

Supplemental Material – Analytic Code

Finding the “Sweet Spot” of Smartphone Use: Reduction or Abstinence to Increase Well-Being and Healthy Lifestyle?! An Experimental Intervention Study

Julia Brailovskaia*^a, Jasmin Delveaux^a, Julia John^a, Vanessa Wicker^a, Alina Noveski^a,
Seokyoung Kim^a, Holger Schillack^a, & Jürgen Margraf^a

^aMental Health Research and Treatment Center, Department of Psychology, Ruhr-Universität
Bochum, Germany

Author Note

*Corresponding author: Dr. Julia Brailovskaia,

Mental Health Research and Treatment Center of Ruhr-Universität Bochum,

Massenbergstr. 9-13, 44787 Bochum, Germany,

Tel.+49-234-32-21506; Fax. +49-234-32-14169; E-Mail: Julia.Brailovskaia@rub.de

* Encoding: UTF-8.

```
GLM Smart_Nutzungszeit_t1 Smart_Nutzungszeit_t3 Smart_Nutzungszeit_t4 BY Gruppe
/WSFACTOR=Faktor1 3 Polynomial
/METHOD=SSTYPE(3)
/EMMEANS=TABLES(Gruppe*Faktor1)COMPARE(Gruppe)ADJ(BONFERRONI)
/EMMEANS=TABLES(Gruppe*Faktor1)COMPARE(Faktor1)ADJ(BONFERRONI)
/POSTHOC=Gruppe(BONFERRONI T2)
/PLOT=PROFILE(Faktor1*Gruppe)
/EMMEANS=TABLES(Gruppe*Faktor1)
/PRINT=ETASQ DESCRIPTIVE
/CRITERIA=ALPHA(.05)
/WSDESIGN=Faktor1
/DESIGN=Gruppe.
```

```
GLM Smart_Intensität_sum_t1_4 Smart_Intensität_sum_t2_4 Smart_Intensität_sum_t3_4
Smart_Intensität_sum_t4_4 BY Gruppe
/WSFACTOR=Faktor1 4 Polynomial
/METHOD=SSTYPE(3)
/EMMEANS=TABLES(Gruppe*Faktor1)COMPARE(Gruppe)ADJ(BONFERRONI)
/EMMEANS=TABLES(Gruppe*Faktor1)COMPARE(Faktor1)ADJ(BONFERRONI)
/POSTHOC=Gruppe(BONFERRONI T2)
/PLOT=PROFILE(Faktor1*Gruppe)
/EMMEANS=TABLES(Gruppe*Faktor1)
/PRINT=ETASQ DESCRIPTIVE
/CRITERIA=ALPHA(.05)
/WSDESIGN=Faktor1
/DESIGN=Gruppe.
```

```
GLM Smart_Sucht_sum_t1 Smart_Sucht_sum_t2 Smart_Sucht_sum_t3
Smart_Sucht_sum_t4 BY Gruppe
/WSFACTOR=Faktor1 4 Polynomial
/METHOD=SSTYPE(3)
/EMMEANS=TABLES(Gruppe*Faktor1)COMPARE(Gruppe)ADJ(BONFERRONI)
/EMMEANS=TABLES(Gruppe*Faktor1)COMPARE(Faktor1)ADJ(BONFERRONI)
/POSTHOC=Gruppe(BONFERRONI T2)
/PLOT=PROFILE(Faktor1*Gruppe)
/EMMEANS=TABLES(Gruppe*Faktor1)
/PRINT=ETASQ DESCRIPTIVE
/CRITERIA=ALPHA(.05)
/WSDESIGN=Faktor1
/DESIGN=Gruppe.
```

```
GLM swls_all_t1 swls_all_t2 swls_all_t3 swls_all_t4 BY Gruppe
/WSFACTOR=Faktor1 4 Polynomial
/METHOD=SSTYPE(3)
/EMMEANS=TABLES(Gruppe*Faktor1)COMPARE(Gruppe)ADJ(BONFERRONI)
/EMMEANS=TABLES(Gruppe*Faktor1)COMPARE(Faktor1)ADJ(BONFERRONI)
/POSTHOC=Gruppe(BONFERRONI T2)
/PLOT=PROFILE(Faktor1*Gruppe)
/EMMEANS=TABLES(Gruppe*Faktor1)
/PRINT=ETASQ DESCRIPTIVE
/CRITERIA=ALPHA(.05)
/WSDESIGN=Faktor1
/DESIGN=Gruppe.
```

```
GLM Summe_dass_depression_t1 Summe_dass_depression_t2 Summe_dass_depression_t3
Summe_dass_depression_t4 BY Gruppe
/WSFACTOR=Faktor1 4 Polynomial
/METHOD=SSTYPE(3)
/EMMEANS=TABLES(Gruppe*Faktor1)COMPARE(Gruppe)ADJ(BONFERRONI)
/EMMEANS=TABLES(Gruppe*Faktor1)COMPARE(Faktor1)ADJ(BONFERRONI)
/POSTHOC=Gruppe(BONFERRONI T2)
/PLOT=PROFILE(Faktor1*Gruppe)
/EMMEANS=TABLES(Gruppe*Faktor1)
/PRINT=ETASQ DESCRIPTIVE
/CRITERIA=ALPHA(.05)
/WSDESIGN=Faktor1
/DESIGN=Gruppe.
```

```
GLM Summe_dass_angst_t1 Summe_dass_angst_t2 Summe_dass_angst_t3
Summe_dass_angst_t4 BY Gruppe
/WSFACTOR=Faktor1 4 Polynomial
/METHOD=SSTYPE(3)
/EMMEANS=TABLES(Gruppe*Faktor1)COMPARE(Gruppe)ADJ(BONFERRONI)
/EMMEANS=TABLES(Gruppe*Faktor1)COMPARE(Faktor1)ADJ(BONFERRONI)
/POSTHOC=Gruppe(BONFERRONI T2)
/PLOT=PROFILE(Faktor1*Gruppe)
/EMMEANS=TABLES(Gruppe*Faktor1)
/PRINT=ETASQ DESCRIPTIVE
/CRITERIA=ALPHA(.05)
/WSDESIGN=Faktor1
/DESIGN=Gruppe.
```

```
GLM ls_sport_t1 ls_sport_t2 ls_sport_t3 ls_sport_t4 BY Gruppe
/WSFACTOR=Faktor1 4 Polynomial
/METHOD=SSTYPE(3)
/EMMEANS=TABLES(Gruppe*Faktor1)COMPARE(Gruppe)ADJ(BONFERRONI)
/EMMEANS=TABLES(Gruppe*Faktor1)COMPARE(Faktor1)ADJ(BONFERRONI)
/POSTHOC=Gruppe(BONFERRONI T2)
/PLOT=PROFILE(Faktor1*Gruppe)
/EMMEANS=TABLES(Gruppe*Faktor1)
/PRINT=ETASQ DESCRIPTIVE
/CRITERIA=ALPHA(.05)
/WSDESIGN=Faktor1
/DESIGN=Gruppe.
```

```
GLM ls_nicotine2_t1 ls_nicotine2_t2 ls_nicotine2_t3 ls_nicotine2_t4 BY Gruppe
/WSFACTOR=Faktor1 4 Polynomial
/METHOD=SSTYPE(3)
/EMMEANS=TABLES(Gruppe*Faktor1)COMPARE(Gruppe)ADJ(BONFERRONI)
/EMMEANS=TABLES(Gruppe*Faktor1)COMPARE(Faktor1)ADJ(BONFERRONI)
/POSTHOC=Gruppe(BONFERRONI T2)
/PLOT=PROFILE(Faktor1*Gruppe)
/EMMEANS=TABLES(Gruppe*Faktor1)
/PRINT=ETASQ DESCRIPTIVE
/CRITERIA=ALPHA(.05)
/WSDESIGN=Faktor1
/DESIGN=Gruppe.
```