

## 1. Referentie

Referentie	Amez, S., Vujić, S., Soffers, P., & Baert, S.. (2020). Yawning while scrolling? Examining gender differences in the association between smartphone use and sleep quality. <i>Journal of Sleep Research</i> , 29(6), e12971-n/a.
Taal	Engels
ISBN - DOI	DOI: 10.1111/jsr.12971
Publicatievorm	Tijdschriftartikel

## 2. Abstract

The negative consequences of deteriorated sleep have been widely acknowledged. Therefore, research on the determinants of poor sleep is crucial. A factor potentially contributing to poor sleep is the use of a smartphone. This study aims to measure the association between overall daily smartphone use and both sleep quality and sleep duration. To this end, we exploit data on 1,889 first-year university students. Compared with previous research we control for a large set of observed confounding factors. Higher overall smartphone use is associated with lower odds of experiencing a good sleep. In addition, we explore heterogeneous differences by socioeconomic factors not yet investigated. We find that the negative association between smart-phone use and sleep quality is mainly driven by female participants.

De negatieve gevolgen van slaapdeprivatie worden wereldwijd erkend. Om die reden is onderzoek naar de determinanten van een slaapgebrek cruciaal. Een factor die mogelijk bijdraagt aan slaapdeprivatie, is het smartphonegebruik. Deze studie beoogt de correlatie tussen algemeen dagelijks smartphonegebruik en zowel de slaapkwaliteit als de slaapduur te onderzoeken. Er werden data verzameld bij 1889 eerstejaarsstudenten. Overeenkomstig met voorgaand onderzoek, wordt gecontroleerd voor een grote set *confounding* factoren. Meer algemeen smartphonegebruik correleert met minder kans op een goede slaap. Bijkomstig worden heterogene verschillen op vlak van socio-economische factoren onderzocht die in eerder onderzoek niet opgenomen werden. We vinden dat de negatieve correlatie tussen smartphonegebruik en de slaapkwaliteit voornamelijk zichtbaar is bij vrouwelijke participanten.

## 3. Trefwoorden

Thema('s)	Gezondheid en welzijn; media
Trefwoord(en)	Gezondheid; nieuwe technologie; studenten