FACULTEIT PSYCHOLOGIE EN
PEDAGOGISCHE WETENSCHAPPEN

DEPT. OF EXPERIMENTAL-CLINICAL AND HEALTH PSYCHOLOGY
PSYCHOPATHOLOGY & AFFECTIVE NEUROSCIENCE LAB

SCHERMGEBRUIK BIJ KINDEREN EN ADOLESCENTEN: PSYCHIATRISCHE RISICO'S?

Prof Dr. Ernst. Koster

VVP 2025 – Gent 24/10/2025

UNIVERSITEIT
GENT

PANlab

Hoe denken we over digitale media?

- Jordi is 13 jaar. Zijn grote passie is gamen.
- Hij is hier constant over aan het denken, spendeert zeker 4 uur per dag aan deze hobby en spreekt over weinig anders. Als zijn ouders hierover lastig doen dan wordt hij gemakkelijk kwaad en lastig.

- Moeten we ons zorgen maken?

UNIVERSITEIT GENT

Hoe denken we over digitale media?

- Jordi is 13 jaar. Zijn grote passie is voetbal.
- Hij is hier constant over aan het denken, spendeert zeker 4 uur per dag aan deze hobby en spreekt over weinig anders. Als zijn ouders hierover lastig doen dan wordt hij gemakkelijk kwaad en lastig.

- Moeten we ons zorgen maken?

UNIVERSITEIT GENT

OP HET MENU

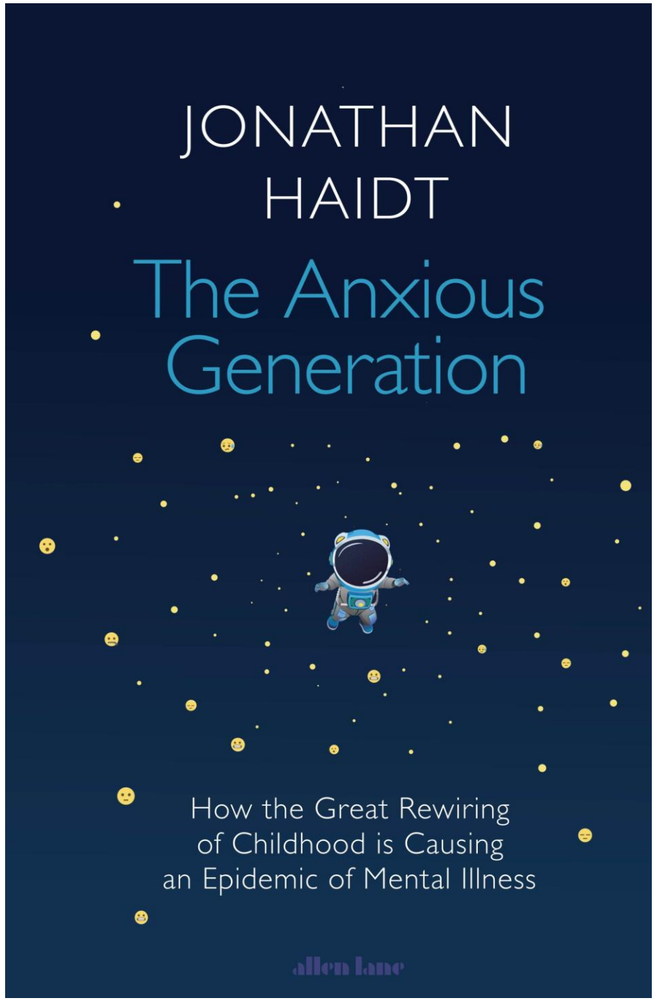
- De brede maatschappelijke discussie over schermen en sociale media
- Wat zegt het onderzoek?
  => Gents onderzoek
- Schermen en psychiatrische problematiek
- Essentials voor psychiaters

UNIVERSITEIT GENT

DE BREDE DISCUSSIE:
“TO BAN OR NOT TO BAN”

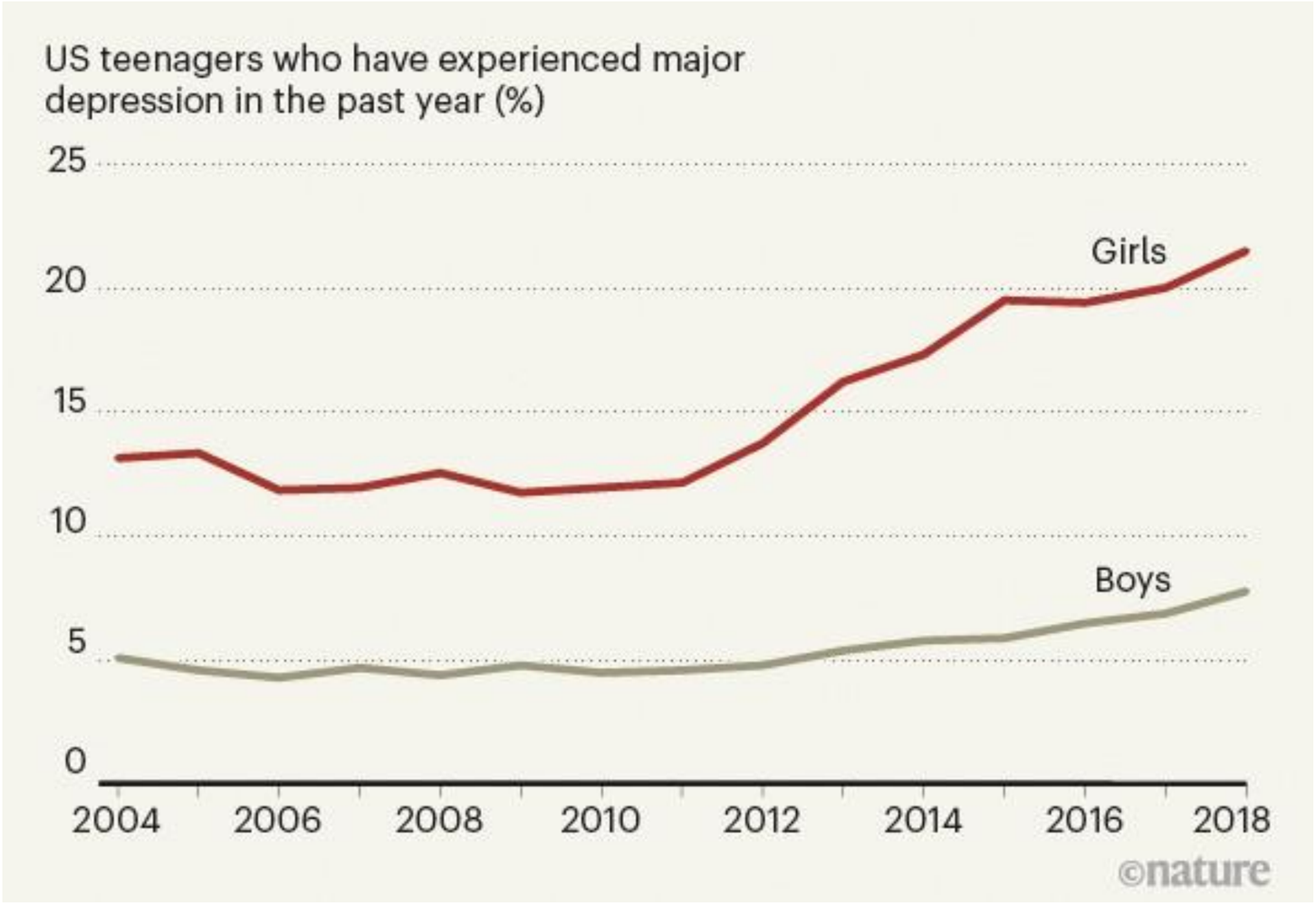
UNIVERSITEIT
GENT

SOCIALE MEDIA: WEL OF NIET GOED?



UNIVERSITEIT
GENT

SOCIALE MEDIA: WEL OF NIET GOED?



UNIVERSITEIT GENT

SOCIAL MEDIA: WEL OF NIET GOED?

Grotere studie (n > 350.000):

“SNS explains at most 0.4% of variation in welbeing”

There Is No Evidence That Associations Between Adolescents’ Digital Technology Engagement and Mental Health Problems Have Increased

Matti Vuorre[1], Amy Orben[2,3], and Andrew K. Przybylski[1,4]

[1]Oxford Internet Institute, University of Oxford; [2]MRC Cognition and Brain Sciences Unit, University of Cambridge; [3]Emmanuel College, University of Cambridge; and [4]Department of Experimental Psychology, University of Oxford

UNIVERSITEIT GENT

OVEREENSTEMMING

- Er is een toename van psychische problemen bij de jeugd

- Geen liefde voor big tech:
  - Business model
  - Data privacy
  - Algoritmes / Manipulatie / Kennis disbalans
  - Teruggeschroefde content monitoring
  - Weinig betrokken bij risico-analyse eigen product

- Potentieel risico

- Relevantie van data en onderzoek

UNIVERSITEIT GENT

KEEP IN MIND

- Veel onderzoekers zien mentaal welzijn bij jongeren als een ‘wicked problem’ = complex & multifactorieel

- Definitie van sociale media is lastig (bijv. Youtube?)

- ‘Moving target’: evolutie van platformen

CROSS-SECTIONEEL ONDERZOEK

- Associatie SMU – welzijn: negatief maar klein

- Bedenkingen:
  - Groepsdata
  - “Restriction of range”: alle jongeren aan SMU
  - Wat met risicogroepen?
  - Is enkel de hoeveelheid tijd relevant?

GENTS ONDERZOEK:

Specifieke factoren:

- **Type** van gebruik
- Individuele verschillen

UNIVERSITEIT GENT

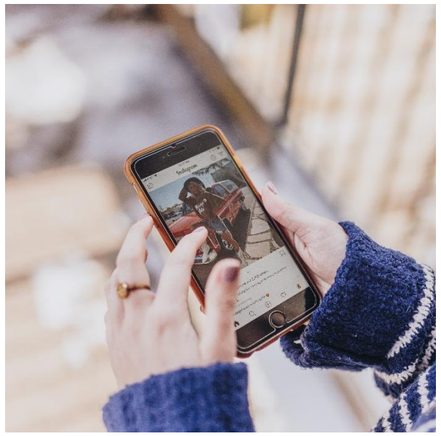
1. TYPE VAN GEBRUIK

Intensiteit

(Frost et al., 2017)

1. TYPE VAN GEBRUIK

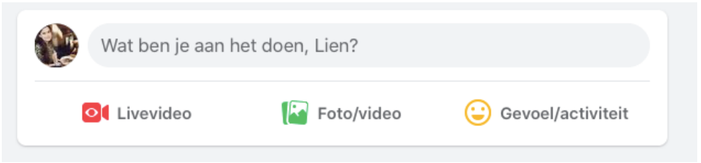
Passief



Actief

Actief privé

Actief publiek gebruik



(Frison & Eggermont, 2015)

2. INDIVIDUELE VERSCHILLEN

Sociale vergelijking (Verduyn et al., 2017)

Zelfbeeld (Vogel et al., 2014)

Piekeren (Feinstein et al., 2013)

UNIVERSITEIT GENT

SOCIALE VERGELIJKING

- SNS: **strategische zelfpresentatie**
- Zorgvuldige selectie van nieuws en berichten

UNIVERSITEIT GENT

ZELFBEELD

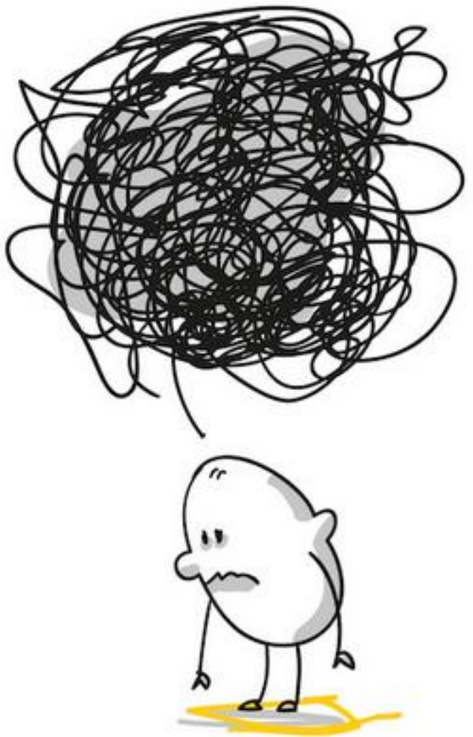
Globale zelfwaarde

(Rosenberg, 1965)

Contingente zelfwaarde = Zelfwaarde is sterk afhankelijk van specifieke criteria (bijv. *likes*) (Kernis, 2006)

UNIVERSITEIT GENT

PIEKEREN



UNIVERSITEIT
GENT

SAMENGEVAT

Type & intensiteit SNS

Sociale vergelijking

Zelfwaarde

Piekeren

Angst
Depressie
Stress

UNIVERSITEIT GENT

Computers in Human Behavior

Volume 96, July 2019, Pages 13-22

Full length article

Negative influences of Facebook use through the lens of network analysis

Lien Faelens [a], Kristof Hoorelbeke [a], Eiko Fried [b], Rudi De Raedt [a], Ernst H.W. Koster [a]

EXPLORATIEF ONDERZOEK

Facebook intensiteit **(FI)**

Passief **(PAS),** Actief Publiek **(APU)**
Actief Privé **(APR)**

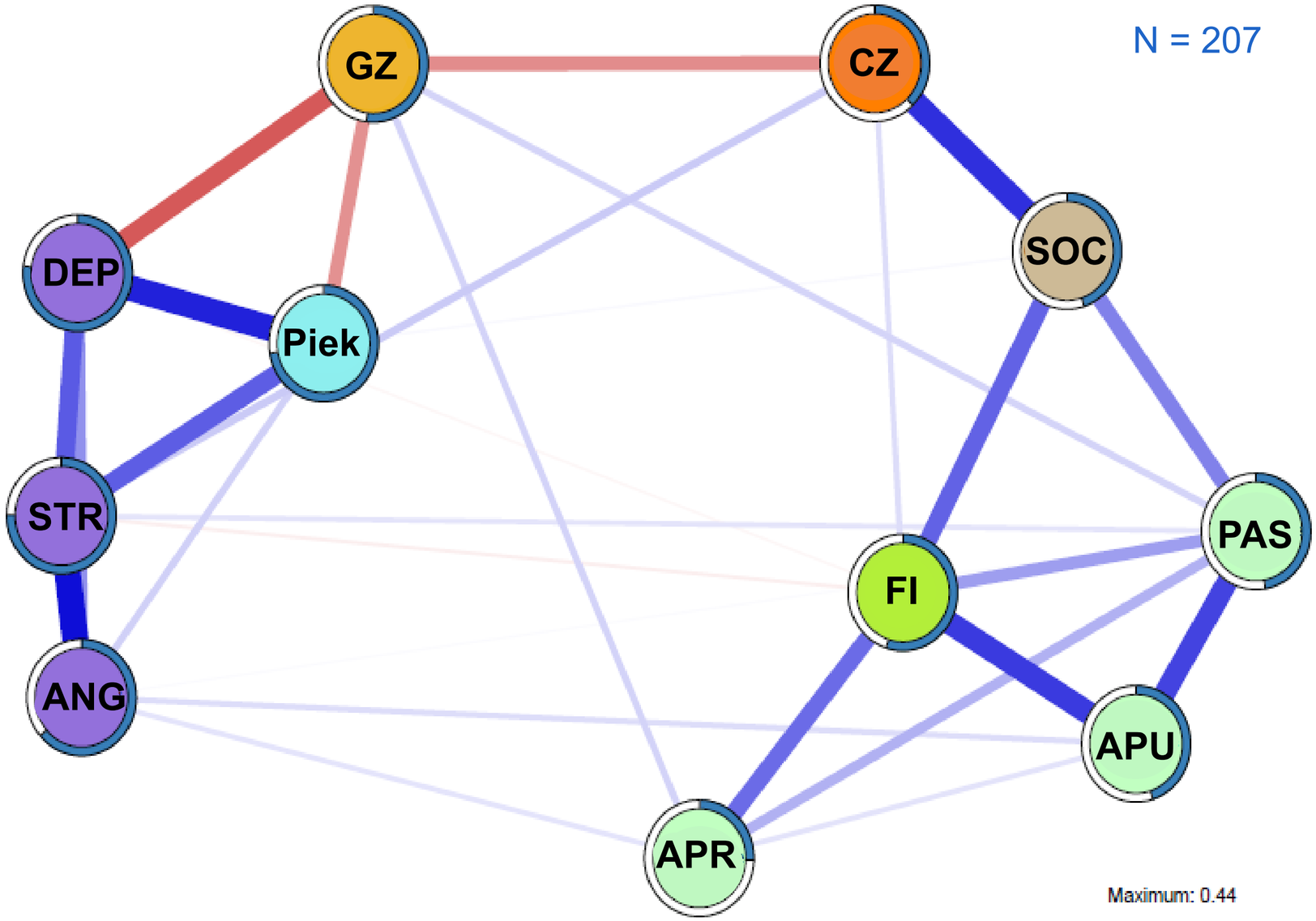
Social vergelijking **(SOC)**

Contingent zelfwaarde **(CZ)**

Globale zelfwaarde **(GZ)**

Piekeren **(Piek)**

Depressie **(DEP),** angst **(ANG)** & stress **(STR)**



N = 207

UNIVERSITEIT GENT

Computers in Human Behavior

Volume 114, January 2021, 106510

Full length article

Social media use and well-being: A prospective experience-sampling study

Lien Faelens [a], Kristof Hoorelbeke [a], Bart Soenens [b], Kyle Van Gaeveren [c], Lieven De Marez [c], Rudi De Raedt [a], Ernst H.W. Koster [a]

PROSPECTIEVE STUDIE

- **Inclusie**: 18-35 jarigen, Facebook & Instagram account, Android smartphone
- Telefonische screening
- Onboarding procedure

- Proefpersonen: **98**
- **81.68%** signalen
- Totaal van **6724 datapunten**

UNIVERSITEIT GENT

PROSPECTIEVE STUDIE

- **Experience-sampling** 14 dagen
  - 6 sms-en per dag
  - 30 min om te reageren

- **Objectieve monitoring** SNS via **MobileDNA** (Imec-Mict-UGent) en **ManicTime** (ManicTime)

UNIVERSITEIT GENT

ITEMS

Sinds het vorige signaal heb ik... (Geef aan door een waarde in te geven van 0 (helemaal niet) tot 100 (heel veel))

- Mij vergeleken met anderen op Facebook
- Mij vergeleken met anderen op Instagram

Sinds het vorige signaal heb ik.... (Geef aan door een waarde in te geven van 0 (helemaal niet) tot 100 (heel veel))

- Mij onzeker gevoeld

Sinds het vorige signaal ... (Geef aan door een waarde in te geven van 0 (helemaal niet) tot 100 (heel veel))

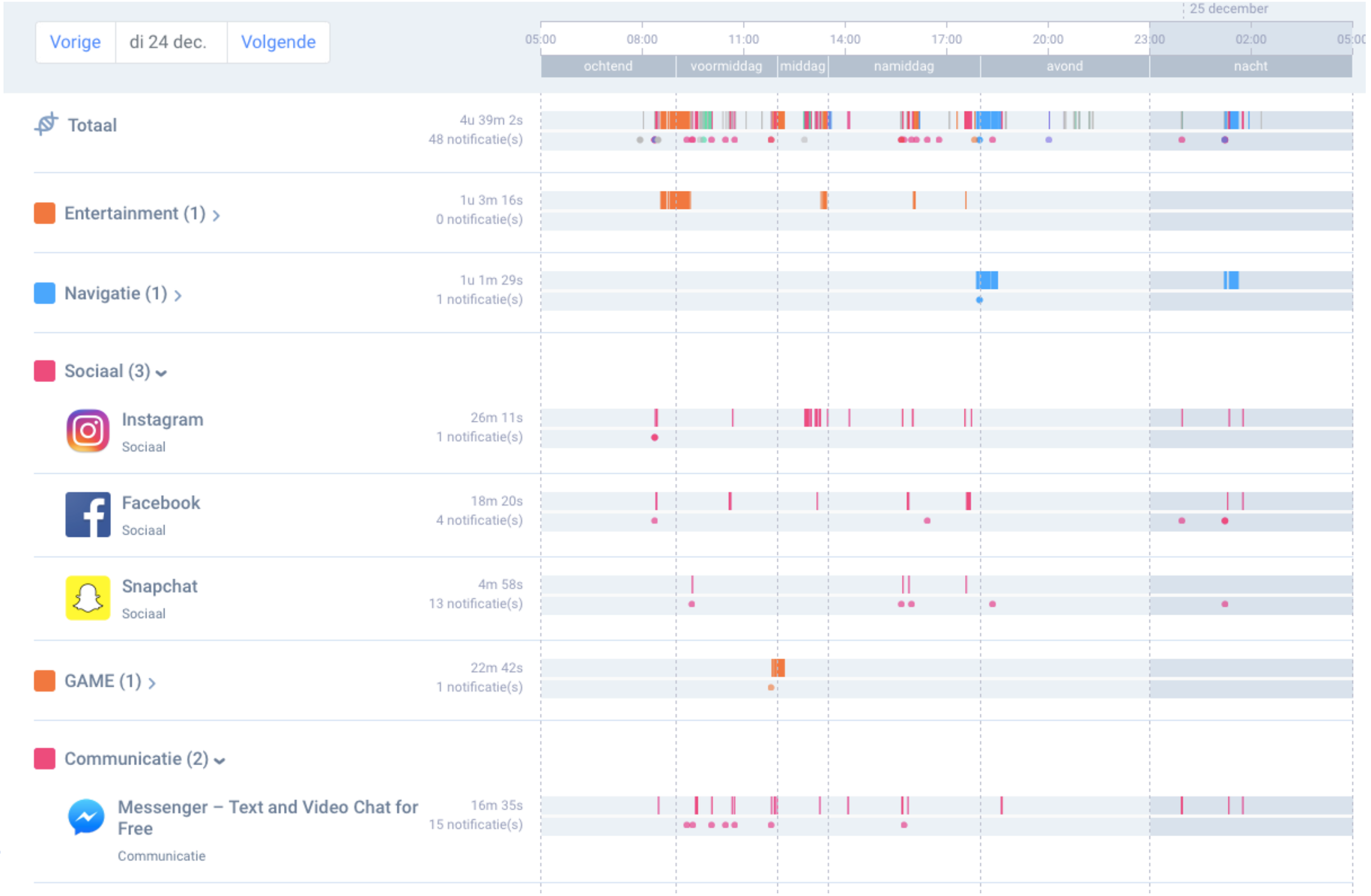
- Hing het gevoel dat ik over mezelf had sterk af van wat anderen van mij vinden

Sinds het vorige signaal heb ik.... (Geef aan door een waarde in te geven van 0 (helemaal niet) tot 100 (heel veel))

- Gepiekerd
- Mij boos gevoeld
- Mij gespannend gevoeld
- Mij angstig gevoeld
- Mij somber gevoeld

UNIVERSITEIT GENT

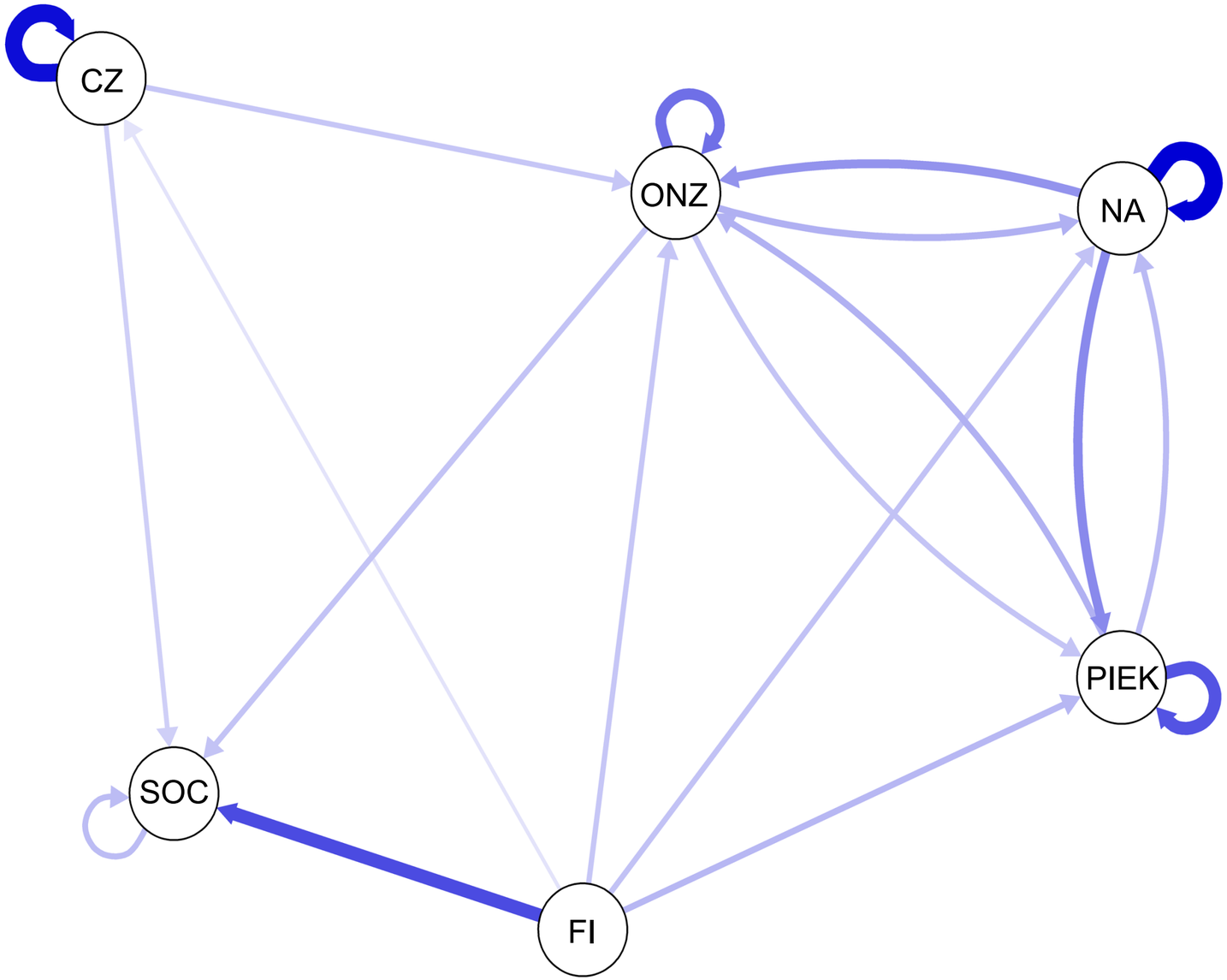
MOBILEDNA



UNIVERSITEIT GENT

RESULTEN: TEMPOREEL NETWERK FACEBOOK

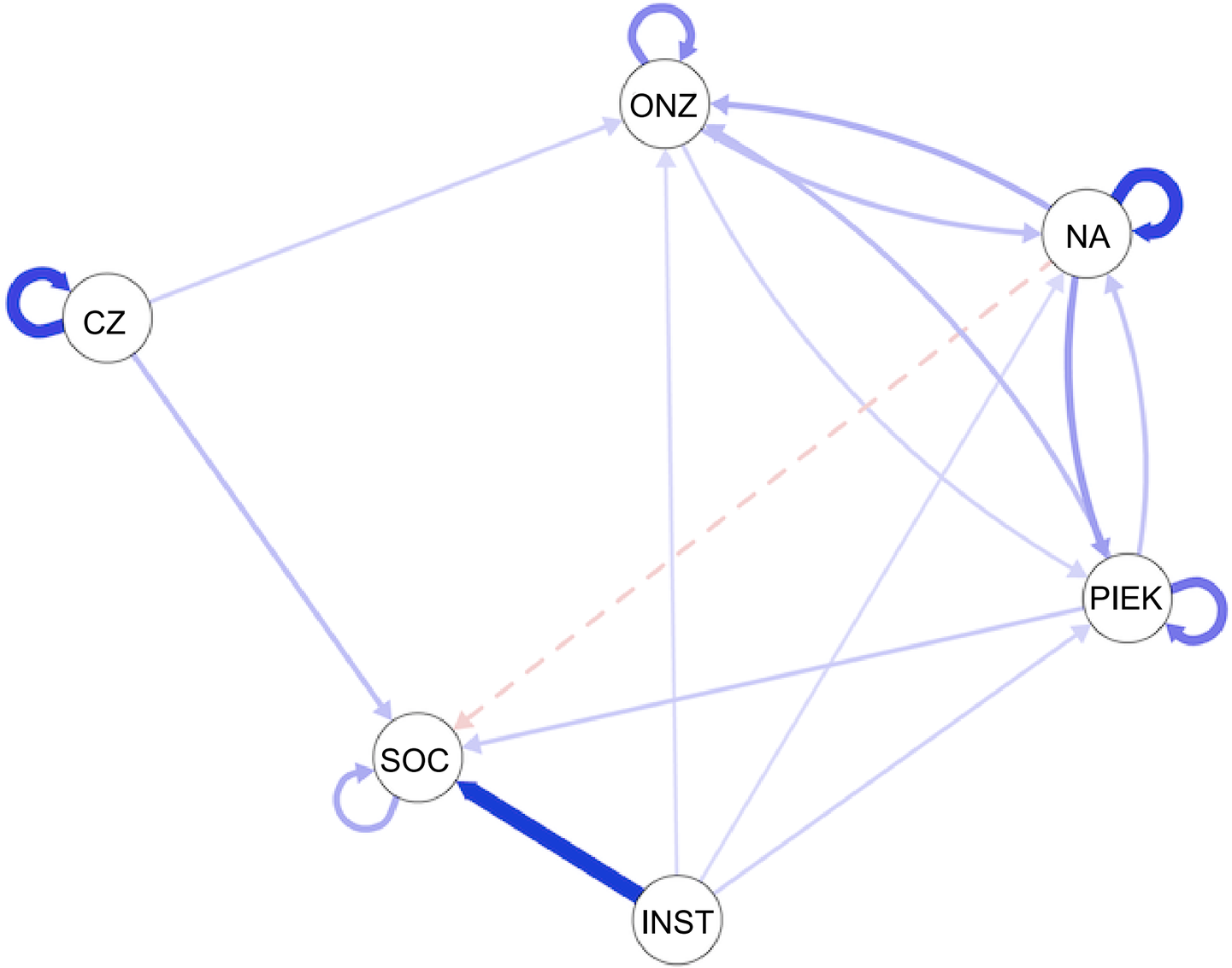
- **FI** = Facebook Intensiteit (logdata)
- **SOC** = Sociale vergelijking op Facebook
- **CZ** = Contingente zelfwaarde
- **ONZ** = Onzekerheid
- **PIEK** = Piekeren
- **NA** = Negatief Affect



UNIVERSITEIT GENT

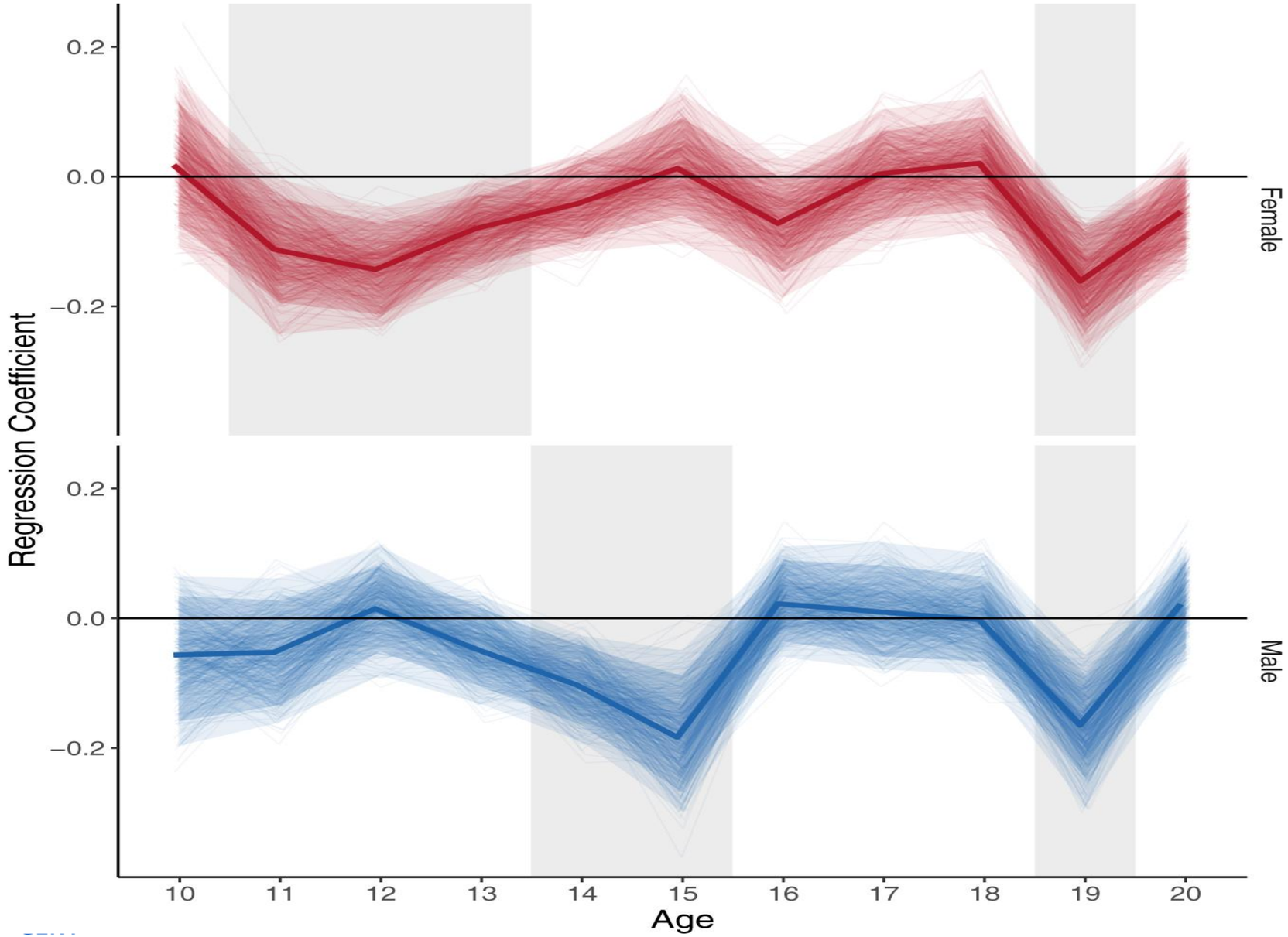
RESULTATEN: TEMPOREEL NETWORK INSTAGRAM

- **INST** = Instagram Intensiteit (logdata)
- **SOC** = Sociale vergelijking op Instagram
- **CZ** = Contingente zelfwaarde
- **ONZ** = Onzekerheid
- **PIEK** = Piekeren
- **NA** = Negatief Affect



UNIVERSITEIT GENT

ASSOCIATIE SNS-WELZIJN



Grote observationele studie
(n = 17409)

Electronic Screen Use and Children's Socioemotional Problems: A Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal Studies

Roberta Pires Vasconcellos[1], Taren Sanders[1], Chris Lonsdale[1], Philip Parker[1], James Conigrave[2], Samantha Tang[3], Borja del Pozo Cruz[4, 5], Stuart J. H. Biddle[6], Rachael Taylor[7], Christine Innes-Hughes[8], Katariina Salmela-Aro[9], Diego Vasconcellos[1], Katrina Wilhite[10], Ella Tremaine[1], Bridget Booker[1], and Michael Noetel[11]

[1] Faculty of Education and Arts, Institute for Positive Psychology and Education, Australian Catholic University
[2] Centre for Alcohol Policy Research, La Trobe University
[3] Black Dog Institute, University of New South Wales
[4] Department of Sports Science and Clinical Biomechanics, University of Southern Denmark
[5] Department of Sport Sciences, Faculty of Medicine, Health, and Sports, Universidad Europea de Madrid
[6] Centre for Health Research, University of Southern Queensland
[7] Department of Medicine, University of Otago
[8] New South Wales Office of Preventive Health, Sydney, New South Wales, Australia
[9] Faculty of Educational Sciences, University of Helsinki
[10] Department of Epidemiology and Biostatistics, School of Public Health, West Virginia University
[11] Faculty of Health, Medicine and Behavioural Sciences, School of Psychology, The University of Queensland

Electronic screens are everywhere and are easily accessible to children. Parents report fears that screens cause socioemotional problems. But most research has been cross-sectional, making it difficult to establish causality. We reviewed the longitudinal evidence to answer two fundamental questions: Does screen use lead to socioemotional problems, and do socioemotional problems lead children to use screens more often? A total of 132 longitudinal studies met the inclusion criteria and were included in the systematic review. From these, 117 studies (292,739 children; 2,284 effects) were meta-analyzed. Small significant associations were found in both directions: Screen use led to socioemotional problems, $b = 0.06$, 95% confidence interval (CI) [0.02, 0.11], $p \leq 0.05$, $n = 200{,}018$, $K = 117$, and socioemotional problems led to greater screen use ($b = 0.06$, 95% CI [0.01, 0.12], $p = .01$, $n = 200{,}018$, $K = 117$). Moderation analyses showed stronger effects in both directions when screens were used for gaming than for other purposes: Socioemotional problems led to more gaming behavior ($b = 0.44$, 95% CI [0.29, 0.60], $n = 80{,}809$, $K = 31$), and playing games led to later socioemotional problems ($b = 0.32$, 95% CI [0.23, 0.42], $n = 80{,}809$, $K = 31$). The reciprocal relationship between socioemotional problems and screen use was moderated by children's age, total screen time at baseline, and type of socioemotional problem (i.e., externalizing and internalizing behavior). Compared with prior cross-sectional studies, our temporal evidence reinforces the benefits of screen time guidelines but suggests a change in focus. Instead of merely emphasizing the reduction of screen time, guidelines should prioritize improving the quality of screen content and enhancing social interactions during screen use. Additionally, screen time guidelines should discourage high levels of the most high-risk behaviors like gaming.

STUDIES NAAR STOPPEN

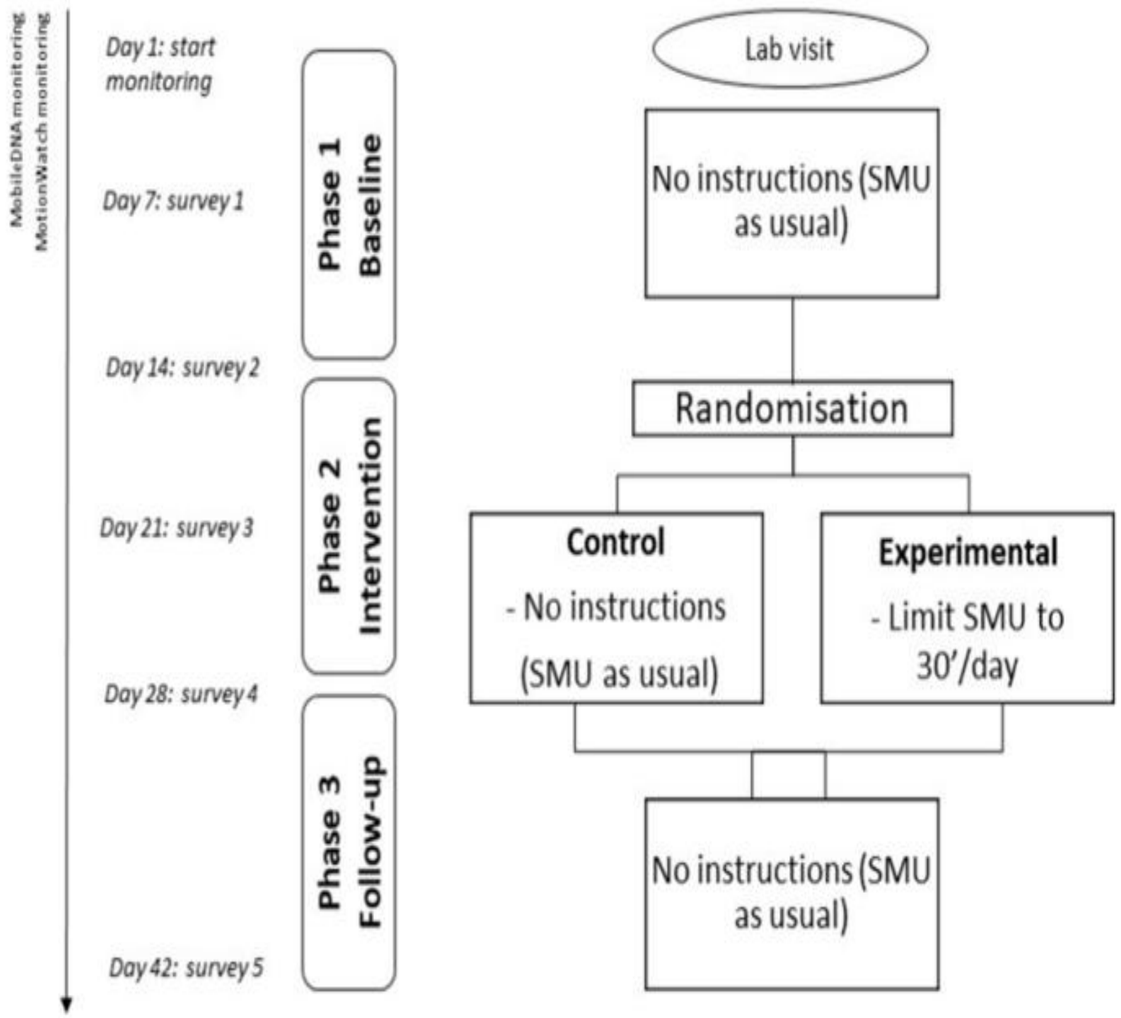


FIGURE 2
Graphical representation of study design.

STUDIES NAAR STOPPEN

scientific reports

Check for updates

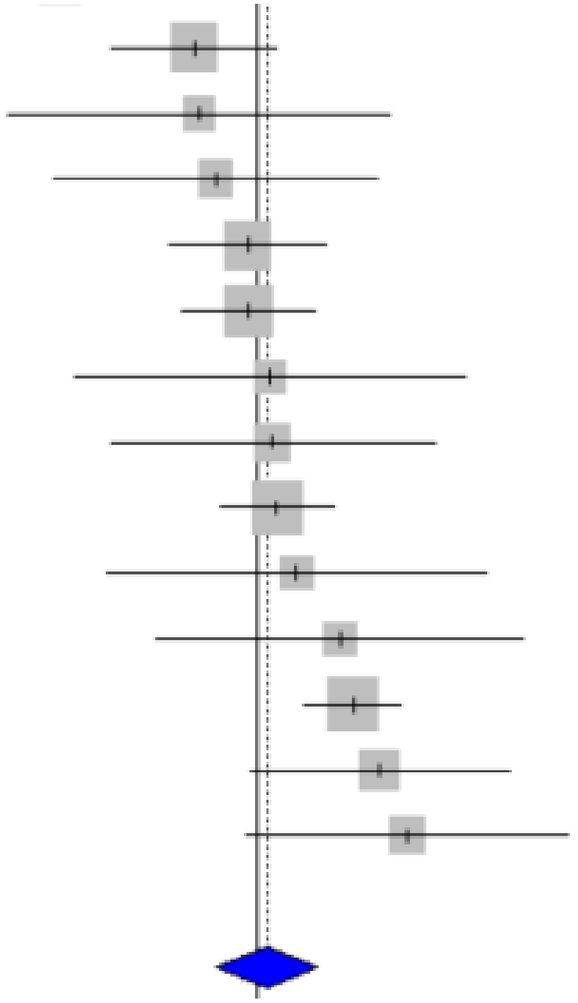
OPEN

The effects of social media abstinence on affective well-being and life satisfaction: a systematic review and meta-analysis

Laura Lemahieu[1]✉, Yannick Vander Zwalmen[2], Marthe Mennes[1,3], Ernst H. W. Koster[2], Mariek M. P. Vanden Abeele[3] & Karolien Poels[1]

Abstaining from social media has become a popular digital disconnection strategy of individuals to enhance their well-being. To date, it is unclear whether social media abstinences are truly effective in improving well-being, however, as studies produce inconsistent outcomes. This preregistered systematic review and meta-analysis therefore aims to provide a more precise answer regarding the impact of social media abstinence on well-being. The databases of PubMed, Scopus, Web of Science, Communication Source, Cochrane Library, and Google Scholar were searched for studies examining the effect of social media abstinence on three outcomes, namely positive affect, negative affect, and/or life satisfaction. In total, ten studies ($N = 4674$) were included, allowing an examination of 38 effect sizes across these three outcomes. The analyses revealed no significant effects of social media abstinence interventions on positive affect, negative affect, or life satisfaction. Relationships between social media abstinence *duration* and the three outcomes were also non-significant. The findings thus suggest that temporarily stepping away from social media may not be the most optimal approach to enhance individual well-being, emphasizing the need for further research on alternative disconnection strategies. Nevertheless, important methodological differences between studies should be considered when interpreting these results.

STUDIES NAAR STOPPEN



Przybylski et al. (2021) - HK	-0.17	[-0.40;	0.05]	9.5%
Hall et al. (2021) - 21 days	-0.16	[-0.68;	0.36]	4.4%
Hanley et al. (2019)	-0.12	[-0.56;	0.33]	5.4%
Przybylski et al. (2021) - UK	-0.03	[-0.24;	0.19]	9.7%
Przybylski et al. (2021) - US	-0.02	[-0.20;	0.16]	10.5%
Hall et al. (2021) - 14 days	0.04	[-0.50;	0.57]	4.3%
Vally & D'Souza (2019)	0.04	[-0.40;	0.48]	5.4%
Stieger & Lewetz (2018)	0.05	[-0.10;	0.21]	10.9%
Hall et al. (2021) - 28 days	0.11	[-0.41;	0.63]	4.4%
Hall et al. (2021) - 7 days	0.23	[-0.28;	0.73]	4.6%
Tromholt (2016)	0.26	[0.13;	0.39]	11.4%
Vanman et al. (2018)	0.34	[-0.02;	0.69]	6.8%
Fioravanti et al. (2020)	0.41	[-0.03;	0.85]	5.4%
Overall effect	**0.03**	**[-0.11;**	**0.16]**	**100.0%**

UNIVERSITEIT GENT

CONCLUSIES

- Experimentele studies: Geen effect van sociale media manipulatie

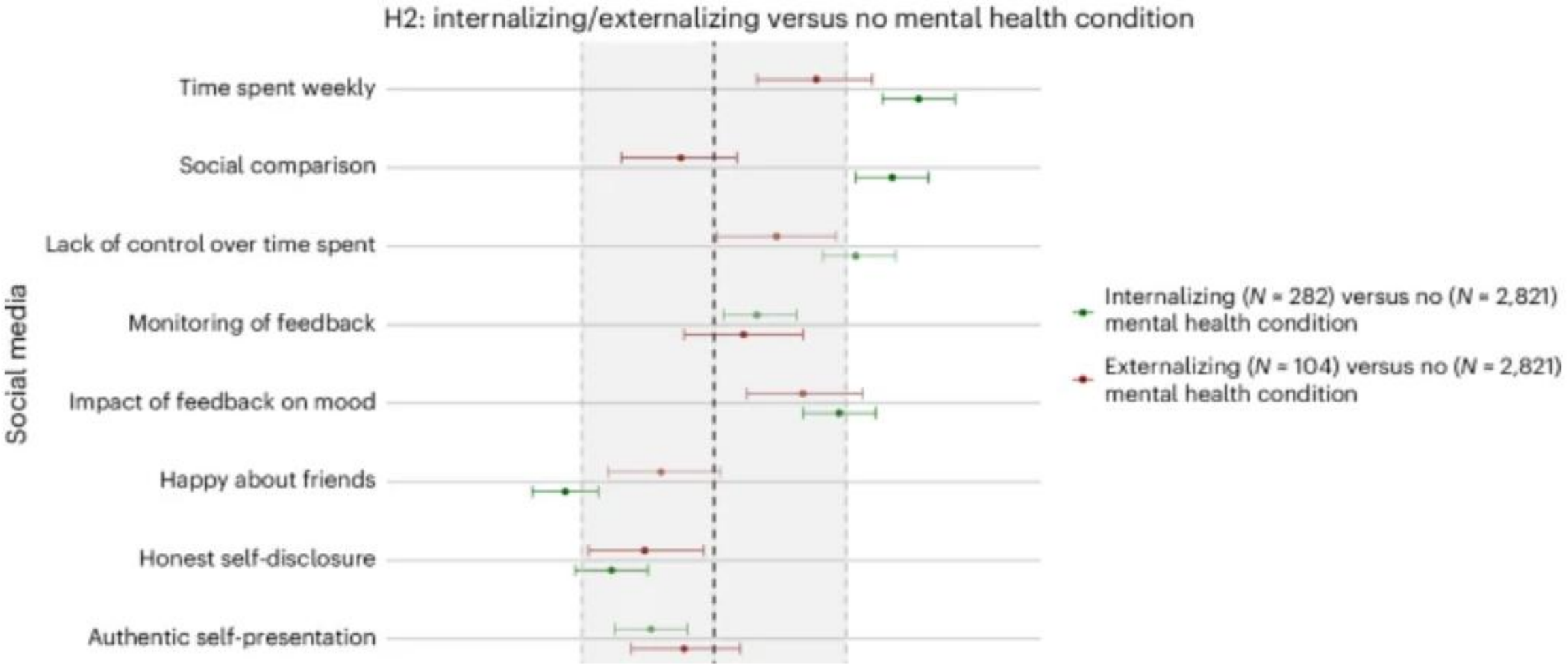
- Maar:
  - Geen lange termijn
  - Jong volwassenen = kinderen
  - Wat met ontwenningsverschijnselen
  - Breder probleem van causaliteit

UNIVERSITEIT GENT

SCHERMEN EN PSYCHIATRISCHE PROBLEMEN:

UNIVERSITEIT GENT

FASSI ET AL (2025)



UNIVERSITEIT GENT

ISSUES MBT INHOUD SOCIALE MEDIA

- Eetstoornissen
- Automutilatie & suicide
- Manosphere
- Mental health info
- Chathulp via AI
- “Social threat”

UNIVERSITEIT GENT

ISSUES MBT INHOUD GAMING

- Problematisch gamen
- Comorbiditeit is de regel!
- Aandacht voor ADHD & ASS
- Sociale terugtrekking
- Gamespecifiek!

ESSENTIALS VOOR DE PSYCHIATER

UNIVERSITEIT
GENT

IN CONVERSATIE

- Sociale media en gamen zijn (deel van) de leefwereld van jongeren
- Hierover spreken en (wat) kennis hebben is essentieel
- Laat je uitleggen wat ze lezen, gezien hebben, weten
- Smartphones zijn mee in sessie en kunnen veel info verstrekken (e.g. schermtijd, beweging, etc.)
- Té negatieve houding staat communicatie in de weg
- Veel effecten zijn individu-specifiek
- Expliciet vragen naar problematische aspecten: Porno, grooming, sexting, cyberbullying,…

VOOR GEZINNEN

- Kennis van reward mechanieken helpt:
  - Eerste kennismaking is moeilijkste deel
  - In interactie met regulatievaardigheden kind
  - Heldere regels (vanaf de start)!

- Balans is relevanter dan schermtijd per sé
- Ouders dienen het goede voorbeeld te geven
- Interesse en communicatie zijn essentieel
- Ouders dienen de “socials” te snappen (om ook risico’s mee in te schatten)
- Zinvol smartphone beleid (zie Mediawijs)

TOT SLOT

- Wetenschappelijk onderzoek is essentieel ***maar*** schiet tekort
- Snelheid van tech-ontwikkelingen matchen niet met de traditionele wetenschapsmethoden (bijv. aantal artikelen)

- Nadenken over strategieën:
  - Meer samenwerking
  - Verantwoordelijkheid bij opstart
  - Schadelijke effecten sneller kunnen detecteren

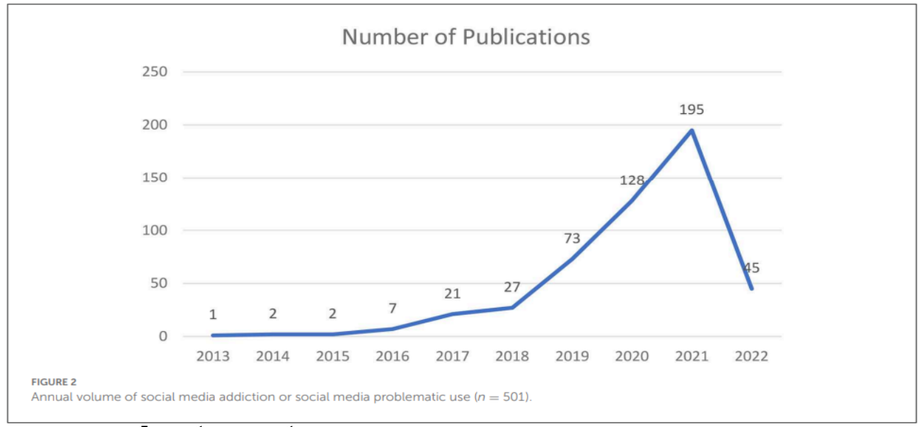


FIGURE 2
Annual volume of social media addiction or social media problematic use ($n = 501$).

UNIVERSITEIT GENT

FACULTEIT PSYCHOLOGIE EN
PEDAGOGISCHE WETENSCHAPPEN

Dank u voor de aandacht!

Prof Dr. Ernst Koster
Contact: ernst.koster@ugent.be

Meer info? Mediawijs

https://www.ugent.be/pp/ekgp/nl/research/research-groups/panlab/

Publicaties: Googlescholar

UNIVERSITEIT
GENT