



Utrecht University

De Relatie tussen Socialemediagebruik en Slaap bij Adolescenten met FOMO als Moderator

Definitieve versie

Master's thesis

Utrecht University

Master's programme in Clinical Child, Family and Education Studies

Name: N.M. Spaan

Student number: 6292941

Supervisor: Hans van der Baan MSc

Second assessor: Marieke van den Heuvel MSc

Date: June 24, 2021

Number of words: 4358

RELATIE TUSSEN SOCIALEMEDIAGEBRUIK EN SLAAP BIJ ADOLESCENTEN MET FOMO ALS MODERATOR

Voorwoord

Beste lezer, voor u ligt de Master's thesis 'De relatie tussen socialemediagebruik en slaap bij adolescenten, met FOMO als moderator'. Deze scriptie is geschreven in het kader van mijn afstuderen aan de opleiding Clinical Child, Family, and Education Studies aan de Universiteit Utrecht. Van september 2020 tot en met juni 2021 ben ik bezig geweest met het onderzoek en het schrijven van de scriptie.

Omdat ik van de jongeren in mijn omgeving, waaronder mijn broertje en mijn nichtje, heb vernomen dat zij regelmatig moeite ervaren met in slaap komen en het wegleggen van hun telefoon in de avond en zij regelmatig wakker worden door meldingen van sociale media en hierdoor regelmatig minder slapen, leek het mij erg interessant om hier mijn master's thesis over te schrijven. Ik herken wat mijn broertje en nichtje tegen mij zeiden ook bij mijzelf. Vaak als ik bang ben om iets te missen, spendeer ik meer tijd op sociale media en ga ik later slapen. Vandaar dat ik 'The fear of missing out' als moderator heb betrokken in mijn onderzoek.

Tijdens het schrijven van de masters' thesis ben ik halverwege het jaar wegens omstandigheden gewisseld van begeleider. Dit leverde mij enigszins stress op, maar uiteindelijk is alles goed gekomen en heb ik de thesis naar mijn beste kunnen weten af te maken. Ik vond het schrijfproces erg leerzaam. Vooral van de SPSS-analyses heb ik veel geleerd. Ik heb altijd veel moeite gehad met SPSS en ben dan ook zeer tevreden dat alles gelukt is.

Bij deze wil ik graag mijn vorige begeleider Dr. Helen Vossen bedanken voor de fijne opstart en de duidelijke introductie van het thema. Tevens wil ik mijn huidige begeleider Hans van der Baan MSc bedanken voor zijn flexibiliteit toen hij mij halverwege het collegejaar als extra student erbij kreeg. Doordat hij meegedacht heeft over de oplossingen toen ik mijn analyses gedeeltelijk moest aanpassen en door zijn duidelijke feedback ben ik ontzettend geholpen tijdens mijn schrijfproces.

Ik wens u veel leesplezier toe.

Noëlle Spaan

Utrecht, 25 juni 2021

RELATIE TUSSEN SOCIALEMEDIAGEBRUIK EN SLAAP BIJ ADOLESCNETEN MET FOMO ALS MODERATOR

Abstract

Social media use is more often getting mentioned as an important factor that could influence adolescents' sleep. Sleep is important for brain development in adolescence, and the lack of sleep has proven to have negative consequences for adolescents. Since earlier scientific literature has shown inconsistent findings on the existence of a relationship between social media use and sleep in adolescents, this study focusses on adding knowledge to the relationship between social media use and sleep in adolescents and includes 'the fear of missing out' as a moderator. Based on the existent literature, a negative relationship between social media use and sleep is expected, which can be positively moderated by FOMO. 404 adolescents (mean age was 13.5 years old) and their parents participated in this study. The hypotheses were tested using a regression analysis and a moderation analysis in SPSS-statistics. The results have shown that there was a significant negative relationship between social media use and sleep. Higher levels of social media use were related to lower levels of average sleep per night in adolescents. However, the effect was very small and disappeared when FOMO was added to the model. Furthermore, FOMO did not significantly moderate the relationship between social media use and sleep. Additional research is necessary to determine what other factors possibly contribute to adolescents' sleeping patterns, since the influence of social media use on sleep wasn't found to be very robust.

Keywords: social media use, sleep, adolescents, FOMO, fear of missing out

RELATIE TUSSEN SOCIALEMEDIAGEBRUIK EN SLAAP BIJ ADOLESCENTEN MET FOMO ALS MODERATOR

Abstract

Het gebruik van sociale media wordt steeds vaker genoemd als een belangrijke factor die de slaap van adolescenten zou kunnen beïnvloeden. Slaap is belangrijk voor de ontwikkeling van het brein tijdens de adolescentie en het is bewezen dat een tekort aan slaap negatieve gevolgen voor adolescenten kan hebben. Aangezien eerdere wetenschappelijke studies inconsistente bevindingen laten zien over het bestaan van een relatie tussen socialemediagebruik en slaap bij adolescenten, richt het huidige onderzoek zich op het aanvullen van de kennis over de relatie tussen socialemediagebruik en slaap bij adolescenten en betreft de huidige studie FOMO als moderator. Op basis van de bestaande literatuur wordt een negatieve relatie tussen socialemediagebruik en slaap verwacht, welke positief wordt gemodereerd door FOMO. 404 adolescenten (met een gemiddelde leeftijd van 13,5 jaar oud) en hun ouders participeerden aan deze studie. De hypothesen werden getest met behulp van een regressieanalyse en een moderatie-analyse in SPSS-statistics. De resultaten laten zien dat er een significante negatieve relatie tussen socialemediagebruik en slaap bestaat. Hogere niveaus van socialemediagebruik waren gerelateerd aan lagere niveaus van het aantal uren slaap per nacht bij adolescenten. Echter, het effect was erg klein en verdween toen FOMO aan het model werd toegevoegd. Bovendien was FOMO geen significante moderator in de relatie tussen socialemediagebruik en slaap. Vervolgonderzoek is nodig om te bepalen welke andere factoren mogelijk bijdragen aan het slaappatroon van adolescenten, gezien het feit dat het effect van socialemediagebruik op slaap niet erg robuust blijkt te zijn.

Trefwoorden: socialemediagebruik, slaap, adolescenten, FOMO, fear of missing out

De relatie tussen socialemediagebruik en slaap bij adolescenten met FOMO als moderator

Steeds vaker wordt in het nieuws het gebruik van sociale media genoemd als belangrijke factor die van invloed kan zijn op de slaap van adolescenten (de Bruijn, 2019). Niet alleen in de actualiteit worden socialemediagebruik en slaap regelmatig aan elkaar gelinkt, ook in wetenschappelijk onderzoek komt dit verband aan het licht. Steeds meer wetenschappelijke studies tonen aan dat adolescenten die 's avonds veelvuldig gebruik maken van sociale media minder slapen en vaker last hebben van slaapproblemen (Hale & Guan, 2015; Lemola et al., 2015; Levenson et al., 2016; Woods & Scott, 2016). Voldoende slaap is van groot belang voor de ontwikkeling van het brein (Dutil et al., 2018). Sterker nog, een tekort aan slaap kan vele negatieve consequenties hebben voor adolescenten. Adolescenten die te weinig slapen hebben een vergroot risico op gezondheidsrisico's, waaronder depressie, obesitas en verkeersongelukken (Owens & Sleep working group, 2014; Raudsepp, 2019).

Er bestaan reeds verschillende theoretische mechanismen om de relatie tussen het gebruik van sociale media en slaap te verklaren. Zo stelt de reviewstudie van Cain & Gradisar (2010) dat socialemediagebruik ervoor kan zorgen dat adolescenten later naar bed gaan, waardoor ze minder lang slapen 's nachts. Een ander mechanisme legt uit dat wanneer adolescenten sociale media gebruiken voordat ze gaan slapen, er sprake is van meer cognitieve activiteit in de hersenen, waardoor het langer duurt voordat adolescenten in slaap vallen (Harbard et al., 2016). Echter is er nog geen consensus over de relatie tussen socialemediagebruik en slaap (Scott et al., 2019b). Er zijn namelijk ook wetenschappelijke studies die geen significante relatie vonden tussen socialemediagebruik en slaap bij adolescenten (Jun et al., 2017; Reynolds et al., 2019). Bovendien zijn de effectgroottes van de onderzochte relatie tussen socialemediagebruik en slaap vaak relatief klein (Bartel et al., 2019; Scott et al., 2019a). Vanwege de tegenstrijdigheden in de literatuur en de kleine effectgroottes, is het van belang om te kijken naar een moderator die de relatie tussen socialemediagebruik en slaap zou kunnen versterken of verzwakken.

Recent wetenschappelijk onderzoek indiceert dat *'The Fear of Missing Out'* [FOMO] een belangrijke rol zou kunnen spelen in de relatie tussen socialemediagebruik en slaap (Scott & Woods, 2018). FOMO wordt gedefinieerd als de angst dat men ofwel niet op de hoogte is, of informatie, gebeurtenissen en ervaringen mist die iemands leven beter zouden kunnen maken. Mensen die FOMO ervaren weten vaak niet precies wat ze missen, maar maken zich nog steeds zorgen dat anderen het veel beter hebben of iets beters doen dan zij, zonder hen erbij (Przybylski et al., 2013). Adolescenten die FOMO ervaren, zijn dus bang om dingen te

RELATIE TUSSEN SOCIALEMEDIAGEBRUIK EN SLAAP BIJ ADOLESCENTEN MET FOMO ALS MODERATOR

missen. Voor deze groep adolescenten is het effect van socialemediagebruik op de slaap mogelijk sterker.

Het is van wetenschappelijk belang om de relatie tussen socialemediagebruik en slaap te achterhalen, om te weten of de bezorgdheid rondom slaaptekort en de mogelijke consequenties hiervan die veroorzaakt worden door socialemediagebruik gegrond is. Tevens is de wetenschappelijke kennis belangrijk voor ouders, leraren en beleidsmakers, aangezien slaaptekort kan leiden tot onder andere problemen op school en problemen rondom het mentale welbevinden (Fredriksen et al., 2004; Scott et al., 2019b). Indien men slaap gerelateerde interventies zou willen implementeren bij adolescenten, is het belangrijk om het gebruik van sociale media en de bijbehorende motivatie van adolescenten in acht te nemen.

Socialemediagebruik en slaap

In de afgelopen jaren zijn er verschillende wetenschappelijke studies geweest die onderzoek hebben gedaan naar de relatie tussen socialemediagebruik en slaap. Zo werd onder andere gevonden dat later naar bed gaan en een verminderd aantal uren slaap per nacht consistent gerelateerd waren aan het gebruik van sociale media (Cain & Gradisar, 2010; Varghese et al., 2021). Voor adolescenten in Bangladesh werd gevonden dat voor elke extra 10 minuten per dag die adolescenten gebruik maakten van sociale media tijdens schooldagen, de kans op het rapporteren van slaapstoornissen toenam met 14% (Khan et al., 2019). De bevindingen van een studie naar het effect van een restrictie op het telefoongebruik voor het slapen gaan bij adolescenten indiceerden dat wanneer adolescenten beperkt werden in hun telefoongebruik voor het slapen gaan, ze eerder hun lichten uit deden en langer sliepen (Bartel et al., 2019). Verder werd gevonden dat socialemediagebruik en stress rondom de sociale media ertoe leidde dat adolescenten later gingen slapen en meer vermoeidheid ervaarden gedurende de (school)dag (van der Schuur et al., 2018). Ook onderzoek van Fobian et al. (2016) concludeerde dat socialemediagebruik na bedtijd effect heeft op slaap bij adolescenten. Uit onderzoek bij adolescenten die normaal gesproken voldoende slapen, rapporteerden dagelijkse gebruikers van sociale media het minste aantal uren slaap (Shimoga et al., 2019). Tot slot werd in een longitudinale studie de relatie tussen slaap en technologie op lange termijn bevestigd. Deze had echter niet specifiek betrekking op socialemediagebruik, maar op het gebruik van technologie in het algemeen (Mazzer et al., 2018).

In tegenstelling tot bovengenoemde onderzoeken zijn er ook studies die geen relatie tussen socialemediagebruik en slaap vaststelden. Zo bleek uit het hierboven genoemde onderzoek van Shimoga et al. (2019), dat bij de groep adolescenten die gewoonlijk al wel slaapgebrek hadden, dagelijkse gebruikers van sociale media juist vaker voldoende slaap

RELATIE TUSSEN SOCIALEMEDIAGEBRUIK EN SLAAP BIJ ADOLESCENTEN MET FOMO ALS MODERATOR

kegen dan adolescenten die minder sociale media gebruikten. Ook lieten studies naar schermtijd en slaapduur bij zowel Koreaanse middelbare schooljongens als Australische meisjes (8-16 jaar oud) zien dat hoge frequenties van sociale media-interacties voor het slapengaan niet significant gerelateerd waren aan een verminderd aantal uren slaap per nacht (Jun et al., 2017; Hale et al., 2019; Reynolds et al., 2019).

Kortom, er zijn dus tegenstrijdigheden in de wetenschappelijke literatuur. Er zijn studies die wel degelijk een significante relatie hebben aangetoond tussen socialemediagebruik en slaap (Cain & Gradisar, 2010; Fobian et al., 2016; van der Schuur et al., 2018; Varghese et al., 2021), maar er zijn ook studies die deze relatie niet bevestigen (Jun et al., 2017; Hale et al., 2019; Reynolds et al., 2019; Shimoga et al., 2019). Bovendien is gebleken dat de effectgroottes van de gevonden relaties tussen socialemediagebruik en slaap over het algemeen klein zijn (Bartel et al., 2019; Scott et al., 2019a). Vanwege deze inconsistenties in de wetenschappelijke literatuur is het dan ook des te belangrijker om erachter te komen wat de rol is van modererende factoren die de effectgroottes in de relatie tussen socialemediagebruik en slaap zouden kunnen vergroten of verkleinen, of kunnen verklaren waarom sommige onderzoekers bij adolescenten wel een significante relatie vonden, terwijl anderen dit niet deden. Op deze manier kan worden vastgesteld bij welke groep adolescenten het gebruik van sociale media een noemenswaardig effect heeft op de slaap, om vervolgens de adolescenten die gebaat zouden zijn bij een interventie te kunnen identificeren.

Modererende rol van FOMO

Er is tot op heden nog niet veel wetenschappelijke literatuur beschikbaar met betrekking tot de rol van FOMO als moderator in de relatie tussen socialemediagebruik en slaap. Recent wetenschappelijk onderzoek indiceert echter wel dat FOMO een moderator is in de relatie tussen sociale media en slaap bij adolescenten (Scott & Woods, 2018; Scott et al., 2019b). Uit dit onderzoek is namelijk gebleken dat FOMO het effect van socialemediagebruik op slaap versterkte (Scott et al., 2019b). Adolescenten die hogere niveaus van FOMO rapporteerden gebruikten meer sociale media en gingen later slapen.

Volgens het '*Differential Susceptibility to Media Effects Model*' (Valkenburg, 2013) kunnen dispositionele-, ontwikkelings- en sociale factoren verantwoordelijk zijn voor een moderatie in het verband tussen media gebruik en media-effecten. In het huidige onderzoek kan FOMO worden gezien als dispositionele factor. FOMO modereert mogelijk de relatie tussen socialemediagebruik (media gebruik) en slaap (media-effect). Echter, er is naast het

RELATIE TUSSEN SOCIALEMEDIAGEBRUIK EN SLAAP BIJ ADOLESCNETEN MET FOMO ALS MODERATOR

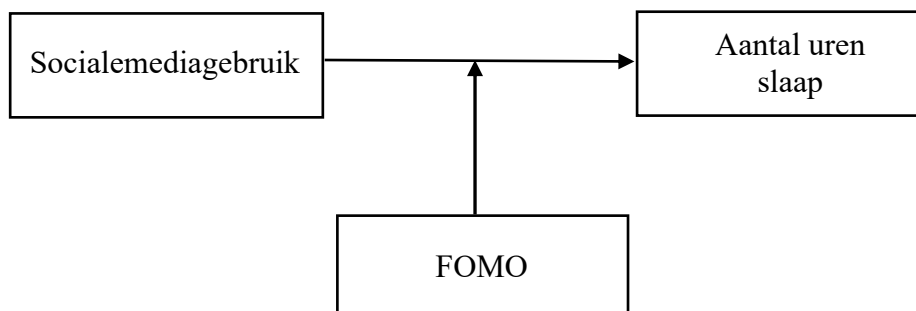
benoemde onderzoek nog weinig andere wetenschappelijke kennis beschikbaar over de rol van FOMO als moderator in de relatie tussen socialemediagebruik en slaap.

Een onderzoek bij volwassen studenten en werkenden heeft weliswaar aangetoond dat FOMO een effect heeft op de slaapproblemen van volwassenen via problematisch socialemediagebruik dat voortkomt uit het psychologisch welzijn (Tandon et al., 2020). Dit betrof echter een studie met een volwassen steekproef en heeft dus geen betrekking op adolescenten. Tot slot zijn er wel verschillende wetenschappelijke onderzoeken die aantonen dat FOMO leidt tot meer (problematisch) telefoongebruik en socialemediagebruik, maar deze bevindingen werden in de desbetreffende studies niet gekoppeld aan slaap (Beyens et al., 2016; Franchina et al., 2018; Coskun & Muslu, 2019).

Het huidige onderzoek

Het huidige onderzoek streeft naar het bijdragen aan de benodigde consensus in de wetenschappelijke literatuur door middel van het beantwoorden van de onderzoeksvraag *“Wat is de relatie tussen socialemediagebruik en slaap bij adolescenten en wat is de modererende rol van FOMO in deze relatie?”* In figuur 1 is het conceptueel model van de onderzochte relatie weergegeven. Onder ‘socialemediagebruik’ wordt passief en actief gebruik van sociale media verstaan. Passief gebruik van sociale media omvat het bekijken van sociale netwerksites en foto’s en video’s. Actief gebruik van sociale media omvat het posten van berichten op sociale netwerksites en het versturen van foto’s en video’s. ‘Slaap’ wordt gedefinieerd als het aantal uren slaap per nacht. Onder ‘adolescenten’ worden adolescenten in de leeftijdscategorie negen tot negentien jaar verstaan. ‘FOMO’ wordt zoals eerder benoemd gedefinieerd als de angst om iets leuks of belangrijks te missen en zo een achterstand op te lopen ten opzichte van anderen.

Figuur 1. Conceptueel model



RELATIE TUSSEN SOCIALEMEDIAGEBRUIK EN SLAAP BIJ ADOLESCENTEN MET FOMO ALS MODERATOR

Hypothesen

Gebaseerd op eerder wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van socialemediagebruik bij adolescenten zoals hierboven al beschreven, zijn voor het huidige onderzoek de volgende hypothesen opgesteld:

H1: Er is een negatieve relatie tussen socialemediagebruik en het aantal uren slaap per nacht bij adolescenten

H2: De relatie tussen socialemediagebruik en slaap wordt positief gemodereerd door FOMO.

Methoden

Participanten

De data zijn verkregen vanuit de eerste wave van het 'Digital Family Project', een lopende longitudinale studie vanuit de Universiteit Utrecht. De onderzoekspopulatie betreft Nederlandse adolescenten tussen de negen en negentien jaar oud en hun ouders. De adolescenten gaan naar de basisschool (25.5%), middelbare school (68.8%) of vervolgeducatie (5.7%) ten tijde van het onderzoek. In totaal bestaat de steekproef uit 404 adolescenten, waarvan 188 jongens (46.5%) en 216 meisjes (53.5%). Het overgrote deel van de participanten (96.5%) is geboren in Nederland. De meeste participanten (83.7%) wonen samen met hun beide ouders. Op het moment van afname waren de adolescenten tussen de negen en negentien jaar oud. De gemiddelde leeftijd was 13.5 jaar ($SD = 2.15$). Deze gemiddelde leeftijd is opmerkelijk laag aangezien de participanten in de steekproef tussen de negen en negentien jaar oud waren. De relatief lage gemiddelde leeftijd zou invloed kunnen hebben op de onderzoeksbevindingen, aangezien jonge adolescenten mogelijk door hun ouders beperkt worden in het bewaren van hun mobiele telefoon op hun slaapkamer. Indien ze hun telefoon niet op hun slaapkamer mogen bewaren, zou deze groep adolescenten niet in staat zijn om voor het slapengaan sociale media te gebruiken en zou dit de onderzoeksbevindingen voor wat betreft de slaap van adolescenten dus kunnen beïnvloeden.

Meetinstrumenten

Socialemediagebruik

Socialemediagebruik werd geoperationaliseerd door middel de frequentie van socialemediagebruik vanuit de online survey. Actief gebruik van sociale media werd gemeten middels drie vragen rondom het posten, liken en versturen van berichten op sociale netwerksites (bijvoorbeeld Instagram en Facebook) en smartphone apps (bijvoorbeeld WhatsApp en Snapchat). Passief gebruik van sociale media werd gemeten middels twee vragen rondom het bekijken van berichten op sociale netwerksites (bijvoorbeeld Instagram en

RELATIE TUSSEN SOCIALEMEDIAGEBRUIK EN SLAAP BIJ ADOLESCENTEN MET FOMO ALS MODERATOR

Facebook) en smartphone apps (bijvoorbeeld WhatsApp en Snapchat). De antwoordcategorieën liepen van 1 (nooit of minder dan 1 keer per dag/week) tot 7 (meer dan 40 keer per dag of week) voor items 1-3 en van 1 (minder dan 1 keer per dag) tot 7 (meer dan 80 keer per dag) voor items 4-5. Het gemiddelde van de drie items voor actief socialemediagebruik en de twee items voor passief socialemediagebruik werd gebruikt om de score van socialemediagebruik te vergaren. Een hoge score voor socialemediagebruik betekent een hogere frequentie van socialemediagebruik. De betrouwbaarheid van de vragenlijst is goed (van den Eijnden et al., 2018). De berekende betrouwbaarheid van de schaal voor socialemediagebruik is acceptabel ($\alpha = .78$).

Slaap

Slaap werd geoperationaliseerd als het aantal uren slaap per nacht. Aan de adolescenten werd gevraagd hoe laat ze de afgelopen twee weken gemiddeld op zondag tot en met donderdag gingen slapen. Ook werd aan de adolescenten gevraagd hoe laat ze in de afgelopen twee weken gemiddeld op maandag tot en met vrijdag zijn opgestaan. Door het verschil tussen deze twee gegeven tijdstippen te berekenen werd de score van het aantal uren slaap per nacht verkregen. Voor wat betreft het slapengaan zijn vrijdag en zaterdagavond niet meegenomen, net als zaterdag en zondag ochtend voor wat betreft het opstaan. Deze keuze is gemaakt vanwege het feit dat de meeste adolescenten in het weekend een ander slaappatroon hebben dan doordeweeks.

FOMO

FOMO werd geoperationaliseerd door middel van surveyvragen met betrekking tot de mate waarin adolescenten FOMO ervaren. De online survey bestond uit vijf stellingen, waaronder 'ik maak me druk wanneer ik erachter kom dat mijn vrienden plezier maken zonder mij' en 'ik word angstig wanneer ik niet weet wat mijn vrienden gaan doen'. De antwoordcategorieën liepen van 1 (helemaal niet waar) tot 5 (helemaal waar). De vragen uit de online survey zijn onderdeel van de 'Fear of Missing Out Scale', die bestaat uit 32 items (Przybylski et al., 2013). De berekende betrouwbaarheid van de schaal voor FOMO die gebaseerd is op de vijf items is acceptabel ($\alpha = .78$). De score voor FOMO werd vastgesteld door het gemiddelde van de vijf items te berekenen. Een hoge score betekent een hogere mate van FOMO zoals ervaren door de adolescent.

Procedure

Het huidige onderzoek is onderdeel van de longitudinale 'Digital Family Project' studie, waarbij voor het huidige onderzoek gebruik wordt gemaakt van enkel de data van het eerste meetmoment van de studie. Participanten zijn geworven via scholen, advertenties op

RELATIE TUSSEN SOCIALEMEDIAGEBRUIK EN SLAAP BIJ ADOLESCENTEN MET FOMO ALS MODERATOR

sociale media (Facebook en Instagram) en flyereren aan de deur in de regio Utrecht. Aanmelden voor het onderzoek ging via een website van de Universiteit Utrecht voor dit project. Hier konden ouders de gegevens van henzelf en hun deelnemende kind(eren) invullen. Vervolgens ontvingen de ouders een e-mail om via deze weg toestemming te geven voor hun deelname aan het onderzoek en toestemming geven voor hun minderjarige kind(eren). Daarna ontvingen de ouder(s) en het kind/de kinderen via hun e-mail de digitale vragenlijsten die zij online konden invullen. Het huidige onderzoek is ethisch verantwoord, aangezien de participanten zelf aan het onderzoek hebben willen deelnemen. De participanten waren volledig geïnformeerd en hebben toestemming gegeven. Ook hadden de participanten het recht om op elk willekeurig moment hun deelname aan het onderzoek annuleren. De privacy van de participanten is gewaarborgd, aangezien de ingevulde vragenlijsten gekoppeld werden aan een unieke code in plaats van aan de naam van de persoon. De persoonsgegevens van de participanten zijn slechts gebruikt om de cadeaukaart te kunnen versturen. Tot slot is ethische toestemming verleend door de ethische commissie van de Universiteit Utrecht.

Data-analyse

De data zijn geanalyseerd middels SPSS 26. Voorafgaand aan de analyses werden de assumpties gecontroleerd. Hypothese 1 werd onderzocht door middel van een lineaire regressieanalyse met socialemediagebruik als onafhankelijke variabele en het gemiddelde aantal uren slaap als afhankelijke variabele. Hypothese 2 werd onderzocht middels de PROCESS-macro van Hayes (2013).

Resultaten

Voordat de daadwerkelijke analyses uitgevoerd zijn, is de dataset gecontroleerd op missende waarden. Voor de variabele 'Aantal Uren Slaap per Nacht' was het percentage missende variabelen 1.98% (N=8). Voor de variabele 'Socialemediagebruik' was het percentage missende variabelen 1.24% (N=5). Voor de variabele 'FOMO' was het percentage missende variabelen 1.24% (N=5). Er was sprake van overlap met betrekking tot de missende waarden. Dat wil zeggen dat sommige participanten op meerdere variabelen missende waarden hadden. Voor de adolescenten waar de score van het gemiddelde aantal uren slaap per nacht ontbrak, waren de scores voor socialemediagebruik en FOMO niet significant afwijkend ten opzichte van de participanten zonder missende waarden. Er is dus ondanks deze missende waarden geen belangrijk gedeelte van de onderzoeksgroep gemist. De hypothesen zijn om deze reden getoetst met de overige 393 participanten van de eerdergenoemde 404 kandidaten die in totaal participeerden aan het onderzoek.

RELATIE TUSSEN SOCIALEMEDIAGEBRUIK EN SLAAP BIJ ADOLESCNETEN MET FOMO ALS MODERATOR

Vervolgens zijn de assumpties voor regressie- en moderatie-analyse gecontroleerd. De *Q-Q plot* indiceerde dat de afhankelijke variabele (slaap) aan de assumptie voor normaliteit voldeed. De residuen waren ongecorrleerd. Tevens toonden de '*normal probability plot*' en '*scatter plot*' van gestandaardiseerde residuen aan dat aan de assumpties van normaliteit, lineariteit en homoscedasticiteit van de residuen is voldaan. Er zijn geen assumpties geschonden.

Beschrijvende statistieken

In Tabel 1 is een overzicht gerapporteerd van de gemiddelden, standaarddeviaties en correlaties tussen de variabelen die gebruikt zijn in de analyses. Uit tabel 1 is af te lezen dat er een significante negatieve correlatie bestaat tussen socialemediagebruik en het aantal uren slaap per nacht. De effectgrootte was .02. Dit geeft aan dat naarmate socialemediagebruik toeneemt, het aantal uren slaap per nacht afneemt. Het effect is echter zeer klein (Field, 2013). Deze bevinding is reeds een bevestiging van hypothese 1. Ook is er een significante negatieve correlatie tussen FOMO en het aantal uren slaap per nacht. De effectgrootte was hier .02. Dit indiceert dat naarmate het niveau van FOMO toeneemt, het aantal uren slaap per nacht afneemt. Ook dit effect is zeer klein (Field, 2013). Tot slot is er een significante correlatie tussen FOMO en socialemediagebruik. De effectgrootte was hier .06. Dit geeft aan dat hoe hoger de mate van FOMO is die adolescenten ervaren, des te meer zij mogelijk sociale media gebruiken. Het effect is wederom zeer klein (Field, 2013).

Tabel 1. *Gemiddelden, Standaarddeviaties en Pearson Correlatiecoëfficiënten (N = 393)*

	Geobserveerde min-max	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3
1. Aantal uren slaap per nacht	6.50-13.50	9.86	1.24	-		
2. Socialemediagebruik	1.00-7.00	3.51	1.25	-.14**	-	
3. FOMO	1.00-4.60	2.24	.78	-.13*	.24*	-

Noot. * $p < .05$ ** $p < .01$

Relatie tussen Socialemediagebruik en Slaap

Hypothese 1 veronderstelt dat er sprake is van een negatief verband tussen socialemediagebruik en slaap. Deze hypothese is getoetst middels een lineaire regressie met slaap als afhankelijke variabele en socialemediagebruik als onafhankelijke variabele. Het regressiemodel was significant ($F(1, 391) = 7.31, p < .01$). Dit betekent dat het regressiemodel bruikbaar is om slaap te voorspellen. Socialemediagebruik voorspelt slechts

RELATIE TUSSEN SOCIALEMEDIAGEBRUIK EN SLAAP BIJ ADOLESCENTEN MET FOMO ALS MODERATOR

2% van de verklaarde variantie van slaap ($R^2 = .02$). De resultaten laten zien dat socialemediagebruik negatief gerelateerd is aan slaap ($B = -.13$, $t = -2.70$, $p < .05$, 95% BI [-.23, -.04]). Naar mate adolescenten meer sociale media gebruiken rapporteren ze een lager aantal uren slaap per nacht. Hypothese 1 wordt aangenomen.

Modererend effect van FOMO op de relatie tussen Socialemediagebruik en Slaap

Hypothese 2 veronderstelt dat het verband tussen socialemediagebruik en slaap wordt gemodereerd door FOMO. Deze hypothese is getoetst middels een moderatie-analyse via Andrew Hayes' Process Macro, met slaap als afhankelijke variabele, socialemediagebruik als onafhankelijke variabele en FOMO als moderator. De verklaarde variantie van het moderatiemodel, met socialemediagebruik als onafhankelijke variabele en aantal uren slaap als afhankelijke variabele, met FOMO als moderator, was significant, $R^2 = .03$, $F(3, 389) = 3.77$, $p < .05$. Er was sprake van een klein effect (Field, 2013). Socialemediagebruik was geen significante voorspeller in het model, $b_1 = -.18$, $t(389) = -1.20$, $p > .05$. Ook FOMO was geen significante voorspeller in het model, $b_2 = -.26$, $t(389) = -1.13$, $p > .05$. Het interactie-effect tussen socialemediagebruik en FOMO zorgde niet voor een significante proportie van de verklaarde variantie voor het aantal uren slaap per nacht, $\Delta R^2 = .0006$, $F(1, 389) = .23$, $p = .63$, $Beta = .03$, $t(389) = .48$, $p > .05$ en voegde niets toe aan het model. Het interactie-effect van socialemediagebruik en FOMO op het aantal uren slaap per nacht is niet significant gebleken. Hypothese 2 wordt verworpen.

Discussie

Slaap is belangrijk voor de ontwikkeling van het brein en een tekort aan slaap kan vele negatieve (gezondheids-)consequenties hebben voor adolescenten (Dutil et al., 2018; Owens & Sleep working group, 2014; Raudsepp, 2019). Omdat in de actualiteit en in de wetenschappelijke literatuur het gebruik van sociale media steeds vaker gekoppeld wordt aan slaap, was de onderzoeksvraag van het huidige onderzoek “*Wat is de relatie tussen socialemediagebruik en slaap bij adolescenten en wat is de modererende rol van FOMO in deze relatie?*”.

Allereerst is de mogelijke relatie tussen socialemediagebruik en slaap bij adolescenten onderzocht. De verwachting was dat er een negatieve relatie zou zijn tussen socialemediagebruik en het aantal uren slaap per nacht bij adolescenten, waarbij hogere niveaus van socialemediagebruik gerelateerd zouden zijn aan een verminderd aantal uren slaap per nacht bij adolescenten (Cain & Gradisar, 2010; Fobian et al., 2016; Van Der Schuur et al., 2018). De resultaten van het huidige onderzoek bevestigen deze hypothese. Echter voorspelde socialemediagebruik slechts 2% van de verklaarde variantie van slaap. De

RELATIE TUSSEN SOCIALEMEDIAGEBRUIK EN SLAAP BIJ ADOLESCENTEN MET FOMO ALS MODERATOR

gevonden relatie is dus allesbehalve robuust. Deze bevinding indiceert dat het effect van socialemediagebruik op slaap zeer klein is en dat er hoogstwaarschijnlijk andere, meer relevante factoren zijn die de slaap van adolescenten beïnvloeden. Dit resultaat komt overeen met eerdere wetenschappelijke studies die concludeerden dat de effectgroottes van de gevonden relaties tussen sociale media en slaap over het algemeen klein zijn (Bartel et al., 2019; Scott et al., 2019a).

Een mogelijke verklaring voor het kleine percentage verklaarde variantie is dat de steekproef redelijk veel jonge kinderen omvatte. De gemiddelde leeftijd van de steekproef was zoals eerder benoemd 13.5 jaar. Voor een steekproef van 404 adolescenten tussen de negen en negentien is dit gemiddelde relatief laag. Het is mogelijk dat de jongere kinderen niet altijd een mobiele telefoon tot hun beschikking hebben en hiermee ook niet voor het slapengaan. Wanneer deze groep kinderen daarentegen wel een hoog aantal uren slaap per nacht rapporteert, is het mogelijk dat de onderzoeksresultaten hierdoor beïnvloed zijn.

Echter, een mogelijke verklaring die wellicht veel relevanter is voor dit onderzoek, is dat de relatie tussen socialemediagebruik en slaap nou eenmaal niet zo robuust blijkt te zijn. Omdat uit onderzoek is gebleken dat de effectgroottes van de relatie tussen socialemediagebruik en slaap doorgaans klein zijn (Bartel et al., 2019; Scott et al., 2019a) en er daarnaast ook studies zijn die helemaal geen relatie vonden tussen socialemediagebruik en slaap (Jun et al., 2017; Hale et al., 2019; Reynolds et al., 2019; Shimoga et al., 2019), is het niet onwaarschijnlijk dat er gezocht zou moeten worden naar andere, meer relevante voorspellers voor de slaap van adolescenten.

Een opvallende bevinding van het huidige onderzoek is dan ook dat de significantie van de relatie tussen socialemediagebruik en slaap volledig verdween wanneer FOMO aan het model werd toegevoegd. Daarnaast was FOMO zelf geen significante voorspeller voor de slaap van adolescenten en was FOMO in tegenstelling tot de verwachting ook geen significante moderator in het model. Hypothese 2 werd verworpen.

Een mogelijke verklaring voor deze bevinding is dat bij jonge kinderen in de steekproef de niveaus van socialemediagebruik lager zijn en daarmee ook de niveaus van FOMO. Echter is het ook mogelijk dat FOMO een andere rol speelt in de relatie tussen socialemediagebruik en slaap. Mogelijk is het geen moderator, maar is FOMO wel een voorspeller van socialemediagebruik. Er zijn namelijk al verschillende wetenschappelijke onderzoeken die hebben aangetoond dat FOMO leidt tot meer (problematisch) telefoongebruik en socialemediagebruik (Beyens et al., 2016; Coskun & Muslu, 2019;

RELATIE TUSSEN SOCIALEMEDIAGEBRUIK EN SLAAP BIJ ADOLESCENTEN MET FOMO ALS MODERATOR

Franchina et al., 2018;). Deze bevindingen werden in de desbetreffende wetenschappelijke studies echter niet gekoppeld aan slaap.

Sterke en zwakke punten huidig onderzoek en suggesties voor vervolgonderzoek

Een sterk punt van het huidige onderzoek is dat het een van de weinige onderzoeken is die FOMO als moderator in de relatie tussen socialemediagebruik en slaap bestudeerd heeft. Een ander sterk punt van het huidige onderzoek is dat de sekseverdeling van de participanten vrijwel gelijk was. Verder is er in de steekproef zoals eerder benoemd een breed spectrum van leeftijden en schoolsituaties. De participanten zijn op verschillende manieren geworven, namelijk via scholen, advertenties op sociale media en flyereren aan de deur. Hiermee is er een willekeurige deelname van participanten (Van Hoeven et al., 2015). Een beperking van het huidige onderzoek is dat de steekproef vrijwel homogeen is. De participanten zijn bijna allemaal geboren in Nederland en wonen bijna allemaal samen met hun beide ouders. Ook zijn de participanten vooral in de regio Utrecht geworven.

Omdat het huidige onderzoek een steekproef met een vrij lage gemiddelde leeftijd omvatte en dit mogelijk de onderzoeksresultaten heeft beïnvloed, wordt er voor vervolgonderzoek aangeraden om vast te stellen of er een significant verschil bestaat tussen jonge adolescenten en oudere adolescenten voor wat betreft het socialemediagebruik en de slaap. Als jonge adolescenten een hoog aantal uren slaap rapporteren in combinatie met weinig socialemediagebruik, terwijl oudere adolescenten vaker een lager aantal uren slaap rapporteren in combinatie met veel socialemediagebruik, is het mogelijk dat leeftijd een belangrijke rol speelt in de relatie tussen socialemediagebruik en slaap. Om er daarnaast zeker van te zijn dat de door adolescenten gerapporteerde niveaus van socialemediagebruik overeenkomen met het feitelijke socialemediagebruik, is een suggestie voor vervolgonderzoek om socialemediagebruik te achterhalen middels een app op de mobiele telefoons van adolescenten.

Gezien het feit dat socialemediagebruik slechts een klein deel van de verklaarde variantie omvatte en de significantie helemaal verdween wanneer FOMO werd toegevoegd aan het model, is het voor vervolgonderzoek ook van belang om te achterhalen welke factoren mogelijk een belangrijkere verklarende rol spelen voor de slaap van adolescenten. Een onderzoek waarbij meerdere voorspellende factoren worden meegenomen is hierbij raadzaam.

Conclusie

Al met al heeft het huidige onderzoek er niet voor gezorgd dat er nu meer duidelijkheid is over de relatie tussen socialemediagebruik en slaap. Het zeer kleine significante effect van socialemediagebruik op slaap verdween toen FOMO werd toegevoegd

RELATIE TUSSEN SOCIALEMEDIAGEBRUIK EN SLAAP BIJ ADOLESCNETEN MET FOMO ALS MODERATOR

aan het model en FOMO was zelf ook geen significante voorspeller of moderator. De enige bevindingen die overeenkomstig zijn met eerder wetenschappelijk onderzoek zijn de gevonden correlaties tussen socialemediagebruik, slaap en FOMO.

Omdat uit eerder wetenschappelijk onderzoek ook gebleken is dat de effectgroottes van de relaties klein zijn en er tevens studies bestaan die geen relatie vonden tussen socialemediagebruik en slaap, is het belangrijk om te kijken naar andere, meer relevante voorspellers voor de slaap van adolescenten. Het is belangrijk dat men zich bewust is van de mogelijke negatieve gevolgen van slaaptekort bij adolescenten en dat toekomstig wetenschappelijk onderzoek zich richt op factoren die verantwoordelijk kunnen zijn voor dit slaaptekort. Op die manier kan men in de toekomst de negatieve (gezondheids-)gevolgen die te wijten zijn aan een tekort aan slaap tegengaan door middel van interventies.

Referenties

- Bartel, K., Scheeren, R., & Gradisar, M. (2019). Altering adolescents' pre-bedtime phone use to achieve better sleep health. *Health Communication, 34*(4), 456-462.
<https://doi.org/10.1080/10410236.2017.1422099>
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior, 64*, 1-8.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- De Bruijn, L. (17-04-2019). Waarom veel jongeren slecht slapen (en wat ouders daaraan kunnen doen). Geraadpleegd van <https://www.ad.nl/home/waarom-veel-jongeren-slecht-slapen-en-wat-ouders-daaraan-kunnen-doen~a5122672/>
- Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine, 11*(8), 735-742.
<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.02.006>
- Coskun, S., & Muslu, G. K. (2019). Investigation of problematic mobile phones use and fear of missing out (FoMO) level in adolescents. *Community Mental Health Journal, 55*(6), 1004-1014. <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00422-8>
- Dutil, C., Walsh, J. J., Featherstone, R. B., Gunnell, K. E., Tremblay, M. S., Gruber, R., ... & Chaput, J. P. (2018). Influence of sleep on developing brain functions and structures in children and adolescents: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews, 42*, 184-201. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2018.08.003>
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics (4th edition)*. London: Sage.
- Fobian, A. D., Avis, K., & Schwebel, D. C. (2016). The impact of media use on adolescent sleep efficiency. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics: JDBP, 37*(1), 9. <https://doi.org/10.1097/dbp.0000000000000239>
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., Van Rooij, A. J., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15*(10), 2319. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Fredriksen, K., Rhodes, J., Reddy, R., & Way, N. (2004). Sleepless in Chicago: tracking the effects of adolescent sleep loss during the middle school years. *Child Development, 75*(1), 84-95. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00655.x>
- Hale, L., & Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and

RELATIE TUSSEN SOCIALEMEDIAGEBRUIK EN SLAAP BIJ ADOLESCNETEN MET FOMO ALS MODERATOR

- adolescents: a systematic literature review. *Sleep Medicine Reviews*, 21, 50-58.
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.07.007>
- Hale, L., Li, X., Hartstein, L. E., & LeBourgeois, M. K. (2019). Media Use and Sleep in Teenagers: What Do We Know? *Current Sleep Medicine Reports*, 5(3), 128-134.
<https://doi.org/10.1007/s40675-019-00146-x>
- Harbard, E., Allen, N. B., Trinder, J., & Bei, B. (2016). What's keeping teenagers up? Prebedtime behaviors and actigraphy-assessed sleep over school and vacation. *Journal of Adolescent Health*, 58(4), 426-432. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.12.011>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: The Guilford Press
- Jun, N., Lee, A., & Baik, I. (2017). Associations of caffeinated beverage consumption and screen time with excessive daytime sleepiness in Korean high school students. *Clinical Nutrition Research*, 6(1), 55.
<https://doi.org/10.7762/cnr.2017.6.1.55>
- Khan, A., Uddin, R., & Islam, S. M. S. (2019). Social media use is associated with sleep duration and disturbance among adolescents in Bangladesh. *Health Policy and Technology*, 8(3), 313-315. <https://doi.org/10.1016/j.hlpt.2019.05.012>
- Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., & Grob, A. (2015). Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2), 405-418.
<https://doi.org/10.1007/s10964-014-0176-x>
- Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2016). The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive Medicine*, 85, 36-41. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.01.001>
- Mazzer, K., Bauducco, S., Linton, S. J., & Boersma, K. (2018). Longitudinal associations between time spent using technology and sleep duration among adolescents. *Journal of Adolescence*, 66, 112-119. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.05.004>
- Owens, J., & Adolescent Sleep Working Group. (2014). Insufficient sleep in adolescents And young adults: an update on causes and consequences. *Pediatrics*, 134(3), e921-e932. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-1696>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Raudsepp, L. (2019). Brief report: Problematic social media use and sleep disturbances

RELATIE TUSSEN SOCIALEMEDIAGEBRUIK EN SLAAP BIJ ADOLESCNETEN MET FOMO ALS MODERATOR

- Are longitudinally associated with depressive symptoms in adolescents. *Journal of Adolescence*, 76, 197-201. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.09.005>
- Reynolds, A. C., Meltzer, L. J., Dorrian, J., Centofanti, S. A., & Biggs, S. N. (2019). Impact of high-frequency email and instant messaging (E/IM) interactions during the hour before bed on self-reported sleep duration and sufficiency in female Australian children and adolescents. *Sleep Health*, 5(1), 64-67. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.10.008>
- Scott, H., Biello, S. M., & Woods, H. C. (2019a). Social media use and adolescent sleep patterns: cross-sectional findings from the UK millennium cohort study. *BMJ Open*, 9(9), e031161. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2019-031161>
- Scott, H., Biello, S. M., & Woods, H. C. (2019b). Identifying drivers for bedtime social media use despite sleep costs: the adolescent perspective. *Sleep Health*, 5(6), 539-545. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.07.006>
- Scott, H., & Woods, H. C. (2018). Fear of missing out and sleep: Cognitive behavioural factors in adolescents' nighttime social media use. *Journal of Adolescence*, 68, 61-65. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.07.009>
- Shimoga, S. V., Erlyana, E., & Rebello, V. (2019). Associations of social media use with physical activity and sleep adequacy among adolescents: Cross-sectional survey. *Journal of Medical Internet Research*, 21(6), e14290. <https://doi.org/10.2196/14290>
- Tandon, A., Kaur, P., Dhir, A., & Mäntymäki, M. (2020). Sleepless due to social media? Investigating problematic sleep due to social media and social media sleep hygiene. *Computers in Human Behavior*, 113, 106487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106487>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2013). The differential susceptibility to media effects model. *Journal of Communication*, 63(2), 221-243. <https://doi.org/10.1111/jcom.12024>
- Van Hove, L. R., Janssen, M. P., Roes, K. C. B., & Koffijberg, H. (2015). Aiming for a representative sample: Simulating random versus purposive strategies for hospital selection. *BMC Medical Research Methodology*, 15, 90-98. <https://doi.org/10.1186/s12874-015-0089-8>
- Van Den Eijnden, R., Koning, I., Doornwaard, S., Van Gorp, F., & Ter Bogt, T. (2018). The impact of heavy and disordered use of games and social media on adolescents' psychological, social, and school functioning. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 697-706. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.65>
- Van der Schuur, W. A., Baumgartner, S. E., & Sumter, S. R. (2019). Social media use, social

RELATIE TUSSEN SOCIALEMEDIAGEBRUIK EN SLAAP BIJ ADOLESCNETEN MET FOMO ALS MODERATOR

media stress, and sleep: Examining cross-sectional and longitudinal relationships in adolescents. *Health Communication*, 34(5), 552-559.

<https://doi.org/10.1080/10410236.2017.1422101>

Varghese, N. E., Santoro, E., Lugo, A., Madrid-Valero, J. J., Ghislandi, S., Torbica, A., & Gallus, S. (2021). The Role of Technology and Social Media Use in Sleep-Onset Difficulties Among Italian Adolescents: Cross-sectional Study. *Journal of Medical Internet Research*, 23(1), e20319. <https://doi.org/10.2196/preprints.20319>

Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>

Bijlage 1. Dataverzamelingsactiviteiten.

Op dit moment ben ik nog niet klaar met mijn dataverzamelingsactiviteiten. Tot nu toe heb ik meegeholpen met het werven van deelnemers voor het validatieonderzoek van de app die het socialemediagebruik op de mobiele telefoon traceert. Middels deze app willen de onderzoekers van het ‘Digital Family Project’ het socialemediagebruik van adolescenten objectief meten. Hierdoor kunnen zelfrapportage antwoorden en objectief verkregen gegevens met elkaar vergeleken worden en kan er een objectief beeld verkregen worden van het socialemediagebruik van adolescenten. Bij deze dataverzamelingsactiviteit heb ik 30 uur voor mijn scriptie af kunnen tekenen.

Daarna heb ik meegeholpen met het werven van gezinnen om mee te doen aan een wave van het ‘Digital Family Project’. Hiervoor heb ik uiteindelijk vier gezinnen kunnen werven en door de informatie te delen op sociale media heb ik ook nog uren verdiend. In totaal heb ik bij deze dataverzamelingsactiviteit 18 uur voor mijn scriptie kunnen aftekenen.

Op dit moment ben ik bezig met de data-invoer in SPSS bij een project van Marjolein Verhoeven. In totaal moet ik nu nog 20 uur dataverzamelingsactiviteiten verrichten, waarvan er nog ongeveer 6 uur in mindering wordt gebracht omdat ik nog een dag met Marjolein heb afgesproken. Marjolein heeft voor mij na dit project nog een ander project waar ik de laatste uren zal kunnen volmaken. Dit zal waarschijnlijk in de zomervakantie plaatsvinden. Omdat ik nog een volledig masterjaar heb na dit collegejaar, vormt dit geen probleem voor mijn afstuderen.

Van het werven van kandidaten voor onderzoek heb ik geleerd dat je zowel een beetje overtuigend moet zijn om te zorgen dat mensen willen meedoen, maar ik heb ook geleerd dat het niet goed is wanneer mensen meedoen aan een onderzoek om mij blij te maken. Daarom heb ik ook benadrukt dat ze het echt zelf vrijwillig moeten willen doen. Ik heb ook geleerd dat je bij het werven van kandidaten best lang bezig bent met bijhouden wie er al wel gereageerd hebben en nog niet, om vervolgens weer herinneringen te moeten sturen om de uitnodiging te accepteren of af te wijzen. Hier gaat best wel veel tijd in zitten. Van de data-invoer in SPSS heb ik geleerd hoe belangrijk het is om nauwkeurig en precies te werken wanneer je bezig bent met de gegevens van personen.