

Regels in huis over digitaal mediagebruik en slaap van Nederlandse jongeren

Slapen Nederlandse jongeren van 15-16 jaar meer als ouders regels stellen over de hoeveelheid digitaal mediagebruik? Zo ja, kan dit dan verklaard worden door daadwerkelijk minder digitaal mediagebruik? Dit onderzochten we in deze studie.

Achtergrond

Uit een recent systematisch review blijkt dat 51,5% van de Nederlandse jongeren (14-17 jaar) te kort (minder dan 8 uur) slaapt en 18% last heeft van slaperigheid overdag¹. Dit is een groot probleem, omdat voldoende en goed slapen van belang is voor de gezondheid, het geluk en de veiligheid van jongeren²⁻⁴.

Tegenwoordig staat digitaal mediagebruik centraal in het dagelijkse leven van jongeren. Als ouders regels stellen omtrent digitaal mediagebruik, brengen jongeren minder tijd door met digitale media⁵. Of dit ook leidt tot betere slaap van jongeren is onbekend en wordt in deze studie onderzocht.

Methode

Bij dit dwarsdoorsnede onderzoek hebben jongeren en ouders van de ABCD-studie in 2019 bij de leeftijd van 15-16 jaar (n=1369; 56% meisjes) vragenlijsten ingevuld over:

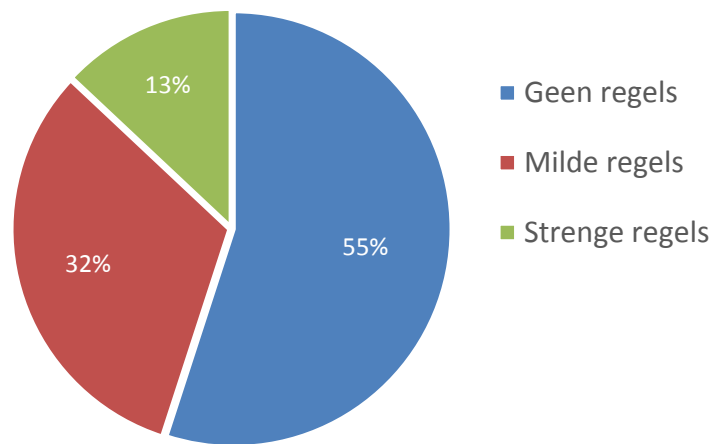
- regels omtrent de hoeveelheid digitaal mediagebruik.
- dagelijkse hoeveelheid digitaal mediagebruik
- Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)⁶

We testten met multivariabele regressie analyse de relatie tussen regels in huis en de slaapuitkomsten. Ook testten we of de hoeveelheid digitaal mediagebruik anders was bij het hebben van regels en of dit geassocieerd was met slaap, duidend op mediatie.

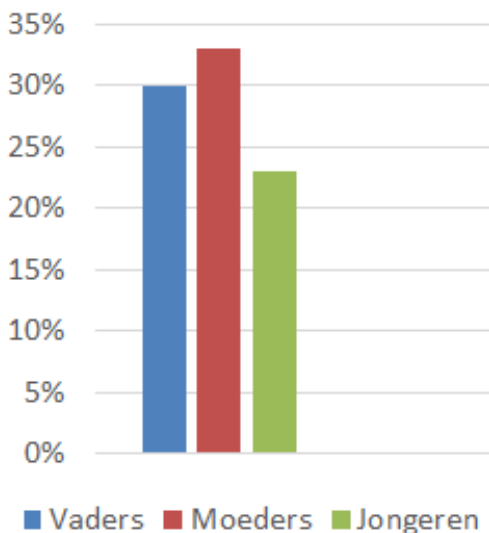
Categorisering van de vraag:
Zijn er thuis regels over digitaal mediagebruik?

- Als jongere en ouder(s) allemaal 'nee' antwoordden, vielen ze onder 'geen regels'.
- Als ze allemaal 'ja' antwoordden, vielen ze onder 'strengere regels'.
- Als ze verschillende antwoorden gaven, vielen ze onder 'milde regels'.

Regels over de hoeveelheid digitaal mediagebruik



Het hebben van regels volgens vaders, moeders en jongeren



Voor jongens gelden vaker (strengere) regels in huis over digitaal mediagebruik, dan voor meisjes.



Resultaten

- ✓ Het hebben van regels omtrent de hoeveelheid digitaal mediagebruik was bij milde en strenge regels:
 - ✓ gerelateerd aan een langere slaapduur (19 minuten bij strenge regels).
 - ✓ gerelateerd aan een vroegere bedtijd (29 minuten bij strenge regels).
 - ✓ niet gerelateerd aan slaapkwaliteit.
 - ✓ gerelateerd aan minder digitaal mediagebruik (54 minuten per dag bij strenge regels).
- ✓ De hoeveelheid mediagebruik was vervolgens gerelateerd aan slaapduur, bedtijd en slaapkwaliteit.

38% van de jongeren sliep slecht.

43% van de jongeren sliep te kort: minder dan 8 uur.



Meisjes slapen in dit onderzoek korter en minder goed.

	Totale onderzoek-populatie	Strenge regels	Milde regels	Geen regels
Digitaal mediagebruik (u:mm (gem.))	5:45	5:16	5:42	5:54
Slaapduur (u:mm (gem.))	8:11	8:29	8:15	8:05
Bedtijd (uu:mm (gem.))	23:01	22:37	22:58	23:08
Slaapkwaliteit (PSQI totaalscore (gem.))	5.2	5.0	5.0	5.4

Conclusie en aanbevelingen

De kinderen van ouders die regels stellen over de hoeveelheid mediagebruik gaan in dit onderzoek eerder naar bed en slapen langer. Dat deze kinderen ook echt minder uren mediagebruik hebben, kan deze associatie deels verklaren.

Van belang is nu, dat onderzocht wordt welke regels over mediagebruik jongeren samen met hun ouders kunnen afspreken om hun slaap te verbeteren.

Referenties

1. Kocavska D, et al. Sleep characteristics across the lifespan in 1.1 million people from the Netherlands, United Kingdom and United States: a systematic review and meta-analysis. *Nat Hum Behav.* 2021;5(1):113-22.
2. de Bruin EJ et al. Effects of sleep manipulation on cognitive functioning of adolescents: A systematic review. *Sleep Med Rev.* 2017;32:45-57.
3. Shochat T et al. Functional consequences of inadequate sleep in adolescents: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews.* 2014;18(1):75-87.
4. Wu Y, et al. Short sleep duration and obesity among children: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Obes Res Clin Pract.* 2017;11(2):140-50.
5. Rideout V et al. Generation M2: Media in the lives of 8–18 year-olds.: Washington DC: The Henry J. Kaiser Family Foundation.; 2010.
6. Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res.* 1989;28(2):193-213

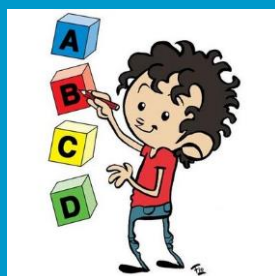
Contactgegevens

Amsterdam UMC
Afdeling Sociale Geneeskunde
T.a.v. ABCD-studie
Postbus 22660
1100 DD Amsterdam

T: 020 566 1252

E: abcd@amc.nl

W: www.abcd-studie.nl



Deze studie is onderdeel van de ABCD – Amsterdam Born Children and their Development – studie. Dit is een grootschalig en langlopend onderzoek naar de gezondheid van kinderen. Onderzocht wordt in welke mate de gezondheid van de kinderen, bij de geboorte en op latere leeftijd, wordt beïnvloed door vroege factoren en omstandigheden. Dat wil zeggen: factoren en omstandigheden in de baarmoeder en in de eerste levensjaren. Speciale aandacht gaat daarbij uit naar verschillen in gezondheid tussen kinderen met een verschillende etnische afkomst.