



1. Referentie

Referentie	Van den Bulck, J. (2003). Text messaging as a cause of sleep interruption in adolescents, evidence from a cross-sectional study. <i>Journal of Sleep Research</i> , 12, p. 263.
Taal	Engels
ISBN - ISSN	/
Publicatievorm	Tijdschriftartikel

2. Abstract

Er is een kleine, maar groeiende hoeveelheid onderzoek naar de invloed van de massamedia op de slaappatronen van jongeren. Zo blijkt bijvoorbeeld dat een gebrek aan slaap en nachtmerries gekoppeld zijn aan tv kijken. Slaapstoornissen bij kinderen zijn bovendien gekoppeld aan de aanwezigheid van een tv-toestel in de kinderkamer (Owens et al., 1991) en het spelen van computerspelletjes (Tazawa & Okada, 2001). Media voor interpersoonlijke communicatie krijgen echter veel minder aandacht in het wetenschappelijke onderzoek. Toch beschikken steeds meer jonge kinderen en adolescenten over een eigen mobiele telefoon, waarbij ze vooral gebruik maken van het versturen van tekstberichten (sms). Heel wat ouders rapporteren dat hun kinderen met hun mobiele telefoons naar bed gaan en deze ingeschakeld laten teneinde geen binnenkomende gesprekken of berichten te missen. In deze bijdrage wordt dieper ingegaan op deze problematiek.

3. Trefwoorden

Thema('s)	Media, welzijn en gezondheid
Trefwoord(en)	Mediagebruik, media-invloeden, varia

4. Onderzoeker

Opdrachtgever	/
Onderzoeker(s)	Jan Van den Bulck Gewoon hoogleraar Faculteit Sociale Wetenschappen School voor Massacommunicatieresearch (OE) Parkstraat 45 bus 03603 3000 Leuven Tel.: 016/ 323.294 Fax: 016/ 323.312 Jan.Vandenbulck@soc.kuleuven.ac.be

5. Onderzoeksvraag

Onderzoeksvraag	Is het versturen en ontvangen van tekstberichten met de mobiele telefoon een oorzaak van slaaponderbreking bij adolescenten?
Hypothesen	/

6. Methode

Onderzoeks-methode	Aan de eerste golf van de Leuvense Study On Media and Adolescent Health (SOMAH) werd de volgende vraag toegevoegd: “Hoe vaak wordt u wakker tijdens de nacht door binnenkomende SMS-berichten op uw mobiele telefoon?” De mogelijke antwoordcategorieën waren: (1) nooit, (2) één tot drie keer per maand, (3) ongeveer een keer per week, (4) meerdere malen per week, (5) dagelijks. Een variantie-analyse werd uitgevoerd om te bepalen of er significante verschillen waren tussen jongens en meisjes en tussen de eerste- en de vierdejaarsstudenten.
Onderzochte groep	Er werden 2546 jongeren uit het eerste en vierde jaar van 15 willekeurig gekozen middelbare scholen in Vlaanderen bevestigd. 50,2% van de respondenten waren eerstejaarsstudenten, 49,8% vierdejaarsstudenten. 54,2% van de respondenten waren jongens, 55,8% waren meisjes.
Bereik	Regionaal (Vlaanderen)

7. Resultaten

Wat betreft verschillen tussen jongens en meisjes	Er werden geen significante verschillen vastgesteld tussen jongens en meisjes.
Wat betreft verschillen tussen eerste- en vierdejaarsstudenten	Er werden wél significante verschillen vastgesteld tussen eerste- en vierdejaarsstudenten. Van de eerstejaarsstudenten rapporteerde 73.3% nooit gestoord te worden in hun slaap door binnenkomende berichten, 13.4% gaf aan één tot drie keer per maand hierdoor gestoord te worden, 5.8% werd hierdoor éénmaal per week gewekt, 5.3% werd verschillende keren per week wakker en 2.2% maakte dit dagelijks mee. Bij de wat oudere vierdejaarsstudenten bedroegen deze percentages respectievelijk 56.7%, 20.8%, 10.8%, 8.9% en 2.9%. Bovendien werd aan de respondenten gevraagd aan te geven hoe moe ze zich voelden in vijf verschillende situaties: (1) in het algemeen, (2) 's morgens bij het opstaan, (3) op school, (4) 's avonds na school en (5) na het weekend. Antwoorden werden gegeven op een 11-puntenschaal variërend van -5 (helemaal niet moe), tot +5 (zeer moe), met het nulpunt als neutrale waarde. Eerstejaarsstudenten die minstens af en toe 's nachts werden gestoord door SMS-berichten bleken significant meer moe dan degenen die nooit gewekt werden door berichten (1) in het algemeen, (3) op school, en (5) na het weekend. Vierdejaarsstudenten die minstens af en toe 's nachts werden gestoord door SMS-berichten bleken significant meer moe dan degenen die nooit gewekt werden door berichten in alle vijf onderzochte omstandigheden. Deze bevindingen suggereren voorlopig alvast dat mobiele telefoons een grote invloed kunnen hebben op de kwaliteit van de slaap van een groeiend aantal jongeren. Een kwart van de eerstejaarsstudenten in de steekproef tot bijna de helft van de vierdejaarsstudenten werd hierdoor getroffen. De bedreiging van mobiele telefoons voor de gezonde slaappatronen is mogelijk nog belangrijker dan de dreiging van entertainment media. Deze laatste lijken voornamelijk een invloed uit te oefenen op het tijdstip waarop men naar bed gaat, terwijl de mobiele telefoons eigenlijk leiden tot een onderbroken slaap.

8. Publicaties op basis van hetzelfde onderzoek

/