

Radboud Universiteit



**ADVIES  
RAPPORT**

# **HOE ZORG JE VOOR MINDER SMARTPHONEGEBRUIK ONDER STUDENTEN?**

**DOOR MONIEK VAN  
DE KRAATS**

*S4066006*

**IN OPDRACHT VAN  
WELLBEING  
OFFICE FSW  
RADBOD  
UNIVERSITEIT  
NIJMEGEN**

**06-07-2023**

*1656 woorden*

## Waarom is overmatig smartphonegebruik een probleem?

Onder studenten tussen de 18 en 25 jaar geeft 40% aan meer dan drie uur per dag op zijn smartphone te zitten (van Mersbergen, 2018). Dit is een verdubbeling ten opzichte van twee jaar geleden. De toename zou verklaard kunnen worden doordat de smartphone ten opzichte van een tablet of laptop veel mobieler is. Een smartphone is altijd in de buurt en toegankelijk (Yu & Sussman, 2020).

Ook is smartphonegebruik vaak een gewoontegedrag. Dit houdt in dat je je smartphone vaak gebruikt zonder er bewust over na te denken. Bij gewoontegedrag voelt de student nog wel dat hij een keuze kan maken. Dit gedrag zou geleidelijk ook kunnen leiden tot smartphoneverslaving. Daarbij lukt het niet meer om deze keuze te maken, en gebruik je je smartphone overmatig zonder dat je dit zelf kunt reguleren (Oulasvirta et al., 2012).

### Overmatig smartphonegebruik kan leiden tot de volgende problemen:

- 1 Slechtere slaapkwaliteit (Choi et al., 2015)
- 2 Nek- en schouderpijn (Choi et al., 2015)
- 3 Veel tijd zittend doorbrengen (Barkley & Lepp, 2016)
- 4 Minder bewegen (Fennell et al., 2019)
- 5 Gezondheidsrisico's als obesitas, cardiovasculaire en metabole ziektes (Owen et al., 2010)
- 6 Slechtere academische resultaten (Boumousleh & Jaalouk, 2018)
- 7 Stijgende zorgkosten (Owen et al., 2010)

# 33%

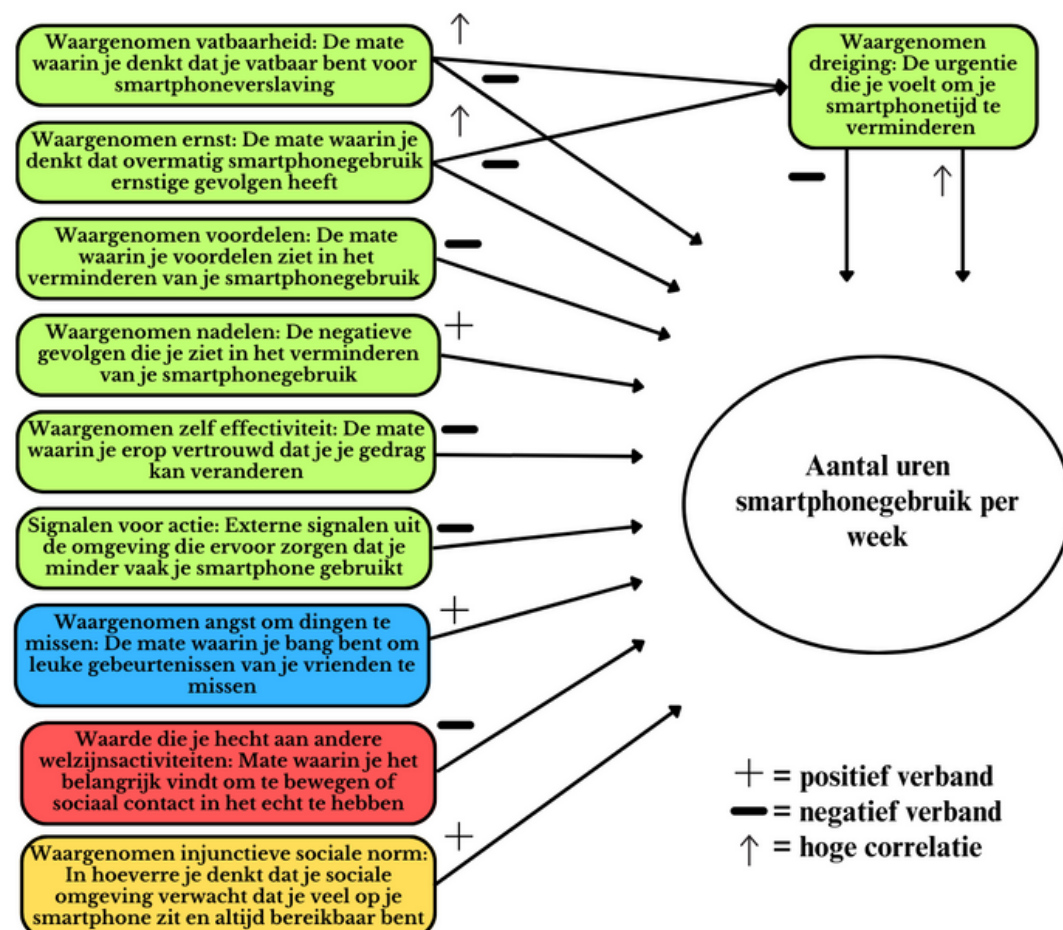
*van de studenten vindt zijn smartphonegebruik zelf problematisch*

# 37%

*zit vaak of heel vaak meer dan zij zelf wenselijk vinden op internet*



## Factoren die invloed hebben op smartphonegebruik



Het **Health Belief Model (HBM)** is een model dat vaak gebruikt wordt voor het voorspellen en verminderen van negatief gezondheidsgedrag. Dit bestaat uit de groene onderdelen die hiernaast in het procesmodel zichtbaar zijn. Per variabele staat in het model een korte uitleg van de betekenis (Carpenter, 2010).

Daarnaast is ook **de angst om dingen te missen een voorspeller** (Sela et al., 2020). **De waarde die je hecht aan andere welzijnsactiviteiten** zoals beweging speelt ook een rol (Huang, 2017). Tenslotte speelt de **injunctieve sociale norm** vooral onder studenten een belangrijke rol. Zij trekken zich veel aan van hun peer-groep (Wang et al., 2016).

*De bovenstaande factoren zijn gebruikt in de voorstudie. Het doel was om te onderzoeken welke variabelen belangrijke voorspellers zijn van smartphonegedrag.*

## Studie 1: De voorstudie

De voorstudie bestond uit een online vragenlijst waarin er voor alle 10 variabelen verschillende stellingen werden aangeboden. Studenten moesten aangeven in welke mate ze het hiermee eens of oneens waren, op een schaal van 1 (Helemaal mee oneens) tot 7 (Helemaal mee eens).

De resultaten lieten zien dat de onderstaande factoren belangrijke voorspellers van smartphonegebruik zijn:

- 1 Waargenomen ernst van de gevolgen van overmatig smartphonegebruik
- 2 Waargenomen vatbaarheid voor smartphoneverslaving

Er zijn een aantal variabelen die niet meegenomen zijn in de analyse omdat ze onderling teveel samenhang hadden. Een verklaring hiervoor is dat er geen goed meetinstrument beschikbaar was. Er is een meetinstrument gebruikt dat gebaseerd was op internetverslaving, en dat is aangepast naar smartphoneverslaving.

*De variabelen waargenomen ernst van de gevolgen van overmatig smartphonegebruik en waargenomen vatbaarheid voor smartphoneverslaving zijn meegenomen om een interventie te ontwikkelen.*

*In de interventiestudie is gekozen voor een educatieve e-mail om de kennis over deze twee variabelen te verhogen. Alleen kennis is echter niet voldoende om ook gedragsverandering in gang te zetten (Khoshgoftar et al., 2019). Omdat smartphonegebruik veelal gewoontegedrag is, is er voor gekozen om het stellen van implementatie intenties toe te voegen aan de interventie. Dit zijn specifieke als-dan doelen, die ervoor zorgen dat studenten van tevoren al nadenken over hoe zij gaan handelen in specifieke situaties (Wieber et al., 2015).*

Studenten van  
de Radboud  
Universiteit

55  
deelnemers

Online  
vragenlijst

# Studie 2:

04

## De interventiestudie

### Interventiegroep

- 1 Voormeting van de schermtijd van de afgelopen 7 dagen. Er werd aan studenten gevraagd dit zelf op hun smartphone op te zoeken.
- 2 Vraag over hoe gemotiveerd ze waren om hun smartphonegebruik te verminderen.
- 3 E-mail met informatie over:
  - \* De kenmerken van smartphoneverslaving  
Vraag of ze kenmerken bij zichzelf herkenden?
  - \* De gevolgen van overmatig smartphonegebruik  
Vraag over welke activiteiten zij minder uitvoeren door hun smartphonegebruik?
- 4 Vervolgens kregen ze de opdracht om een duidelijk als-dan doel op te stellen voor de komende 7 dagen. Een voorbeeld hiervan was: 'Als ik ga studeren, doe ik mijn smartphone in mijn tas'.
- 5 Na 7 dagen was er een nameting van de schermtijd. Er werd ze gevraagd dit zelf op hun smartphone op te zoeken.

### Controlegroep:

- 1 Voormeting van de schermtijd van de afgelopen 7 dagen. Er werd aan studenten gevraagd dit zelf op hun smartphone op te zoeken.
- 2 Vraag over hoe gemotiveerd ze waren om hun smartphonegebruik te verminderen.
- 3 E-mail met informatie over:
  - \* De geschiedenis van het ontstaan van de smartphone
- 4 Vervolgens kregen zij de opdracht om de komende 7 dagen hun smartphonegebruik te verminderen. Zij kregen hierbij de instructie zelf te bedenken wat voor hen een goede strategie zou zijn.
- 5 Na 7 dagen was er een nameting van de schermtijd. Er werd ze gevraagd dit zelf op hun smartphone op te zoeken.

*Uit de resultaten van het interventieonderzoek bleek dat een educatieve interventie in combinatie met het stellen van als-dan doelen een effectieve manier was om smartphonegebruik te verminderen. In de interventiegroep was een achteruitgang te zien van smartphonetijd tussen de voor- en nameting. Echter was de controlegroep ook achteruit gegaan in aantal uren smartphonetijd tussen de voor- en nameting, alleen minder sterk.*

*Een verklaring hiervoor is dat er in de controlegroep ook bewustwording is ontstaan door het zelf moeten bekijken van hun smartphonetijd. Daarnaast kregen zij ook de opdracht hun smartphonetijd te verminderen. Dit kan ertoe geleid hebben dat zij ook op enige wijze gemotiveerd raakten (Prestwich & Kellar, 2014).*

42 studenten  
van de Radboud  
Universiteit

At random  
toegewezen aan  
de condities

Gemiddelde  
leeftijd van 23  
jaar

# Aanbeveling 1

## Verhoog de kennis van studenten over de ernst van de gevolgen van smartphonegebruik en vatbaarheid voor smartphoneverslaving

1

Door middel van een flyer, video, e-mail of bijeenkomst kan informatie gegeven worden. Zorg dat informatie gegeven wordt over kenmerken van smartphoneverslaving. Daarnaast moet informatie gegeven worden over gevolgen die voor studenten relevant zijn, zoals slechtere gezondheid, academische prestaties en slaapkwaliteit (Khoshgoftar et al., 2019).



Voorbeeld: *'Wist je dat overmatig smartphonegebruik ervoor kan zorgen dat je studieresultaten achteruit gaan?'*

2

Laat studenten daarna bewust nadenken over de vraag of zij bij zichzelf kenmerken herkennen van smartphoneverslaving en over welke gevolgen zij ondervinden van overmatig smartphonegebruik. Dit zorgt ervoor dat zij zich bewust worden van de invloed van hun smartphonegebruik op hun eigen dagelijks leven. Ook komt het vaak voor dat smartphoneverslaving onderschat wordt. Er leiden meer studenten aan smartphoneverslaving dan zij zelf denken. Door ze meer informatie te geven over de kenmerken, zullen zij een realistischer beeld krijgen van wanneer smartphonegebruik problematisch wordt (Khoshgoftar et al., 2019).



Voorbeeld: *'Hieronder volgt een lijst met kenmerken behorende bij smartphoneverslaving. Herken jij kenmerken van deze lijst bij jezelf?'*

3

Studenten hechten veel waarde aan hun peer-groep. Dit kan gebruikt worden om het effect van de kennis op minder smartphonegebruik te vergroten. Laat studenten met elkaar in gesprek gaan over hun ervaringen met smartphonegebruik. Zo kunnen zij ervaringen uitwisselen (Wang et al., 2016). Ook kunnen ze zo in gesprek gaan over hun onderlinge verwachtingen van elkaar om altijd bereikbaar te zijn. Daarnaast kan het ook helpen om een medestudent met smartphoneverslaving in een bijeenkomst aan het woord te laten. Zo horen zij van iemand uit hun eigen peer-groep over de ervaringen en gevolgen van smartphoneverslaving (Alrobai et al., 2016).



Voorbeeld: *'Ga eens met elkaar in gesprek over op welke momenten en bij welke activiteiten smartphonegebruik jullie in de weg zit.'*

# Aanbeveling 2

## Laat studenten specifieke doelen opstellen om hun smartphonegebruik te verminderen

Alleen het verhogen van de kennis gaat waarschijnlijk niet leiden tot het verminderen van smartphonegebruik. Dit komt door de *intention-behaviour gap*, Zelfs als mensen een sterke intentie hebben om gedrag te veranderen, houdt dit in de praktijk niet altijd in dat ze dit uitvoeren. Omdat smartphonegedrag vaak gewoontegedrag is, is het belangrijk om van tevoren na te denken en duidelijke doelen op te stellen.

**1**

Laat studenten doelen opstellen door middel van implementatie intenties. Dit zijn specifieke als-dan doelen, die specificeren hoe, wat en waar ze gaan handelen op bepaalde doelen. Door van tevoren na te denken en een duidelijk plan op te stellen, zal dit helpen om het gewoontegedrag van smartphonegebruik te doorbreken. Studenten kunnen voor meerdere situaties doelen opstellen. Belangrijk hierbij is wel dat ze situaties kiezen die voor henzelf belangrijk zijn (Wieber et al., 2015).

Voorbeeld: *'Als ik ga studeren, leg ik mijn telefoon in mijn tas'*.

**2**

Stuur studenten reminders over hun doelen. Dit kan bijvoorbeeld door een mail, notificatie, of sms. Het is belangrijk zij aandacht blijven besteden aan de doelen die ze gesteld hebben. Door de reminders worden de als-dan doelen versterkt. De link tussen de geplande situatie en de geplande actie wordt nogmaals herhaald, waardoor hij sterker wordt (Prestwich & Kellar, 2014).

Voorbeeld *'Lees het doel dat je voor jezelf opgesteld had nog eens terug.'*



# Aanbeveling 3

## Zorg ervoor dat studenten zich bewust worden van hun schermtijd

1

Het is belangrijk dat studenten weten hoeveel schermtijd ze hebben. Deze bewustwording is nodig om studenten gemotiveerd te maken om hun schermtijd te verminderen. Vaak onderschatten zij de tijd die ze doorbrengen op hun smartphone (Lubans et al., 2014). Bewustwording kan bereikt worden door ze regelmatig hun schermtijd te laten bekijken op hun smartphone (Oeldorf-Hirsch & Chen, 2022). Op de meeste telefoons zitten hier al standaard apps voor, maar het is belangrijk om te benadrukken dat studenten deze apps gebruiken.



Bijvoorbeeld: *‘Zorg ervoor dat de schermtijd app op je smartphone ingeschakeld is.’*

2

Naast de standaard apps die op smartphones zitten zijn er ook andere apps beschikbaar die bewustzijn geven over de schermtijd van studenten. Zo zijn er apps die een teller van de schermtijd weergeven op het startscherm. Ook kunnen studenten hiermee een limiet instellen voor de maximale tijd die zij per dag op hun smartphone willen zitten. Tenslotte kunnen deze apps ook gebruikt worden als de studenten een bepaalde tijd geconcentreerd willen werken, zoals een uur studeren. De smartphone is gedurende dit uur dan niet te openen, waardoor dit onbewuste gebruik van de smartphone voorkomen wordt (Schmuck, 2020).



Bijvoorbeeld: *‘Download de app Digitox op je smartphone om meer inzicht te krijgen in je schermtijd.’*



## Referenties

- Alrobaj, A., McAlaney, J., Phalp, K., & Ali, R. (2016). Online peer groups as a persuasive tool to combat digital addiction. In *Persuasive Technology: 11<sup>th</sup> International Conference, PERSUASIVE 2016, Salzburg, Austria, April 5-7, 2016, Proceedings 11* (pp. 288-300). Springer International Publishing.
- Barkley, J. E., & Lepp, A. (2016). Mobile phone use among college students is a sedentary leisure behavior which may interfere with exercise. *Computers in Human Behavior, 56*, 29–33.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.001>
- Boumosleh, J., & Jaalouk, D. (2017). Smartphone addiction among university students and its relationship with academic performance. *Global Journal of Health Science, 10*(1), 48. :  
<https://doi.org/10.5539/gjhs.v10n1p48>
- Carpenter, C. J. (2010). A meta-analysis of the effectiveness of health belief model variables in predicting behavior. *Health communication, 25*(8), 661-669.: <https://doi.org/10.1080/10410236.2010.521906>
- Choi, S. W., Kim, D. J., Choi, J. S., Ahn, H., Choi, E. J., Song, W. Y., ... & Youn, H. (2015). Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction. *Journal of behavioral addictions, 4*(4), 308-314. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.043>
- Fennell, C., Barkley, J. E., & Lepp, A. (2019). The relationship between cell phone use, physical activity, and sedentary behavior in adults aged 18–80. *Computers in Human Behavior, 90*, 53–59.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.044>
- Garcia-Swartz, D. D., & Campbell-Kelly, M. (2022). *Cellular: An Economic and Business History of the International Mobile-phone Industry*. MIT Press.
- Lubans, D. R., Smith, J., Skinner, G., & Morgan, P. B. (2014). Development and Implementation of a Smartphone Application to Promote Physical Activity and Reduce Screen-Time in Adolescent Boys. *Frontiers in Public Health, 2*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2014.00042>
- Oeldorf-Hirsch, A., & Chen, Y. (2022). Mobile mindfulness: Predictors of mobile screen time tracking. *Computers in Human Behavior, 129*, 107170. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107170>
- Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E., & Dunstan, D. W. (2010). Too Much Sitting. *Exercise and Sport Sciences Reviews, 38*(3), 105–113. <https://doi.org/10.1097/jes.0b013e3181e373a2>
- Prestwich, A., & Kellar, I. (2014). How can the impact of implementation intentions as a behaviour change intervention be improved?. *European Review of Applied Psychology, 64*(1), 35-41.  
<https://doi.org/10.1016/j.erap.2010.03.003>

- Schmuck, D. (2020). Does digital detox work? Exploring the role of digital detox applications for problematic smartphone use and well-being of young adults using multigroup analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(8), 526-532. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0578>
- Sela, Y., Zach, M., Amichay-Hamburger, Y., Mishali, M., & Omer, H. (2020). Family environment and problematic internet use among adolescents: The mediating roles of depression and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 106, 106226. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106226>
- Van Mersbergen, S. (2018, 17 mei). Jongeren verslaafd: bij 40 procent lijdt nachtrust onder gebruik smartphone. *AD*. <https://www.ad.nl/binnenland/jongeren-verslaafd-bij-40-procent-lijdt-nachtrust-onder-gebruik-smartphone~ad14b602/>
- Wang, Y., Wu, A. M. S., & Lau, J. (2016). The health belief model and number of peers with internet addiction as inter-related factors of Internet addiction among secondary school students in Hong Kong. *BMC Public Health*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-016-2947-7>
- Wieber, F., Thürmer, J. L., & Gollwitzer, P. M. (2015). Promoting the translation of intentions into action by implementation intentions: behavioral effects and physiological correlates. *Frontiers in Human Neuroscience*, 9. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00399>
- Yu, S., & Sussman, S. (2020). Does Smartphone Addiction Fall on a Continuum of Addictive Behaviors? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 422. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020422>