

ВЛИЯНИЕ ЭКРАНОВ НА РАЗВИТИЕ НАРУШЕНИЙ СНА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

*Алтайский государственный медицинский университет, г. Барнаул
кафедра эндокринологии с курсом ДПО*

Дорофеев Александр Борисович

Научный руководитель: Вейцман Инна Александровна, к. м. н., доцент

Ключевые слова: сон, гаджеты, нарушения сна.

Актуальность

В современном мире гаджеты со светоизлучающими экранами широко распространены и используются повсеместно. Молодое поколение ежедневно проводит перед экраном смартфона или компьютера многие часы, и часто они выпадают на ночное время. Синий свет, излучаемый экранами гаджетов, как было научно доказано множество раз, при воздействии перед сном негативно влияет на выработку мелатонина – гормона сна, регулирующего циркадные ритмы. Этот факт не требует повторных доказательств, но неизвестно то, насколько распространены среди молодого поколения нарушения сна, связанные с использованием гаджетов в ночное время.

Цель исследования: оценить частоту и продолжительность использования гаджетов в ночное время среди молодежи, оценить качество сна молодых людей и выявить наличие или отсутствие взаимосвязей между качеством сна и продолжительностью использования гаджетов в ночное время.

Материал и методы

В исследовании приняли участие 57 студентов в возрасте от 16 до 25 лет. Все участники заполнили опросники, определявшие Питтсбургский индекс качества сна (PSQI), а также частоту и продолжительность

использования гаджетов в ночное время, характер просматриваемого в ночное время контента и общую освещенность комнаты во время сна.

Результаты

По результатам исследования выявлено, что 56 (98%) респондентов используют гаджеты перед сном. Нарушения сна (PSQI = 6 и выше) были выявлены у 35 респондентов (61%), отсутствуют нарушения сна (PSQI = 5 и ниже) у 22 исследуемых (39%). При этом 31% участников с нарушением сна проводил перед экраном в ночное время 1 час, а почти 50% – более часа, когда всего 6% из них имели экранное время 15 минут и менее. С другой стороны, респонденты без нарушений сна распределились следующим образом: 15 минут перед экраном в ночное время (и менее) – 39%, час – 18%, более часа – 36%. Затем были выбраны 2 группы респондентов: те, кто проводят перед экраном в ночное время 15 минут и менее (12% опрошенных), и те, кто проводят перед экраном в ночное время более 1 часа (44% опрошенных). В 1 группе распространенность нарушений сна составила 28% (средний индекс PSQI = 5, в пределах нормы), а во 2 группе – 68% (средний PSQI = 6,48, выше нормы). При детальном анализе (при оценке компонентов PSQI в баллах от 0 до 3, где 0 – лучший, 3 – худший) была выявлена существенная разница в субъективной оценке сна (в 1 группе средний балл – 1, во 2 – 1,52) и дневной дисфункции (в 1 группе средний балл – 1, во 2 – 1,52), а также некоторые различия в продолжительности сна (в 1 группе – 0,85, во 2 группе – 1) и незначительные различия в задержке сна (длительность засыпания, в 1 группе – 0,71, во 2 – 0,76) и возмущении сна (в 1 группе – 1, во 2 – 1,08).

Заключение

Исследование показало высокую распространенность ночного экранного времени среди студентов. Также продемонстрировано, что распространенность нарушений сна среди студентов, проводящих перед экраном в ночное время более одного часа (68%), в 2,43 раза превышает данный показатель среди респондентов с ночным экранным временем 15 минут и менее (28%). Данные результаты подтверждают необходимость

профилактических и образовательных мероприятий, направленных на минимизацию использования гаджетов в ночное время.

Список литературы:

1. Губин Д.Г., Полуэктов М.Г. Световая гигиена, биологические ритмы и нарушения сна. *Эффективная фармакотерапия*. 2024; 20 (33): 6–12. <https://doi.org/10.33978/2307-3586-2024-20-33-6-12>.

2. Denis Gubin, Konstantin Danilenko. Blue Light and Temperature Actigraphy Measures Predicting Metabolic Health Are Linked to Melatonin Receptor Polymorphism. *Biology*. 2024. <https://doi.org/10.3390/biology13010022>.

3. Гандина Е.О., Лигун Н.В., Бакирова Д.Р., Дорохов В.Б. Воздействие синего спектра света с применением очков blue-blocker на циклы сна – бодрствования (синтез мелатонина). *Социально-экономические технологии*. 2024; 14(2): 274-283. <https://doi.org/10.31862/2500-2961-2024-14-2-274-283>.

4. Marcia Ines Silvani, Robert Werder, Claudio Perret. The influence of blue light on sleep, performance and wellbeing in young adults: A systematic review. *Front. Physiol. Sec. Exercise Physiology*. 2022. Volume 13. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.943108>.

5. Медведева К. А. К вопросу особенностей сна у студентов Алтайского государственного медицинского университета. *Scientist (Russia)*. 2023; 1(23): 107-111. – EDN GTGUFC.

Как цитировать:

Дорофеев А. Б. Влияние экранов на развитие нарушений сна среди молодежи. *Scientist (Russia)*. 2026; 2 (32): 219-221.
