

Samenvatting van wetenschappelijke literatuur over smartphoneregels op school

Hannah Boen, Prof. Dr. Laura Vandenbosch, Prof. Dr. Kathleen Beullens, Dr. Lara Schreurs,
Dr. Robyn Vanherle, Lise-Marie Nassen



Smartphonegebruik bij jongeren

Positief smartphonegebruik bij jongeren

Smartphonegebruik verschilt sterk van persoon tot persoon. De meeste adolescenten spenderen gemiddeld 6,5 uur per dag op hun smartphone. Bij 25% van de jongeren is dit meer dan acht uur per dag (Siebers, 2024). Hoewel tieners heel wat uren op hun smartphone doorbrengen, **geven Vlaamse jongeren aan dat ze hun digitale welzijn over het algemeen positief ervaren** (Vanwynsberghe et al., 2024). Dit is niet verbazend, aangezien smartphonegebruik ook niet negatief hoeft te zijn. Het kan immers een middel zijn voor zelfexpressie, sociaal contact en informatievergaring (Mainsfield et al., 2024, Wikström et al., 2022).

Ook **op school kunnen smartphones positief worden ingezet**. Ze faciliteren immers samenwerking, connectiviteit, en engagement (Smale et al., 2019; Randhawa et al., 2024; Ravizza et al., 2014). Daarnaast kunnen ze gebruikt worden om mediawijsheid en digitaal burgerschap aan te leren (Kahne et al., 2016; McGrew et al. 2018). Leerlingen kunnen hun telefoon ook inzetten om informatie op te zoeken op hun schoolapp (Lepp et al., 2014) of om bij te leren over de lesinhouden (Rashid & Asghar, 2016).

Negatief smartphonegebruik bij jongeren

Hoewel jongeren een bepaalde hoeveelheid schermtijd nodig hebben voor een goed emotioneel welzijn en gezonde sociale interacties (Przybylski & Weinstein, 2017), wordt **veel schermtijd in verband gebracht met een lager psychologisch welzijn** (Twenge et al., 2018). Dit kan inhouden dat adolescenten meer angst ervaren en minder tevreden zijn met hun leven (Lepp et al., 2014). Naast negatieve psychologische consequenties, kan smartphonegebruik ook leiden tot **lichamelijke klachten** zoals een verstoord slaappatroon, oogpijn, rugpijn, gewrichtspijn, een verhoogde bloeddruk, en overgewicht (Hadad et al., 2020; Mainsfield et al., 2024).

Wanneer adolescenten veel tijd spenderen op hun telefoon kan dit **gezonde sociale interacties verhinderen**, omdat ze minder aandacht hebben voor vrienden en familie, en sociale interacties vervangen door tijd op hun gsm (Kushlev et al., 2019). Het kan er eveneens voor zorgen dat jongeren te maken krijgen met phubbing (het negeren van

personen in de directe omgeving door smartphonegebruik), FOMO (angst om sociale interacties te mislopen), en nomophobia (angst om geen toegang te hebben tot de smartphone) (Spiratos & Ratanasiripong, 2023).

Wanneer de smartphone de gebruiker controleert en niet omgekeerd, spreken we van problematisch smartphonegebruik. Tieners zijn hiervoor een kwetsbare groep. Zo'n **25% van de jongeren is afhankelijk geworden van hun telefoon** en gebruikt deze excessief. Adolescenten die graag nieuwe technologieën uittesten, veel connectiviteit zoeken met leeftijdsgenoten, of ongereguleerde schermtijd hebben thuis, lopen het meeste risico op problematisch smartphonegedrag (Spiratos & Ratanasiripong, 2023).

Overmatig telefoongebruik heeft heel wat negatieve gevolgen. Zo kan het leiden tot een lager concentratievermogen, verminderde cognitieve prestaties, minder sociaal contact, een verstoorde emotieregulering, verlegenheid, een lager zelfbeeld, narcisme, meer impulsiviteit, lagere schoolresultaten, slaapstoornissen en een groter risico op sociale angst en depressie (Andreassen et al., 2017; Gajolics & Jagodi, 2022; Hadad et al., 2020; Spiratos & Ratanasiripong, 2023). **Problematisch smartphonegebruik kan in extreme gevallen uitmonden in een smartphoneverslaving.** Jongeren die verslaafd zijn aan hun smartphone vinden het moeilijk om afstand te doen van hun telefoon. De smartphone komt hierdoor steeds meer in de weg te staan van andere zaken, zoals tijd met familie doorbrengen of het maken van schoolwerk (Spiratos & Ratanasiripong, 2023). Bovendien wordt een smartphoneverslaving gelinkt aan een hogere kans om betrokken te zijn bij online pesten, zowel als slachtoffer of als dader (Gajolics & Jagodis, 2022). Wanneer jongeren moeten afkicken van een smartphoneverslaving zijn ze vaak angstig en hebben ze een sterk verlangen om hun telefoon te gebruiken (Billieuw, 2012; Chen et al., 2017; Noë et al., 2019).

Het is belangrijk om te stellen dat hoewel er geen definitief bewijs is dat smartphones de oorzaak zijn van de toenemende geestelijke gezondheidsproblemen bij jongeren, er ook geen definitief bewijs is dat deze theorie onjuist is. **Het is wel zeker dat smartphones de mentale gezondheid van tieners kunnen beïnvloeden** (Nesi, 2024).

Smartphoneregels op school

De laatste jaren zien we een groeiende trend in het verbieden van smartphones op school (Selwyn & Algaard, 2020). In vele landen, waaronder Nederland, Frankrijk, het Verenigd Koninkrijk en Italië, zijn er al smartphone regels ingevoerd door de overheden (Mainsfield et al., 2024). Ook UNESCO (Global Education Monitoring Team, 2023) en heel wat onderzoekers (e.g., Das & Ahmed, 2023; Lepp et al., 2014; Randhawa et al., 2024; Siebert, 2019) raden aan om smartphonegebruik te beperken op school. In Vlaanderen is er eveneens al een grote groep scholen die kiest voor een 'thuis of in de kluis'-beleid wat betreft smartphones (BRUZZ, 2024).

Voordelen van een smartphoneregels

Het beperken van smartphonegebruik op school heeft heel wat voordelen, zowel op cognitief, psychologisch en lichamelijk vlak.

Cognitieve voordelen

Betere resultaten

De meeste studies naar smartphonegebruik in de klas focussen op academische prestaties (Huey & Giguere, 2023). Verschillende onderzoeken hebben bevestigd dat een **gelimiteerd smartphonegebruik ervoor kan zorgen dat jongeren hogere studieresultaten behalen** (Abrahamsson et al., 2024; Beland & Murphy, 2016; Duncan et al., 2012; Giunchiglia et al., 2018; Felsioni & Godoi, 2018; Froese et al., 2012; Hawi & Samaha, 2017; Ibrahim et al., 2018; Katz & Lambert, 2016; Kim et al., 2019; Lee et al., 2021; Lep et al., 2014; McDonald; 2013; Wilmer, 2017). Ook studies uitgevoerd in een Vlaamse context tonen een positief verband tussen minder smartphonegebruik en hogere academische prestaties (Amez et al., 2021; Amez & Baert, 2021; Baert et al., 2020).

Vooraf leerlingen die verslaafd zijn aan hun smartphone of vaak lage punten halen, gaan er educatief op vooruit als hun telefoon niet in de klas aanwezig is (Siebert, 2019; Ward et al., 2017). Het is hierbij wel belangrijk te vermelden dat onderzoekers het er over eens zijn dat **het moeilijk is om directe causale relaties aan te tonen tussen deze twee variabelen** (Baert et al., 2020). Er zijn immers ook studies die geen effecten vonden (David et al., 2015;

Kessel et al., 2020) of aantoonen dat er een positief effect zou zijn tussen academische prestaties en educatief smartphonegebruik (Kuznekoff et al., 2015).

Productiever leerproces

Naast het verbeteren van scores, zou het **inperken van telefoongebruik op school ook het leerproces van jongvolwassenen kunnen verbeteren**. Er zijn verschillende studies die rapporteren dat tijdens het uitvoeren van schoolactiviteiten, ongestructureerd mobiel telefoongebruik, zoals het spelen van videogames (bijv. Jackson et al., 2011), multitasking (bijv. Cain et al., 2016; Dietz & Henrich, 2014; Sana et al., 2013), het bezoeken van sociale netwerksites (bijv. Rosen et al., 2013), en surfen op internet (bijv. Beranuy et al., 2009; Jenaro et al., 2007) een negatief effect hebben op het leerproces van leerlingen.

Beter concentratievermogen

Smartphonegebruik kan ook zorgen voor een verminderd concentratievermogen (Magnussen et al., 2023; Siebers, 2024). 40% van de Vlaamse jongeren geeft aan dat ze vaak afgeleid worden door hun smartphone (Vanwynsberghe et al., 2024). Afleiding komt ook voor als de smartphone niet actief gebruikt wordt, maar vanop afstand meldingen verstuurt (Fitz et al., 2019; Skowronek et al., 2023; Siebers, 2024; Ward et al., 2017). Het duurt na een smartphonemelding zo'n twintig minuten voordat het concentratievermogen terug op pijl is (Global Education Monitoring Report Team, 2023).

Niet educatief gebruik van de smartphone in de les zorgt voor afleiding (Campbel, 2006; Juno & Cotton, 2012). Leerlingen gebruiken hun smartphone in de les immers om sociale media te checken (Gupta & Irwin, 2016), om te multitasken (Sana et al., 2013), en om contact te houden met vrienden (Tindell & Bohlander, 2012). Een Nederlands onderzoek toonde aan dat 20% van de ondervraagde leerlingen zich minder afgeleid voelden tijdens de les wanneer smartphonegebruik door regels beperkt werd (Pouwels et al., 2024)

Psychologische voordelen

Betere emotionele gezondheid

Zoals eerder aangehaald, kan smartphonegebruik leiden tot angst, eenzaamheid, en depressie (Boumoisleh & Jalouk, 2017). Het is aangetoond dat het beperken van toegang tot de smartphone bij jongeren ervoor zorgt dat hun **emotionele gezondheid verbetert** (Brennan & Dempsey, 2018; Mainsfield et al., 2024; Michikyan & Suárez-Orozco, 2016).

Studenten zouden minder angstig worden, meer mindfull zijn, en meer tevreden zijn met hun leven (Huey & Giguere, 2023; Lachmann et al., 2018). De casestudie van Abrahamsson et al. (2024) toonde zelfs aan dat het bannen van de smartphones op een Noorse school leidde tot een daling van 60% van meisjes die beroep deden op psychologische hulp. Deze resultaten moeten echter wel genuanceerd worden, aangezien de voordelen enkel waargenomen werden bij meisjes, veelal met een lagere socio-economische achtergrond. Bovendien demonstreerde de studie van Gajdics & Jagodics (2022) dat middelbare scholieren tijdens een smartphone vrije dag juist angstiger waren dan normaal.

Minder online pestgedrag

Momenteel wordt 4% van de Vlaamse jongeren minstens wekelijks online gepest en meer dan de helft van de Vlaamse tieners is al eens getuige geweest van cyberpesten (Vanwynsberghe et al., 2024). Meerdere onderzoekers (e.g., Englander, 2018; Rose et al., 2022; Selwyn & Aagaard, 2020; Walker, 2013) menen dat de aanwezigheid van smartphones op school kan zorgen voor een verhoging van pestgedrag, aangezien online pesten vaak stiekem gebeurt en het moeilijk is voor leerkrachten om te detecteren (Smale et al., 2021). Het inperken van smartphonegebruik op school kan zorgen voor een **reductie van online pestgedrag** (Beneito & Vicente-Chirivella, 2022; Mainsfield et al., 2024).

Socialer gedrag

Veel Vlaamse jongeren vinden dat ze online hun gevoelens niet kunnen uiten, dat ze online niet kunnen zijn wie ze echt zijn, en dat het moeilijker is om online te communiceren (Vanwynsberghe, 2024). Verschillende studies tonen aan dat het reguleren van smartphonegebruik op school ervoor kan zorgen dat **pauzes gezelliger worden, dat er minder ruzies plaatsvinden, en dat leerlingen zich socialer gedragen** (Pouwels et al., 2024; Montag & Elhai, 2023).

Minder prikkelervaring

Sommige jongeren gebruiken hun smartphone om te ontprrikelen tussen de lesmomenten, hoewel dit 'smartphone-ontprikkelmoment' niet altijd meer mogelijk is door smartphoneregels op school, hebben Pouwels et al. (2024) aangetoond dat deze momenten minder nodig zijn omdat jongeren door de smartphoneregels **minder prikkels ervaren**. Bovendien kunnen smartphoneregels zorgen voor **digitale gelijkheid**. Elke leerling heeft dan immers dezelfde apparatuur en software op school (Montag & Elhai, 2023).

Lichamelijke voordelen

Het inperken van telefoongebruik op school kan ook heel wat **lichamelijke voordelen** met zich meebrengen (Mainsfield et al., 2024; Montag & Elhai, 2023). Pouwels et al. (2024) toonden aan dat het goed kan zijn voor de ogen van tieners en dat het er ook voor kan zorgen dat jongeren meer gaan bewegen, omdat ze tijdens de pauzes meer geneigd zijn om fysieke spelletjes (bv: voetbal, basketbal) te spelen. Ook Pawlowski et al. (2021) demonstreerden dat jongeren meer gingen bewegen als ze hun telefoons niet in de pauze mochten gebruiken.

Een gedeeltelijke ban of een volledige ban?

Een gedeeltelijke ban

Wetenschappelijke literatuur is het niet helemaal eens over welke soort ban nu het best zou werken. Voorstanders van een gedeeltelijke ban verwijzen naar studies die aantonen dat het volledig verbieden van smartphones op school een minder groot effect heeft op het welzijn van jongeren dan het gedeeltelijk verbieden van de smartphones (Montag & Elhai, 2023). Dit sluit aan bij de studie van Fitz et al. (2019) die demonstreerde dat het krijgen van meldingen op drie vaste tijdstippen beter is dan het niet krijgen van meldingen of het constant krijgen van meldingen (Fitz et al., 2019).

Verschillende onderzoekers raden op basis van het bovenstaande aan om smartphones gedeeltelijk toe te laten op school. Zo pleiten Gath et al. (2024) voor regulatie, maar ook voor ruimte om leerlingen zelfmanagement aan te leren, bijvoorbeeld door jongeren hun telefoon te laten gebruiken op bepaalde tijdstippen van de dag of deze betekenisvol te integreren op school. Montag en Elhai (2023) menen dat het goed is om jonge kinderen strikte regels op te leggen, maar raden aan om voor oudere kinderen flexibeler om te gaan met het smartphonebeleid. Kopecky et al. (2022) argumenteren dat het volledig verbieden van telefoons op school, leerlingen aanspoort om hun gsm's stiekem te gebruiken en dit ook hun verlangen om hun smartphone te gebruiken verhoogt. Een complete ban maakt het onmogelijk om de smartphone te gebruiken voor onderwijsdoeleinden (Gao et al., 2014). Kopecky et al. (2022) pleiten voor een flexibele ban zodat smartphones gebruikt kunnen worden in de klas om zo collaboratief leren te stimuleren en de motivatie van leerlingen te verhogen.

Een volledige ban

Er zijn ook studies die pleiten voor een volledige ban. Deze onderzoekers raden af om voor online interactiviteit in de klas de smartphone te gebruiken. School laptops waarop verschillende afleidende apps toegankelijk zijn gemaakt, kunnen deze beperking opvangen (Montag & Elhai, 2023), aangezien jongeren significant meer tijd kunnen doorbrengen op hun laptop dan op hun smartphone voordat dit een impact heeft op hun welzijn (Siebert, 2024). Voorstanders van een compleet verbod, analogeren ook dat smartphones vaak gebruikt worden om te spieken (Birdsong, 2017; Getina et al., 2018; Saidouna & Bahloul, 2018), en dat het beperken van telefoongebruik dit zou kunnen tegengaan.

Hoewel leerkrachten vaak bezorgd zijn over de werklust van nieuwe smartphoneregels, tonen verschillende studies aan dat dat een volledige ban niet tot meer werklust zou moeten leiden voor schoolpersoneel. Zo toont een Engels onderzoek aan dat het effectief in beslag nemen van smartphones heel weinig tot niet voorkomt bij een effectief verbod (Mainsfield et al., 2024). Daarnaast zorgt het ook niet voor meer chaos of geluidsoverlast tijdens de pauzes. Pouwels et al. (2024) tonen immers aan dat als er mogelijkheid is tot vermaak in andere vormen (bv: fysieke spelletjes zoals voetbal, schaken of basketbal), de regels niet zorgen voor meer onrust.

De haalbaarheid van smartphoneregels

Veel smartphoneregels worden in de praktijk niet geïmplementeerd omdat de meerderheid van de studenten manieren vindt om de regels te ontwijken en toch hun telefoon te gebruiken (Gao et al., 2014; Selwyn & Bulfin, 2016). Een case-study in Zweden toonde aan dat een smartphone verbod leidde tot veel weerstand bij leerlingen, wat als stresserend werd bevonden door leerkrachten (Magnusson et al., 2023). Het verbieden van smartphones brengt soms dus meer organisatorische problemen mee dan de voordelen die het opbrengt (Magnusson et al., 2023; McConville, 2018).

Of het nu gaat om een volledige of gedeeltelijke ban om een succesvol beleid te implementeren is het belangrijk ervoor te zorgen dat alle stakeholders (leerkrachten, leerlingen, schoolbestuur, ouders) een gepercipieerd ownership hebben over de afspraken. Mensen zijn immers vaak positiever over regels als ze inspraak hebben op het opstellen

ervan. Daarnaast moet het beleid ook aangepast zijn aan de schoolcontext. Volledige top-down of bottom-up gegeneerde afspraken zijn zeer zelden effectief; het is noodzakelijk dat de regelgeving collaboratief wordt opgesteld (Randhawa et al., 2024). Het is ook belangrijk om ouders te betrekken. De meerderheid van de Vlaamse jongeren ziet het nut in van afspraken rond hun smartphonegebruik. Als er problemen ontstaan, is dat vaak omdat in verschillende contexten andere regels worden gehanteerd (Vanwynsberghe et al., 2024).