

Акопян Л.Б.

**ВЛИЯНИЕ ДЛИТЕЛЬНОСТИ ЭКРАННОГО ВРЕМЕНИ СМАРТФОНА
НА РАСПОРЯДОК ДНЯ, УРОВЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО СТРЕССА
И АКАДЕМИЧЕСКУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Балбатун О.А.

Кафедра нормальной физиологии

Гродненский государственный медицинский университет, г. Гродно

Актуальность. Согласно рекомендациям ВОЗ для нивелирования негативных влияний на здоровье следует ограничивать длительность экранного времени смартфона детям до 1 года – 0 часов, 2-5 лет – 1 час и менее, 6-12 лет – до 2 часов, 7-17 лет – до 5 часов, взрослым – 6 часов и менее. В литературных источниках имеются другие рекомендации различных специалистов по большему ограничению экранного времени. Актуальным является оценка влияния времени пользования мобильным телефоном на режим дня, состояние здоровья и успеваемость студентов вузов.

Цель: изучить влияние длительности экранного времени смартфона на распорядок дня, уровень психического стресса и академическую успеваемость студентов медицинского вуза.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 80 студентов младших курсов ГрГМУ в возрасте от 17 до 25 лет. С помощью программ на мобильном устройстве: экранное время (Screen Time) и цифровое благополучие (Digital Wellbeing) подсчитывали общее время пользования телефоном в сутки, продолжительность звонков, использование устройства в учебных целях, присутствие в социальных сетях и для досуга. Анализировали характер питания, длительность сна, состояние соматического здоровья, уровень стресса, финансовое благополучие. Академическую успеваемость определяли по среднему баллу двух последних сессий. Выполняли статистическую обработку результатов с использованием пакета STATISTICA. Определяли нормальность распределения (критерий Шапиро-Уилка), межгрупповые различия (U-критерий Манна – Уитни). Проводили корреляционный анализ (критерий Спирмена). Данные описательной статистики представлены в виде медианы, 25 и 75 перцентилей: Me (P25%–75%).

Результаты и их обсуждение. Общее время пользования телефоном в сутки составляло 5 (4–6) ч., длительность звонков 0,5 (0,25–0,75) ч., учебные цели 1,5 (1–3) ч., досуг и социальные сети 2,85 (1,2–3,9) ч. У студентов наблюдались хорошее питание (75%), достаточная длительность сна (61%), удовлетворительное состояние здоровья (83%), умеренный уровень стресса (71%), финансовое благополучие (73%). Не выявлено достоверных корреляций между различными параметрами длительности экранного времени смартфона и академической успеваемостью студентов. Обнаружены отрицательные корреляции между длительностью звонков ($r=-0,172$, $p<0,05$), временем досуга ($r=-0,117$, $p<0,05$) и продолжительностью сна. При увеличении общего времени пользования телефоном возрастало количество жалоб на состояние здоровья ($r=0,138$, $p<0,05$). Уровень стресса положительно коррелировал с общим экранным временем ($r=0,185$, $p<0,05$) и использованием телефона в учебных целях ($r=0,126$, $p<0,05$). Общее время использования телефона выраженно коррелировало с временем, проведенным в социальных сетях и для досуга ($r=0,651$, $p<0,05$).

Выводы. 1. Не обнаружено достоверных корреляций между различными параметрами длительности экранного времени смартфона и академической успеваемостью студентов. 2. Большая продолжительность пользования телефоном неблагоприятно сказывается на состоянии здоровья, длительности сна и уровне психического стресса учащихся. 3. Длительность использования мобильных устройств студентами медицинского вуза не превышает рекомендации ВОЗ.