

УДК 61

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА КАЧЕСТВО СНА СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Никитина Е.В.

студент,

Ижевская Государственная медицинская академия

г. Ижевск, Россия

Толмачёв Д.А.

д.м.н., профессор, доцент кафедры Общественного здоровья и здравоохранения

Ижевская Государственная медицинская академия

г. Ижевск, Россия

Аннотация: В работе показана зависимость влияния активности в социальных сетях на качество сна студентов медицинского вуза. Оцениваются показатели продолжительности сна, времени засыпания и качества сна у студентов с разной активностью в социальных сетях. Чрезмерное использование социальных сетей оказывает негативное влияние на качество сна студентов. У студентов с высокой активностью в соцсетях (более 3 часов в день) выявляется значительное ухудшение всех показателей сна по сравнению со студентами с ограниченным использованием социальных сетей. У студентов с высокой цифровой активностью отмечается увеличение времени засыпания до 45 минут, снижение общей продолжительности сна до 5-6 часов и ухудшение субъективной оценки качества сна.

Ключевые слова: социальные сети, качество сна, студенты, цифровая гигиена, нарушения сна.

THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON SLEEP QUALITY OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

Nikitina E.V.

student,

Izhevsk State Medical Academy

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.

*Doctor of Medical Sciences, Professor, Associate Professor of the Department of Public
Health and Healthcare*

Izhevsk State Medical Academy

Izhevsk, Russia

Abstract: The work shows the dependence of the influence of social media activity on the sleep quality of medical university students. Sleep duration, sleep onset time and sleep quality indicators are evaluated in students with different levels of social media activity. Excessive use of social media has a negative impact on students' sleep quality. Students with high social media activity (more than 3 hours per day) show significant deterioration in all sleep indicators compared to students with limited social media use. Students with high digital activity show an increase in sleep onset time up to 45 minutes, a decrease in total sleep duration to 5-6 hours, and a deterioration in subjective assessment of sleep quality.

Keywords: social media, sleep quality, students, digital hygiene, sleep disorders.

Актуальность данной работы заключается в том, что в эпоху цифровизации социальные сети стали неотъемлемой частью жизни студентов, особенно в Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

возрасте 18-25 лет. По данным современных исследований, 95% студентов имеют активные аккаунты в различных социальных сетях, а среднее время использования составляет 2-4 часа в день. Чрезмерное использование социальных сетей, особенно в вечернее время, может приводить к нарушениям циркадных ритмов, задержке засыпания и ухудшению качества сна [1,2,3]. Качественный сон имеет критическое значение для когнитивных функций, эмоционального благополучия и академической успеваемости студентов медицинских вузов, которые испытывают повышенные интеллектуальные нагрузки [4,5]. В настоящее время влияние социальных сетей на сон является одной из наиболее актуальных проблем цифрового здравоохранения.

Целью нашего исследования является анализ влияния активности в социальных сетях на качество сна студентов Ижевской государственной медицинской академии.

Задачи исследования:

1. Выделить среди студентов группы с разным уровнем активности в социальных сетях;
2. Оценить показатели качества сна в выделенных группах с использованием валидированных инструментов;
3. Установить взаимосвязь между использованием социальных сетей и нарушениями сна.

Материалы и методы

В исследовании приняли участие 85 студентов Ижевской Государственной медицинской академии. Для определения уровня активности в социальных сетях и

оценки качества сна было использовано комплексное анкетирование в онлайн-формате с помощью сервиса «Google Формы» среди студентов 2-3 курса лечебного и педиатрического факультетов ИГМА.

На основании результатов анкетирования студенты были разделены на 2 группы по уровню активности в социальных сетях:

1 группа: Высокая активность в социальных сетях (проводят более 3 часов в день в социальных сетях, активно используют соцсети перед сном);

2 группа: Низкая активность в социальных сетях (проводят менее 1 часа в день в социальных сетях, ограничивают использование за 2 часа до сна).

Для оценки качества сна использовались следующие методы:

1. **Питтсбургский индекс качества сна (PSQI)** - валидированный инструмент для комплексной оценки качества сна за последний месяц;
2. **Дневник сна** - ведение в течение 2 недель с фиксацией времени отхода ко сну, времени засыпания, количества пробуждений, времени подъема и субъективной оценки качества сна;
3. **Эпвортская шкала сонливости** - для оценки дневной сонливости;
4. **Анкета использования социальных сетей** - включающая время использования, виды активности, время последнего использования перед сном.

Статистический анализ проводился с использованием программы SPSS 25.0. Для сравнения групп применялся t-критерий Стьюдента, для оценки связей - корреляционный анализ Пирсона.

Результаты

1. У студентов с высокой активностью в социальных сетях среднее время засыпания составило $42,3 \pm 8,7$ минут, в то время как у студентов с низкой активностью - $18,5 \pm 5,2$ минуты ($p < 0,001$).
2. Общая продолжительность сна у студентов 1 группы составила $5,8 \pm 0,7$ часов, у студентов 2 группы - $7,2 \pm 0,5$ часов ($p < 0,001$).
3. Индекс качества сна по шкале PSQI в 1 группе составил $8,4 \pm 2,1$ балла (плохое качество сна), во 2 группе - $4,2 \pm 1,3$ балла (хорошее качество сна) ($p < 0,001$).
4. Уровень дневной сонливости по Эпвортской шкале: 1 группа - $12,7 \pm 3,2$ балла (повышенная сонливость), 2 группа - $6,1 \pm 2,4$ балла (нормальная сонливость) ($p < 0,001$).
5. 78% студентов 1 группы сообщили о регулярных трудностях засыпания, в то время как во 2 группе таких студентов было только 23% ($p < 0,001$).
6. Использование социальных сетей в течение часа перед сном наблюдалось у 89% студентов 1 группы и только у 15% студентов 2 группы.
7. Выявлена сильная отрицательная корреляция между временем использования социальных сетей и качеством сна ($r = -0,74$, $p < 0,001$).

Выводы

1. У студентов с ограниченной активностью в социальных сетях отмечается оптимальное качество сна: нормальное время засыпания (менее 20 минут), достаточная продолжительность сна (7-8 часов) и хорошая субъективная

оценка качества сна. Это обусловлено соблюдением принципов цифровой гигиены сна.

2. У студентов с высокой активностью в социальных сетях выявлено значительное нарушение всех параметров сна: увеличение времени засыпания в 2,3 раза, сокращение общей продолжительности сна на 1,4 часа, ухудшение качества сна по всем показателям шкалы PSQI.

Таким образом, результаты исследования подтверждают негативное влияние чрезмерного использования социальных сетей на качество сна студентов. У студентов с высокой цифровой активностью наблюдается выраженная инсомния, дневная сонливость и общее ухудшение самочувствия. Использование социальных сетей перед сном нарушает естественную подготовку организма ко сну за счет воздействия синего света экранов и психоэмоционального возбуждения.

Рекомендуется внедрение образовательных программ по цифровой гигиене сна для студентов медицинских вузов, включающих ограничение использования социальных сетей за 2 часа до сна, создание "цифрового детокса" в спальне и формирование здоровых привычек сна. Также необходимо дальнейшее изучение долгосрочных последствий нарушений сна, связанных с использованием социальных сетей, для академической успеваемости и профессиональной подготовки будущих врачей.

Библиографический список

1. Батура Т.В. Модели и методы анализа компьютерных социальных сетей // Программные системы: теория и приложения. — 2012. — № 3. — С. 130-137.

2. Глазкова А.В. Влияние социальных сетей на язык и коммуникацию // Современные исследования языка и коммуникации. — 2024. — № 3. — С. 45-52.
3. Кремнева В.Н. Влияние сна на успеваемость студентов вуза // Вестник образования. — 2019. — № 4. — С. 89-94.
4. Маркин С.П., Маркина В.А. Современный взгляд на проблему сна // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. — 2011. — № 44. — С. 134-137.
5. Морозов А.П. Исследование здорового образа жизни студентов // Молодой ученый. — 2015. — № 7. — С. 456-459.
6. Рогач О.В. Анализ влияния социальных сетей на современных подростков: ключевые проблемы и деструктивные последствия // Социальные науки. — 2022. — № 2. — С. 78-85.
7. Толмачёв Д.А. Влияние образа жизни на здоровье человека / Д.А. Толмачёв, В.А. Шагитова, Э.М. Ясавиева // Modern Science. - 2019. - № 12-4. - С. 181-184.
8. Толмачев Д.А. Качество сна студентов четвертого курса медицинской академии во время сессии / Д.А. Толмачев, Э.М. Бакиева, Л.Р. Габдрахманова // Modern Science. - 2021. - № 12-2. - С. 156-162.

Оригинальность 82%