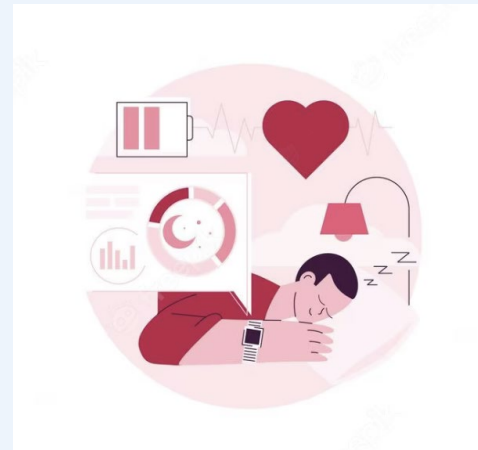
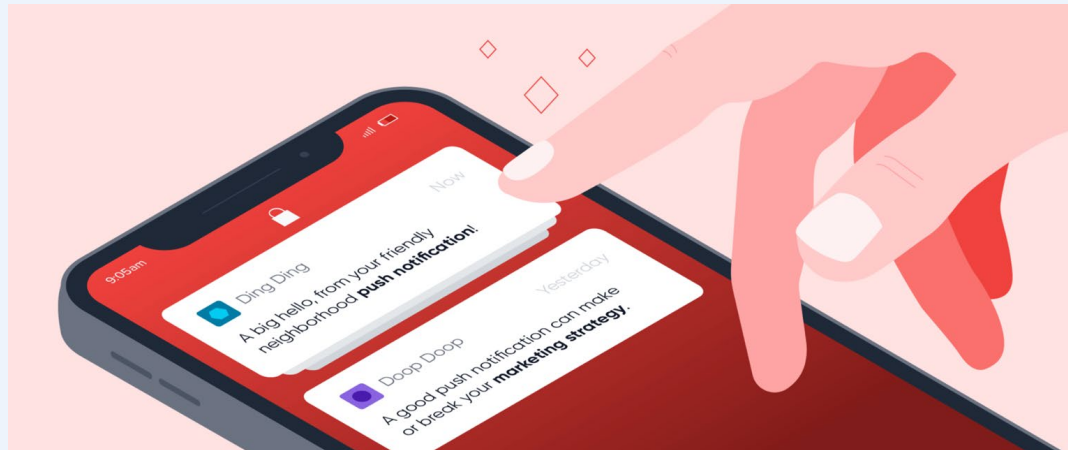


Smartphonegebruik, welzijn en slaapgezondheid: N-of-1 studie



Michaela Schlosserova, Dr. Eline Smit, Dr. Maartje van Stralen
Thesis project (RM in Communication Science)

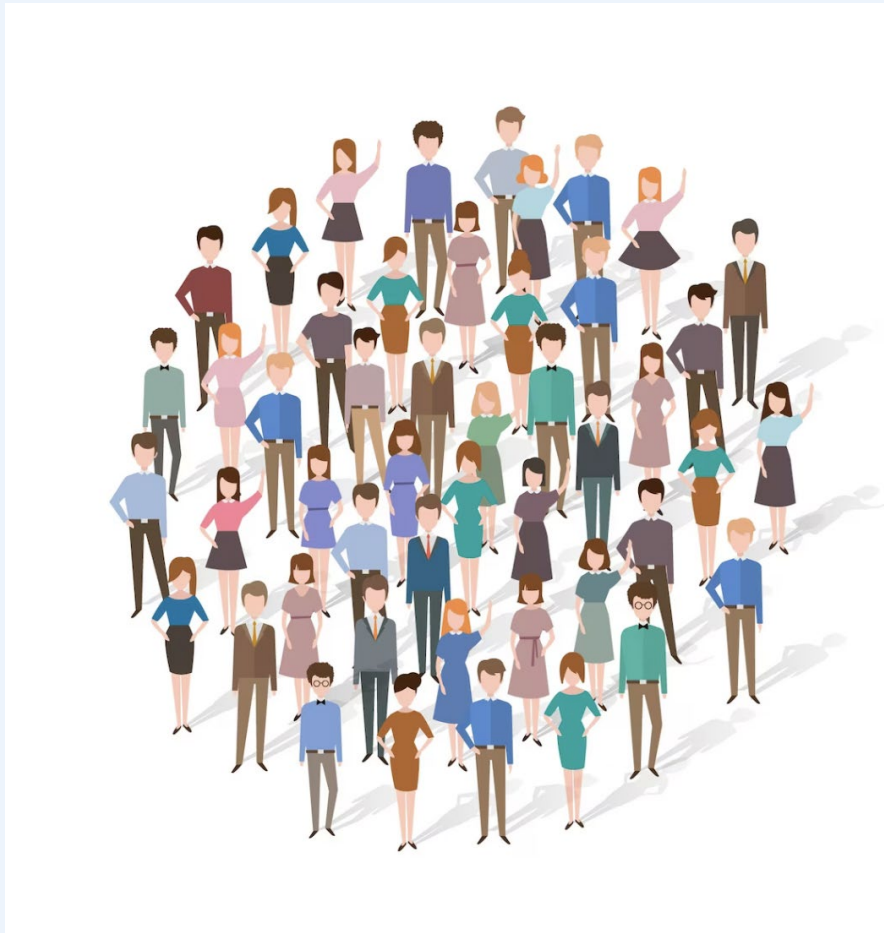
ACHC Symposium 2023
Wearable tech for health

Het doel

Onderzoeken de **ambivalente** relatie tussen mobiele media demands, welzijn en slaapgezondheid gemodereerd door sense of coherence



Het onderzoek | N-of-1 design vs standard



“Standard” onderzoek



N-of-1

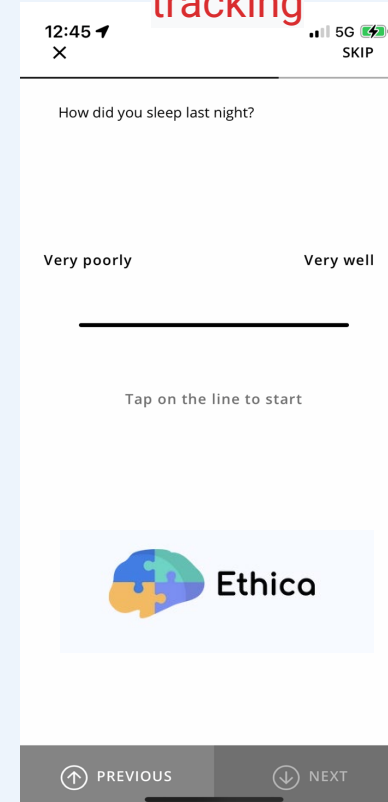
N-of-1 design | Hoe werkt dat?



Het onderzoek
duurt 6 weken

Honderden datapunten
elke dag

5 korte (1-2 min) EMA
vragenlijsten per dag
+ gebruikspatronen
tracking




Constante meting





Activinsights

Onderzoek data

Hogere
schermtijd 

Zwak sense of
coherence 

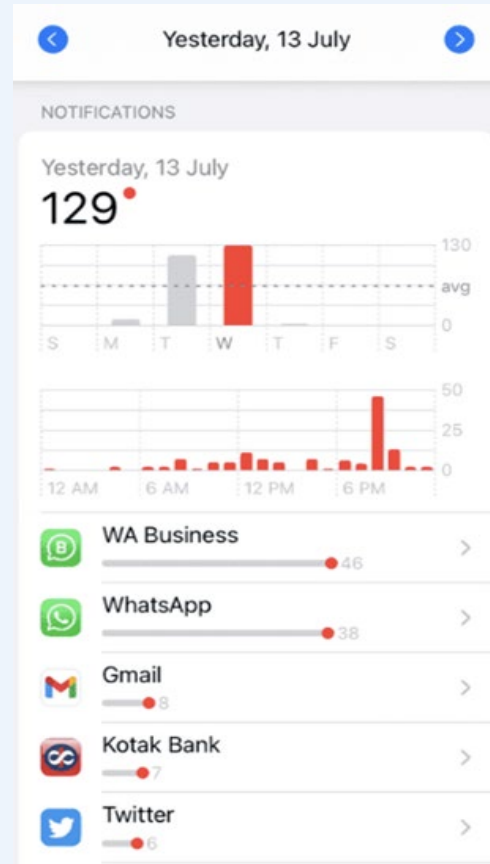
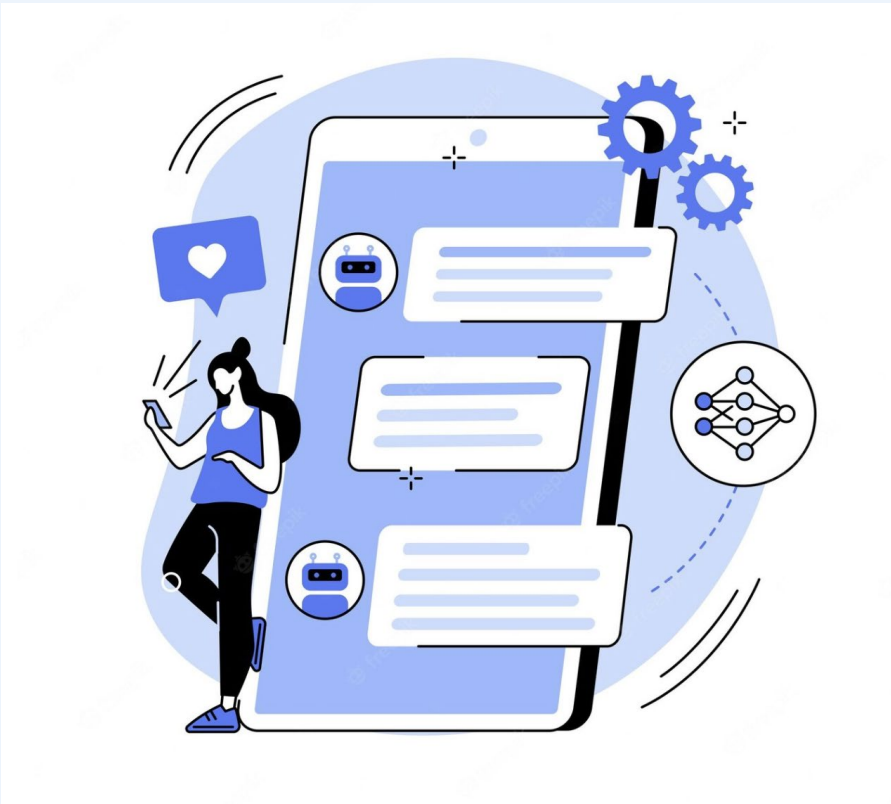
lage
slaapkwaliteit 

Sterker sense of
coherence  

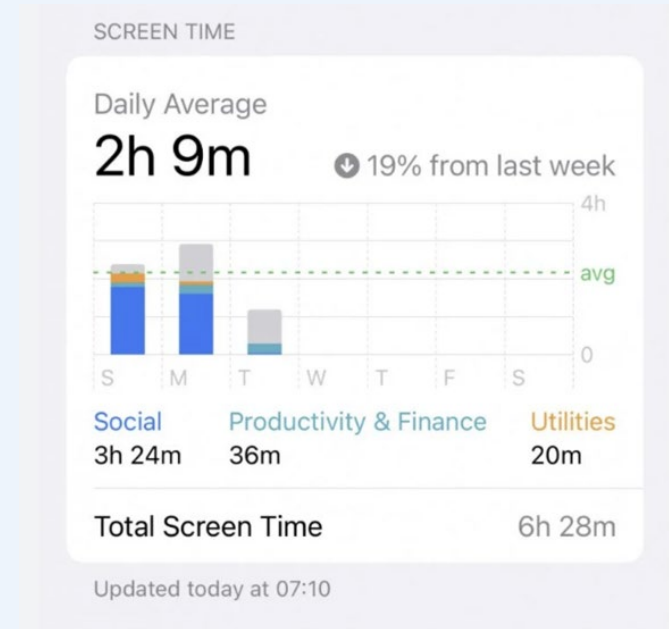
Veel
stress

Echt lekker
geslapen 

Concepten | Mobile media use demands



Notificaties per dag



Schermtijd

Concepten | Well-being + Ill-being

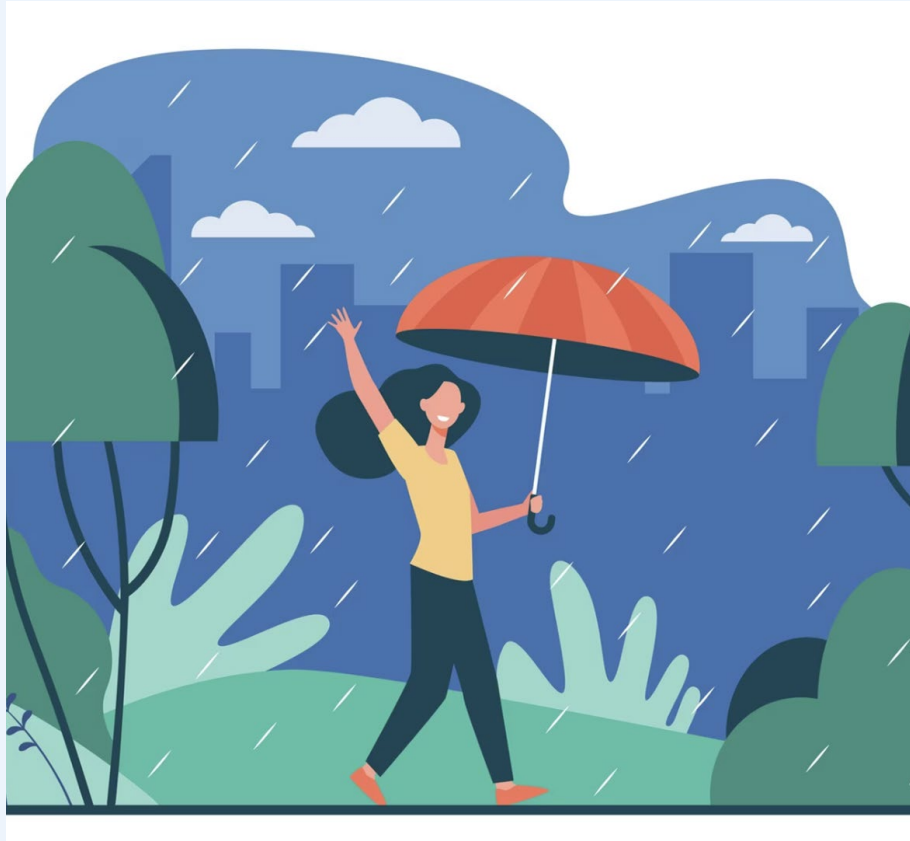


Concepten | Slaapgezondheid



Slaap effectiviteit + slaapduur

Concepten | Sense of coherence (moderator)

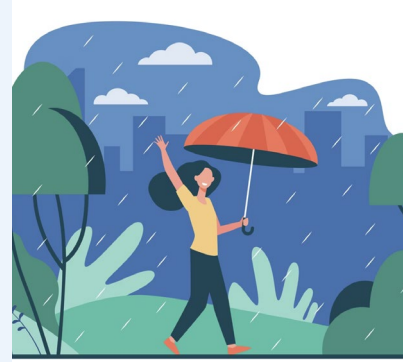
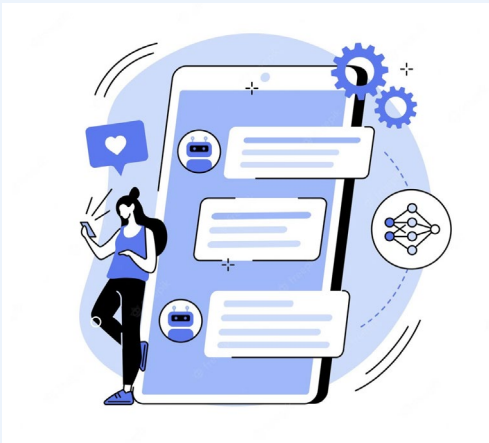


Concepten | Sense of coherence



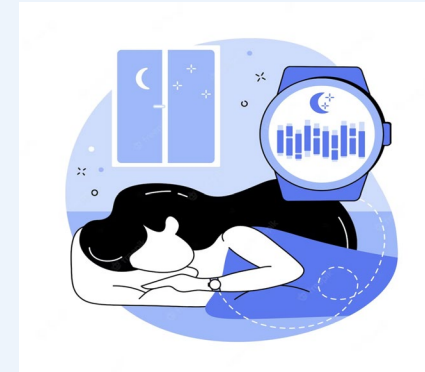
Conceptual model

Mobile media use demands

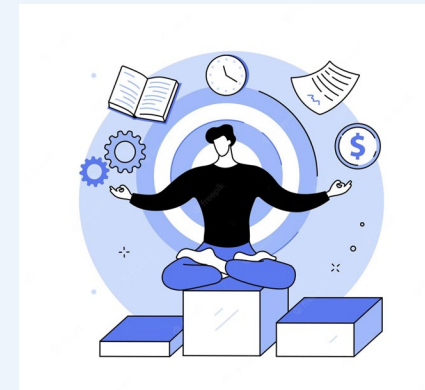


Sense of coherence

Slaapgezondheid

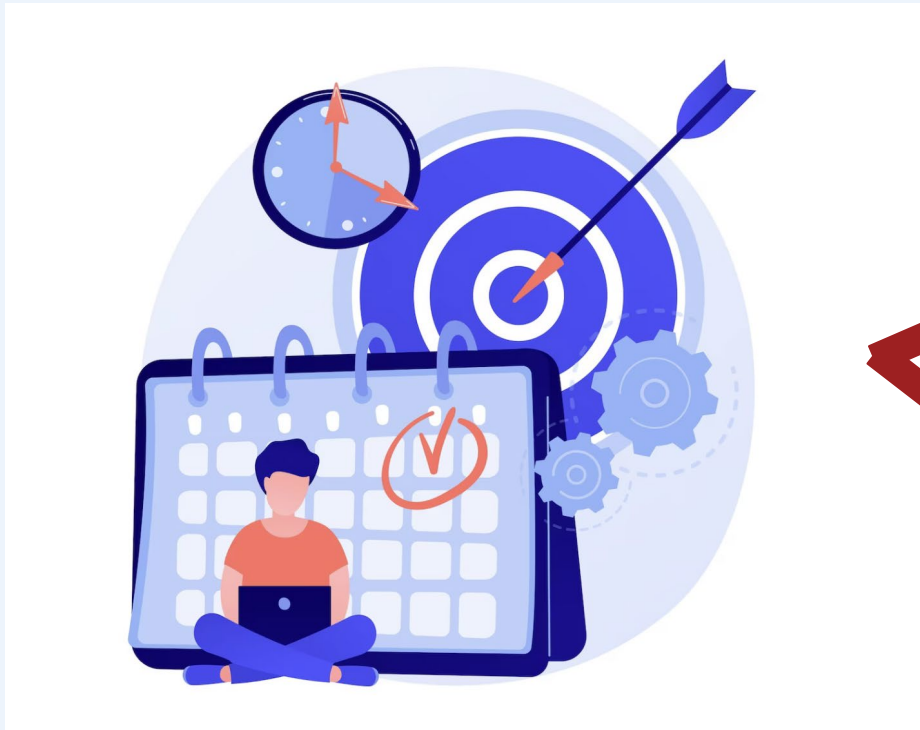


(Moderatie-effect)



Well-being

Inzichten | Is mijn conceptueel model goede match voor EMA design?



Trait self-control (onderdeel van SOC)

- iets zoals persoonlijkheidstrekk
- elke dag + - hetzelfde

geen variatie

niet goed voor EMA design

State self-control (onderdeel van SOC)

- varieert gedurende de dag

variatie

goed voor EMA design

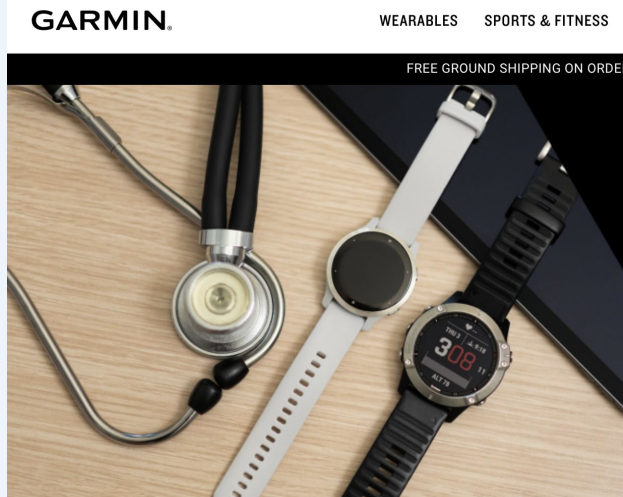
Inzichten | Onderzoeksdeelnemers


"Ik wilde vooral meedoen aan je onderzoek omdat ik geïnteresseerd was in mijn slaapgezondheids data."

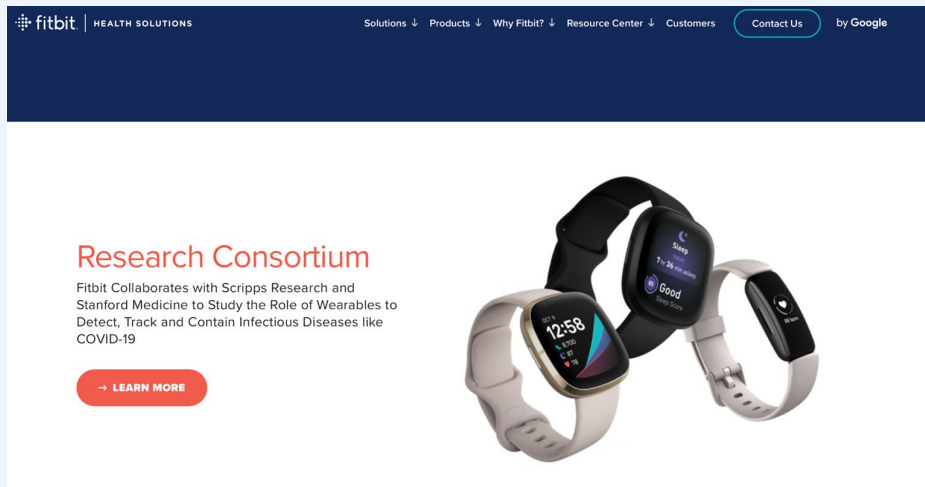



Geen scherm = geen inzicht in hun data voor participanten tijdens de studie

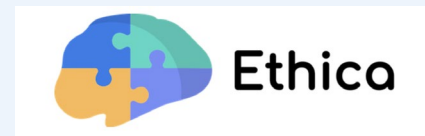
Inzichten | Onderzoeksdeelnemers



 mogelijk hogere motivatie voor deelnemers (belangrijk bij lange studies)



 ook mogelijke integratie met Ethica (minder data cleaning, mooi dataset)



Bedankt!



A | S
G | R

Michaela Schlosserova
michaela.schlosserova@student.uva.nl