השפעת השימוש בסמארטפונים על איכות השינה באוכלוסייה החרדית בישראל



ד"ר הילה וידל, ד"ר יהושע אבירם, ד"ר אהובה שפיץ, ד"ר לני עופרי, ד"ר יוליה גנדלר, הדס טוקר

רקע
שינה בלתי מספקת קשורה למגוון השלכות בריאותיות שליליות, כאשר חשיפה למסכים בשעות הערב נחשבת לאחד הגורמים העלולים לפגוע באיכות השינה. האוכלוסייה החרדית בישראל, שבה חלק מהציבור נמנע משימוש בסמארטפונים ומסתפק במכשירים כשרים ללא גישה לאינטרנט, מהווה מודל ייחודי לבחינת הקשר בין שימוש בסמארטפונים לבין איכות השינה.

מטרה
לבחון את הקשר בין שימוש בסמארטפונים לבין איכות ומאפייני השינה בקרב מבוגרים מהקהילה החרדית בישראל.

שיטות
בוצע מחקר חתך המבוסס על מיזוג נתונים משני סקרים עצמאיים שנערכו בין השנים 2022–2024. במחקר השתתפו 893 מבוגרים מהקהילה החרדית בישראל, אשר מילאו שאלונים שכללו את מדד איכות השינה של פיטסבורג (PSQI).
מבין המשתתפים, 455 דיווחו על סוג הטלפון הנייד שברשותם: 312 השתמשו במכשירים כשרים ללא יכולות סמארטפון ו-143 השתמשו בסמארטפונים. ההבדלים בין הקבוצות נותחו באמצעות מבחני חי-בריבוע ו-Kruskal–Wallis.

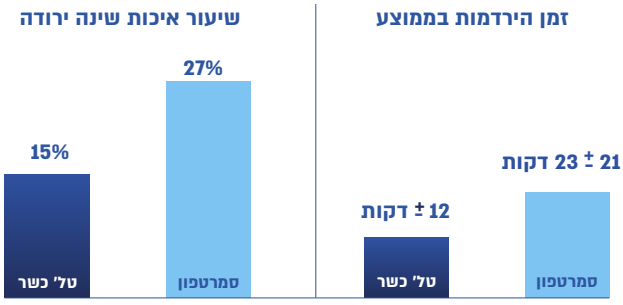
תוצאות
משתמשי טלפונים כשרים דיווחו על איכות שינה טובה יותר בהשוואה למשתמשי סמארטפונים. הציון החציוני במדד PSQI היה נמוך יותר בקרב משתמשי הטלפונים הכשרים (3 לעומת 4, $p<0.005$), ושיעור המדווחים על איכות שינה ירודה (PSQI≥6) היה נמוך יותר (15% לעומת 27%). בנוסף, זמן ההירדמות היה קצר יותר בקרב משתמשי טלפונים כשרים 12±12 דקות לעומת 23±21 דקות ($p<0.005$), לא נמצא הבדל במשך השינה הכולל בין הקבוצות.

משתמשי סמארטפונים דיווחו בשכיחות גבוהה יותר על הפרעות שינה, ובהן קושי בהירדמות, יקיצות ליליות, חלומות רעים ותחושת חום במהלך הלילה($p<0.05$) כמו כן, הם דיווחו על זמן מסך יומי ממושך יותר ועל נגישות גבוהה יותר לאינטרנט ללא הגבלה.

דיון ומסקנות
הימנעות משימוש בסמארטפונים נמצאה קשורה לאיכות שינה טובה יותר ולפחות הפרעות שינה בקרב האוכלוסייה שנבדקה. אף שלא ניתן להסיק על קשר סיבתי ממחקר חתך, הממצאים מחזקים את ההשערה כי חשיפה מופחתת לסמארטפונים, ובפרט בשעות הערב, עשויה לתרום לשיפור איכות השינה.

לתוצאות המחקר עשויות להיות השלכות על קידום אורח חיים בריא ועל פיתוח התערבויות לצמצום חשיפה למסכים כחלק מתוכניות לשיפור בריאות הציבור.

השפעת השימוש בסמרטפונים על איכות השינה באוכלוסיה החרדית



הרצליה מדיקל סנטר