



Teilnehmende für Schlafstudie gesucht!

Sleepless at night? Das Smartphone beim Einschlafen – Freund oder Feind?



Im Rahmen meiner Doktorarbeit möchte ich mit Hilfe eines innovativen Forschungsdesigns den Zusammenhang von Smartphone-Nutzung und Schlaf untersuchen und herausfinden, inwiefern dieses beim Einschlafen stört oder womöglich hilft.

Hierzu bin ich auf der Suche nach Teilnehmenden, deren individuelles Smartphonennutzungs- und Schlafverhalten ich über einen Zeitraum von 14 Tagen beobachten möchte. Dabei werden FitBit-Uhren zur Verfügung gestellt und nachts von den Teilnehmenden zur Schlafmessung getragen.

Interessiert?

Gesucht werden Personen...

- im Alter von 18 bis 50 Jahren
- berufstätig (keine Schichtarbeit)
- keine Schlafstörungen oder Krankheiten, die den Schlaf beeinträchtigen
- mit Android-Smartphone (kein iPhone)

Wie läuft die Studie ab?

- Dauer: 14 Tage
- Start: ab sofort möglich (Zeitraum nach Absprache)

Wie kann man sich zur Studienteilnahme anmelden?

[Link](#) zur Anmeldung

→ Für jede vollständige Teilnahme spenden wir 15 Euro an die [SOS-Kinderdörfer](#).



Wie werden Schlaf und Smartphone-Nutzung gemessen?

- Über eine [FitBit](#)-Smartwatch/Uhr (wird bereitgestellt)
- Kurze tägliche Fragebögen, die über eine App ausgespielt werden
- Smartphone-Nutzung wird per App aufgezeichnet

Hintergrund

Leidet ein Mensch unter Schlafproblemen, kann dies zu erheblichen Gesundheits- und Leistungsbeeinträchtigungen führen. Die Ursachen sind vielschichtig: Neben umweltbedingten, genetischen und biologischen Faktoren können auch verhaltensbedingte und vor allem psychologische Faktoren den Schlaf beeinflussen. In Anbetracht der zunehmenden Nutzung mobiler Medien im Alltag und der steigenden Zahl selbstberichteter Schlafprobleme (DAK Gesundheitsreport, 2017), besteht ein wachsendes wissenschaftliches Interesse an der Beziehung zwischen mobiler Mediennutzung – allen voran dem Smartphone – und nächtlichem Schlaf.

Während in den Medien eher negative Effekte auf den Schlaf dargestellt werden, ist sich die Forschung über deren Wirkungsweise nicht ganz einig. Das liegt unter anderem daran, dass bisherige Studien den Zusammenhang zwischen Medien und Schlaf sehr unterschiedlich und nicht differenziert genug gemessen haben.

Die Ergebnisse der Studie sollen helfen, die Wirkungsweisen der abendlichen Smartphone-Nutzung auf den Schlaf besser zu verstehen, um daraus konkrete Handlungsempfehlungen für den Alltag und Betroffene ableiten zu können.

Kontakt und weitere Informationen

Bei Interesse und Rückfragen wenden Sie sich gerne an:

E-Mail: astrid.jansen@uni-hohenheim.de

Homepage: <https://mediennutzung.uni-hohenheim.de/jansen>

Diese Studie wurde von der Ethikkommission genehmigt.