

Дьякович Марина Пинхасовна,

д.б.н., профессор, Ангарский государственный технический университет,
e-mail: marik_d@mail.ru

Семенова Устинья Денисовна,

студентка гр. ХТ-24-1, Ангарский государственный технический университет,
e-mail: kuzina-u@list.ru

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ КИБЕРХОНДРИИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Dyakovich M.P., Semenova U.D.

PREVALENCE OF CYBERCHONDRIA AMONG STUDENTS

Аннотация. Приводятся результаты медико-социального исследования среди студентов технического вуза. Сделан вывод о незначительной распространенности киберхондрии среди студентов. Показана работоспособность адаптированной методики по оценке выраженности киберхондрии.

Ключевые слова: цифровые технологии, киберхондрия, студенты, социальный опрос

Abstract. The results of a medical and social study among students at a technical university are presented. It is concluded that the prevalence of cyberchondria among students is low. The effectiveness of the adapted method for assessing the severity of cyberchondria is demonstrated.

Keywords: digital technologies, cyberchondria, students, social survey

Влияние цифровых технологий (ЦТ) на здоровье и психологическое благополучие молодежи - активных пользователей Интернета привлекает внимание медиков, социологов, психологов. Позитивное влияние ЦТ определяется возможностью использовать достижения телемедицины, поддерживать физическую форму за счет использования сервисов для тренировок, мобильных приложений в области правильного питания. Китайскими учеными показано, что ЦТ взаимной поддержки потенциально могут способствовать здоровому образу жизни и улучшению психического здоровья. Негативное влияние состоит в чрезмерном использовании молодежью гаджетов, что ведет к гиподинамии, ухудшению зрения, когнитивным нарушениям и бессоннице [1, 2]. В настоящее время появилось понятие «киберхондрия», расширяющее спектр негативных влияний ЦТ, и означающее навязчивое тревожное состояние, при котором человек постоянно ищет в Интернете симптомы болезней и ошибочно ставит себе диагнозы опасных заболеваний [3].

Целью настоящего пилотного исследования явилось изучение распространенности киберхондрии среди студентов технического вуза.

Выборку составили 58 студентов от 19 до 25 лет (47,4% девушек и 52,6% юношей), добровольно прошедших онлайн-опрос на основе Google – формы, реализующей методику «Шкала выраженности киберхондрии» Е. McElroy, М. Shevlin в адаптации О. С. Дейнека, А. А. Максименко, 2023.

Установлено, что 15,5% респондентов часто имеют проблемы со здоровьем (девушки в 4,1 раза чаще, чем юноши), а 13,8% отмечают, что, не смотря на проблемы со здоровьем, хронических заболеваний врачи у них не установили (юноши в 2,6 раза чаще, чем девушки). Если замечают у себя необъяснимый телесный симптом, то ищут его в Интернете 29,3% респондентов (девушки в 2,1 раза чаще, чем юноши). Они не учитывают того, что в Интернете продви-

гаются наиболее пугающие и редкие диагнозы, а не распространенные, не столь опасные причины недугов. Часто ищут в Интернете медицинскую информацию 19,0% респондентов (девушки в 5,2 раза чаще, чем юноши), похожие симптомы - 24,1% (девушки в 1,5 раза чаще, чем юноши), причем, впадают в панику, в случае установления некоего сходства 12,1% (девушки в 1,5 раза чаще, чем юноши). Обсуждение онлайн-информации о подозрении на заболевание с врачом успокаивает только 22,6% респондентов (юношей в 3,1 раза чаще, чем девушек). После поиска информации о симптомах или подозреваемом заболевании 15,6% респондентов ответили, что им трудно заснуть (юношам в 1,7 раза чаще, чем девушкам). Настораживает, что 36,2% лиц в процессе поиска симптомов или заболеваний в Интернете, посещают как заслуживающие доверия сайты, так и непрофессиональные форумы. Поиск в Интернете информации о симптомах или подозреваемом заболевании приводит к специалисту лишь 32,8% респондентов (юношей в 1,5 раза чаще, чем девушек). Указанные факты свидетельствуют о том, что треть студентов не умеет грамотно пользоваться информацией из Интернета, у них не развито критическое мышление и нет установки на своевременное обращение к врачам в случае появления признаков недуга.

Опасность киберхондрии состоит в том, что она является предпосылкой активного самолечения, порождает недоверие к врачам, приводит к повышенной тревожности и беспокойству. Пилотное исследование показало, что адаптированный опросник тяжести киберхондрии позволил сделать вывод о ее незначительной распространенности в, ее признаки демонстрируют менее чем четверть студентов. Подавляющему большинству студентов поиск в Интернете информации о симптомах и заболеваниях не мешает работе с документами или расчетам на компьютере (93,1%), поиску учебной информации в Интернете (87,9%), онлайн-развлечениям (87,9%). Исследование вселяет уверенность в том, что большинство студентов (84,5%) не будут прибегать к самолечению, так как доверяют диагнозу врачей больше, чем самодиагностике в Интернете. Следует обратить внимание на большую мнительность девушек, отнести их к группе риска киберхондрии, для проведения медико-психологических консультаций, а в выраженных случаях - когнитивно-поведенческой терапии.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Антонова Э.А., Баранова А.А.** Негативное влияние цифровых технологий на психологическое здоровье личности. Социально-гуманитарное обозрение. – 2023. – №2. – С.13-15. – Текст : непосредственный.
2. **Yeo G., Fortuna K.L., Lansford J.E., Rudolph K.D.** The effects of digital peer support interventions on physical and mental health: a review and meta-analysis. *Epidemiology and psychiatric sciences*. – 2025. – №34. – С.9-10. – Текст : непосредственный.
3. **Ростовцева Н.А., Рассказова Е.И., Тхостов А.Ш., Емелин В.А.** Киберхондрия-самостоятельное явление или проявление ипохондрических особенностей онлайн? *Национальный психологический журнал*. – 2022. – №1(45). – С.76-93. – Текст : непосредственный.