

Úvod

Pro svoji práci jsem si vybrala článek ze serveru www.novinky.cz, který byl zveřejněn 4. února 2015. Článek se jmenuje *Teenageři by neměli před spaním koukat do mobilů a tabletů, tvrdí vědci*. Autoři článku tvrdí, že teenageři by minimálně hodinu před ulehnutím neměli používat tablety, mobilní telefony, ani další elektronické přístroje, jinak může být narušen jejich spánkový vzorec. (Novinky, 2015) Dohledala jsem tedy původní studii, která byla publikována v prosinci 2014 v časopise *British Medical Journal*.

Výzkumný tým v čele s doktorkou Mari Hysing se zabýval možnou spojitostí mezi používáním elektronických přístrojů, jakými jsou mobilní telefony, tablety, smartphony, počítače, televize nebo herní konzole a kvalitou spánku. O účast ve výzkumu bylo požádáno téměř 20 000 norských teenagerů, narozených mezi lety 1993-1995. S účastí souhlasilo 53 % dospívajících, tedy cca 10 000 osob. Výzkumu se účastnilo více dívek (53,5%) než chlapců (46, 5%) Průměrný věk dotazovaných se pohyboval okolo 17 let. Teenageři byli požádáni o vyplnění dotazníku, který se nacházel na internetu. Dotazníky byly vyplňovány ve škole za účasti vyučujícího, aby byla zajištěna spolehlivost výpovědí. Pro analýzu byl použit test dobré shody a t test pro nezávislé skupiny. (Hysing, 2014)

Analýza

Dospěla jsem ke zjištění, že český článek zveřejněný na internetu daný problém poněkud zjednodušil a z výzkumu vybral pouze takové informace, které se hodily. Některé informace tedy vůbec nezmiňuje. V článku jsou také uvedeny některé informace, které se v původní studii nevyskytují. Domnívám se, že je tomu tak proto, aby článek působil atraktivnějším dojmem a byl více čtivý.

Zpráva z internetu konstatuje potvrzení vztahu mezi délkou času, který mladiství strávili před obrazovkami počítačů, mobilních telefonů, atd. a následnou kvalitou spánku. Článek se ovšem nevěnuje pouze vztahu mezi dobou strávenou na elektronických zařízeních před spaním, nýbrž také přes den. Také upozorňuje především na škodlivost mobilních telefonů a tabletů, avšak nebere v potaz výsledky původní studie, ve které jako nejškodlivější vyšly počítače.

Začátek článku se zabývá především dobou strávenou na elektronických zařízeních přes den a následnými problémy se spánkem. V internetovém článku se v této souvislosti

dočteme, že spánek může být narušen používáním elektronických zařízení po dobu delší než 2 hodiny denně. Není zde ovšem specifikováno, zda se jedná o problémy s usínáním nebo problémy s délkou spánku. Autoři použili univerzální *narušení spánku*. Pokud by byl článek konkrétnější, dozvěděli bychom se, že se jedná o vztah mezi délkou používání elektronických přístrojů přes den a délkou usínání. Původní studie také zmiňuje, že chlapci stráví denně více času používáním elektroniky (téměř 7 hodin) než dívky (cca 5, 5 hodin).¹

Internetový článek také zmiňuje, že používání elektroniky 4 a více hodin denně, je o 49 % větší riziko, že jim bude usínání trvat déle než 1 hodinu. Tato informace se v původní studii skutečně vyskytuje a svědčí o tom, že autoři webového článku se původní studií skutečně zabývali a nepřečetli například pouze abstrakt. V internetovém článku ovšem spatřuji nejasnost ohledně těch 49 %. Je o 49 % větší riziko oproti čemu? Oproti těm, kteří nepoužívají elektroniku vůbec, nebo oproti těm, kteří ji používají méně než 4 hodiny denně?

Novinky dále upozorňují, že u teenagerů, kteří stráví používáním elektroniky více než 4 hodiny denně, hrozí délka spánku nižší než 5 hodin. Je to prý 3,5 krát pravděpodobnější. Zde spatřuji nepřesnost oproti původní studii, neboť kratší spánek je „pouze“ 3 krát pravděpodobnější. Webový článek také neuvádí, že vztah mezi denním používáním elektroniky a délkou spánku byl zkoumán pro každý typ elektroniky zvlášť. Připadá mi tedy, že článek výsledky poměrně zobecnil.

V závěru internetového článku je uvedeno, že rodiče by měli mít přehled o tom, jaká elektronická zařízení se v pokoji jejich dítěte nachází. V původní studii ovšem o tomto doporučení žádná zmínka není. Novinky dále tvrdí, že všechny elektronické přístroje by měly být přes noc vypnuté. Původní studie ovšem doporučuje vůbec nemít televizi v místnosti, kde dítě spí, a také omezit celkové používání elektroniky. I zde tedy vidíme jisté přibarvení webového článku.

Statistické zpracování výzkumu má jisté limity. Patří mezi ně například možnost emočních problémů a problémů v chování, které mohou ovlivňovat kvalitu spánku. Tato proměnná, která má souvislost s kvalitou spánku ovšem ve studii není brána v potaz. Metoda vyhodnocení mohla výsledky také ovlivnit. Zatímco pro zjištění používání elektroniky přes den byly použity metody, které jsou potvrzené již z předešlých výzkumů, otázky pro zjištění používání elektroniky před spaním byly zcela nové. Tento fakt mohl mít vliv na konečné

¹ V původní studii byl použit 95 % interval spolehlivosti.

výsledky této studie. Tyto limity nebyly vzaty autorem českého článku v úvahu, takže předkládá pouze závěry studie, jakožto neotřesitelná fakta.

Původní studie:

Hysinh, M., Jakobsen, R., Lundervold, J, A., Pallesen, S., Sivertsen, B., Stormark, M, K. (2014). Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study. *BMJ Open*. Doi: 10.1136/bmjopen-2014-006748

Webový článek:

ČTK. (4. 2. 2015). *Teenageři by neměli před spaním koukat do mobilů a tabletů, tvrdí vědci*. Retrieved from <http://www.novinky.cz/internet-a-pc/mobil/360750-teenageri-by-nemeli-pred-spanim-koukat-do-mobilu-a-tabletu-tvrdi-vedci.html>

Pěkně uděláno. Problém novinářského zjednodušení a potřeby jednoznačnosti... 10b. JŠ