instrument: Measuring a broad spectrum of health 1.0 and health 2.0 skills. *Journal of Medical Internet Research*, *19*(1), e27. https://doi.org/10.2196/jmir.6709.

SOCIAL-HYGIENIC ASSESSMENT OF THE POPULATION'S QUALITY OF LIFE IN THE CONDITIONS OF DIGITALIZATION OF HEALTH-PRESERVING PRACTICES

V. M. Chik
Uzhhorod National University, Uzhhorod, Ukraine

Purpose: to analyze the complex impact of digital technologies and artificial intelligence tools on health-preserving behavior and subjective well-being, as well as to conduct a socio-hygienic assessment of the quality of life and identify new threats within the public health system.

Materials and Methods. The study was conducted as a pilot cross-sectional online survey adhering to the international CROSS standards. The sample consisted of 190 respondents aged 19 to 69 years (mean age 32.2±8.4 years). Quality of life (HRQoL) parameters were assessed using the adapted WHO questionnaire (WHO-QOL-BREF). Digital health literacy was measured using elements of the DHLI scale. Statistical analysis was performed using SPSS software, applying Student's t-test ($p<0.05$)

Results. The overall integral quality of life score was 3.63 points, and health satisfaction was 3.53 points. The lowest score among all domains was recorded for the level of vital energy (3.35 points), indicating signs of "digital fatigue". In the group with pronounced cyberchondria, the level of vital energy was significantly lower (3.14 points) compared to the norm (3.45 points). The ability to perform daily activities in this group also decreased to 3.29 points versus 3.58 in the normal group. Conversely, conscious use of mHealth applications for monitoring was associated with a higher level of well-being satisfaction (3.74 points).

Conclusions. A dual impact of digitalization on the quality of life has been established: compulsive seeking of medical content reduces the level of vital energy and daily productivity, whereas the rational use of mHealth tools improves well-being. Digital health literacy is identified as a key factor in protecting against information-related stress.

KEY WORDS: public health; quality of life; digitalization; cyberchondria; digital health literacy; mHealth technologies.

Дата першого надходження статті до видання: 22.03.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 28.04.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 31.05.2026

Відомості про авторів:
Чік Вадим Михайлович – аспірант за спеціальністю 229 «Громадське здоров'я» кафедри наук про здоров'я факультету здоров'я та фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет»; ORCID http://orcid.org/0009-0009-1555-6224.

Електронна адреса для листування: vadym.chik@uzhnu.edu.ua