

De impact van mediagebruik op de gezondheid jongeren

Onafhankelijke ziekenfondsen – 30 November 2022

Prof. Dr. Kathleen Beullens

@kathbeullens

Kathleen.Beullens@kuleuven.be



Gebruik Computer/Laptop/Smartphone (Apestaartjaren, 2022)

Schooldagen

	COMPUTER/LAPTOP KINDEREN	COMPUTER/LAPTOP JONGEREN	SMARTPHONE KINDEREN	SMARTPHONE JONGEREN
Meestal NIET	19%	4%	21%	3%
Niet elke dag	28%	13%	17%	2%
Elke dag minder dan 1 uur	16%	9%	16%	11%
Elke dag minder dan 4 uur	32%	61%	37%	66%
Elke dag meer dan 4 uur	5%	13%	9%	18%

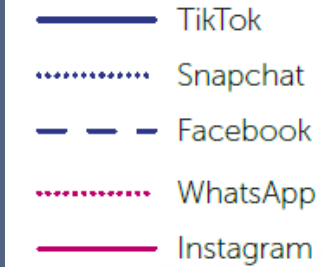
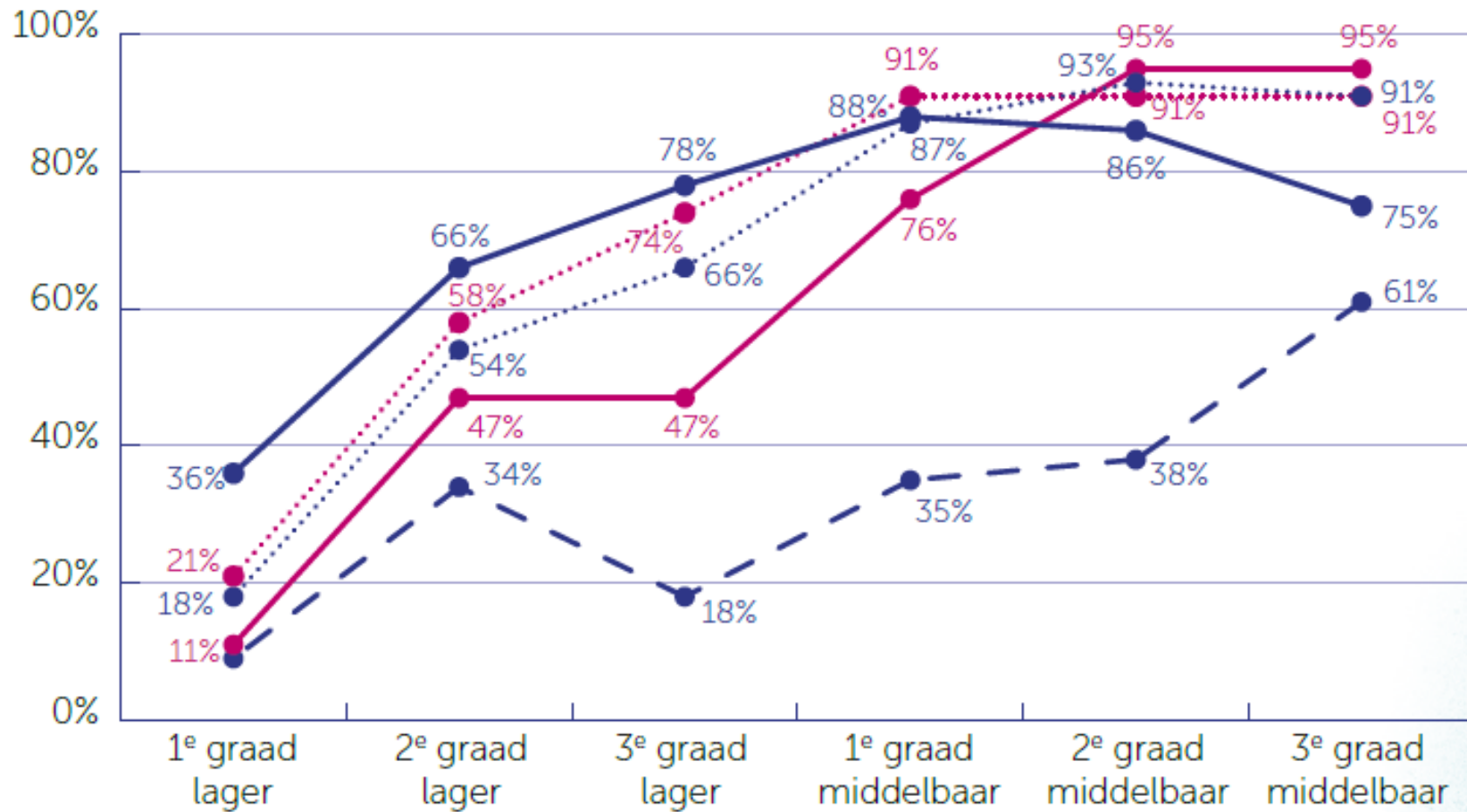


Vrije dagen

	COMPUTER/LAPTOP KINDEREN	COMPUTER/LAPTOP JONGEREN	SMARTPHONE KINDEREN	SMARTPHONE JONGEREN
Meestal NIET	11%	13%	8%	1%
Elke dag minder dan 1 uur	20%	13%	17%	3%
Elke dag minder dan 4 uur	51%	52%	50%	51%
Elke dag meer dan 4 uur	18%	22%	25%	45%

Kinderen N=2003: Lager onderwijs
 Jongeren N=1326: Middelbaar
 onderwijs
 Representatief i.t.v. geslacht, graad
 opleidingstype

Prevalentie sociale media (Apestaartjaren, 2022)



Conclusies

- Connected 24/7
- Verschillende schermen
- Verschillende gebruiken

Media als belangrijke bron voor info over gezondheid

official.joelle.trauma.therapy Volgen

MENTAL HEALTH CHECK IN

- How am I feeling physically and mentally?
- When did I last go outside?
- How long have I spent on my phone today?
- What can do that bring me joy?
- What is taking up most of my headspace?
- What can I celebrate today?
- When was the last time I did something kind?
- When did I last eat a whole meal?

@official.joelle.trauma.th

33 56 815 v 1.040 vind-ik-leuks

official.joelle.trauma.therapy Spend a... meer

foodylovetoody USA Volgen

519 vind-ik-leuks

foodylovetoody Juicy 🍷🥰❤️🌟🍔🔥 ... meer



Drie types of socializing agents:

- Merken / reclame
- Influencers / celebrities
- Vrienden / leeftijdsgenoten



Wat is de impact van mediagebruik op gezondheid?

Meta-analyses



Sociale mediagebruik & substance use (Vannucci et al., 2020):

- $r=0.19$ (95% CI: 0.12-0.26)
- kleine tot gematigde relatie



Ideale lichamen op sociale media & lichaamsbeeld (de Valle et al., 2021):

- Hedges $g=-0.61$ ($p<.01$)
- Experimenteel ond.: Kleine tot gematigde relatie
- Longitudinaal: klein negatief verband



Food marketing in media & eetgedrag adolescenten (Qutteina et al., 2019):

- $d= 0.26$, $p <.001$
- Kleine relatie



Toegang tablets/smartphones kinderen en jongeren 's nachts & slaapkwaliteit, slaperigheid overdag (Carter et al., 2016):

- kleine relatie



Sociaal mediagebruik en mentaal welzijn (Meier & Reinecke, 2020)

- kleine relatie

Over het algemeen:
Kleine tot gematigde negatieve verbanden

MAAR

COMPLEXER dan lijkt op het eerste gezicht!

Kleine negatieve impact, MAAR:

→ Ook positieve verbanden, bvb. Sociaal kapitaal

→ Hangt af van **type gebruik**

→ Longitudinale impact?

→ Verband is ook **transactioneel**

→ Hangt af van **individuele verschillen**

Type gebruik?

Bvb. Algemeen welzijn:

SNS gebruik $r = -.06$ ✓

Zelf-presentatie ✗

Blootstelling $r = -.14$ ✓

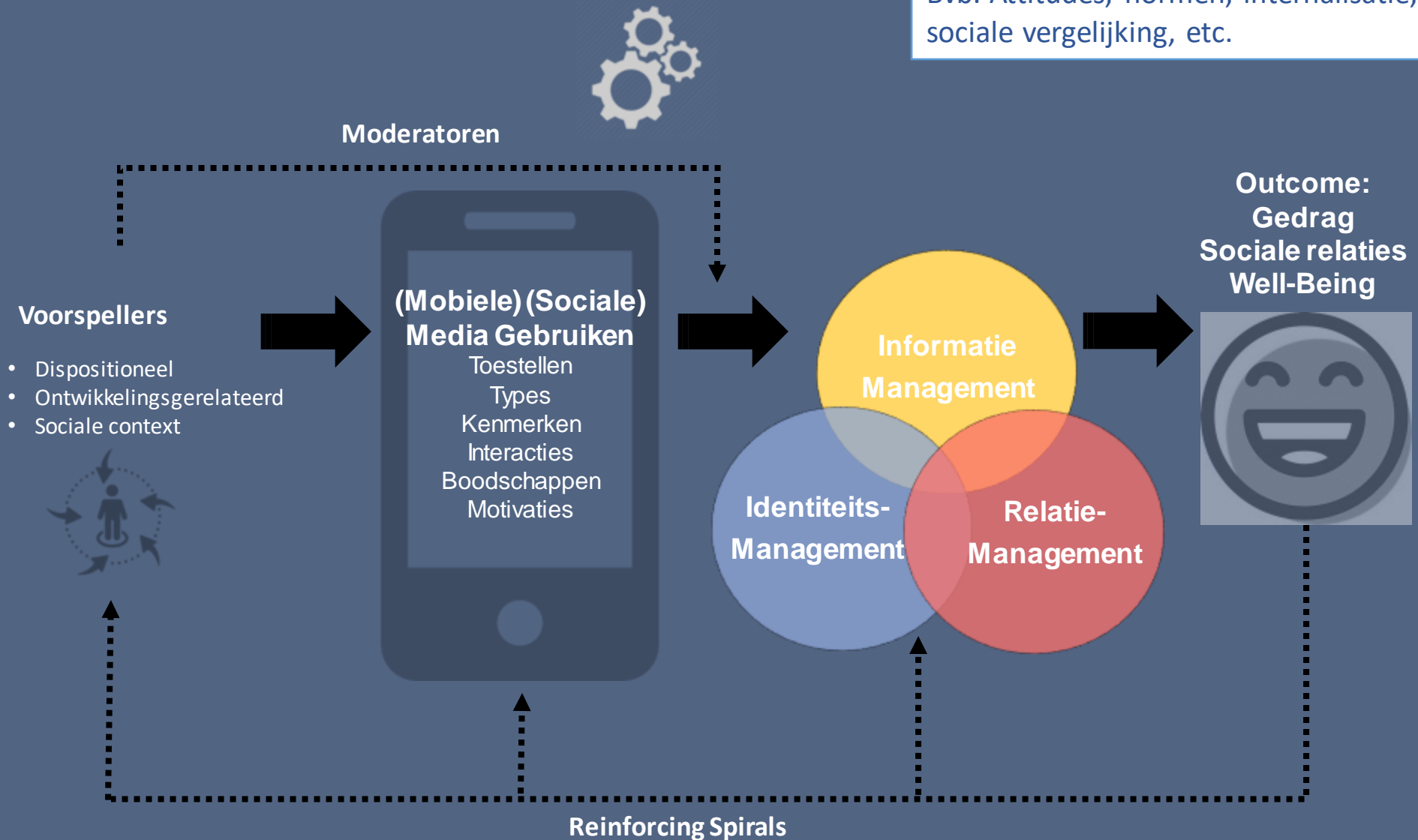
Interacties $r = .14$ ✓

(Meier & Reinecke, 2020)

Complexe antwoorden...

Mediatoren

Van verschillende aard; cognitieve, emotionele, "excitatie"
Bvb. Attitudes, normen, internalisatie, sociale vergelijking, etc.



The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent (Beyens et al., 2020)

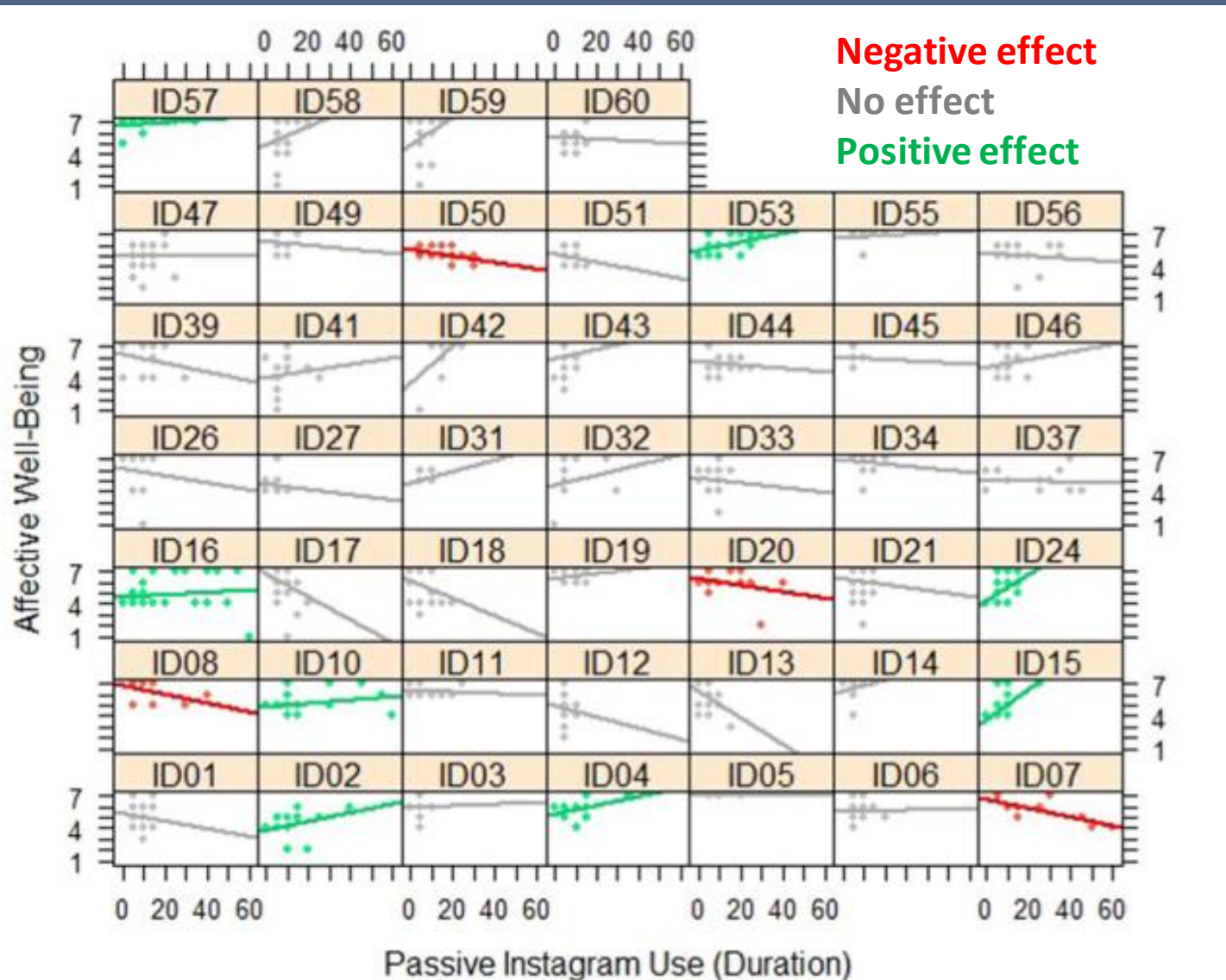
- Gemengde resultaten in literatuur
- Effecten op persoonsniveau?

- Methode:
 - Experience sampling studie, N=63, 14-15 j.
 - 1 week – 6 x dag
 - Affective well-being: “Hoe gelukkig voel je je nu?”
 - Algemeen SNS gebruik, actief en passief SNS gebruik



The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent (Beyens et al., 2020)

Affective well-being:



- Algemeen SNS gebruik ✗
- Passief (niet actief) SNS ✓
 - Positieve associatie: 45.9%
 - Zwak $r=.10-.20$: 8.2%
 - Matig $r=.20-.30$: 22.95%
 - Sterk $r>.30$: 14.75%
 - Negatieve associatie: 9.84%
 - Zwak $-.20<r<-.10$: 6.56%
 - Matig $-.30<r<-.20$: 3.28%
 - Geen verband: 44.26%
- Passief (niet actief) Instagram ✓
 - Positieve associatie: 17.39%
 - Negatieve associatie: 8.7%
 - Geen verband: 73.91%
- Whatsapp: positief in hele sample ✓

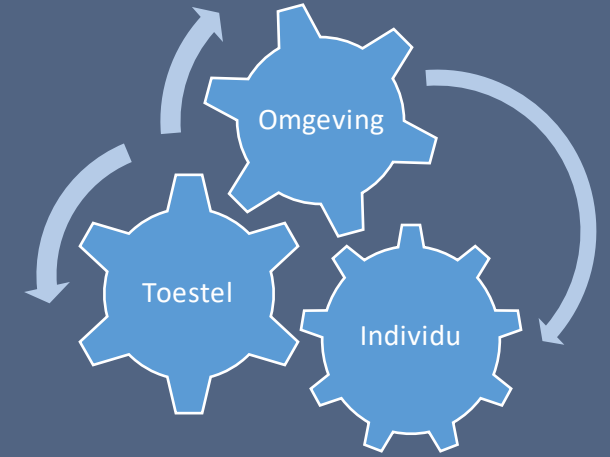
Conclusies

- Online gedrag heeft ook offline een impact, incl. op gezondheid

MAAR... het hangt ervan af!

- Belangrijke verschillen tss media
- Individuele verschillen in mediagebruik
- Individuele verschillen in effecten
- Context is van belang – online and offline gedrag staan in interactie tot elkaar

➔ Mediagebruik is dus niet inherent goed of slecht



Implicaties voor preventie en interventie

- Identificatie van risicogroepen via sociale media
- Media and health literacy trainings voor zowel ouders als adolescenten
- Ontwikkeling van nieuwe interventies m.b.v. sociale media
 - Active involvement approach (Greene, 2013), positief inzetten van peers
 - Sociale media zelf-effecten
- Starten bij de bron? Visibiliteit van bepaalde berichten verminderen?
 - bvb. Alcohol posts, worden vaak onbewust gedeeld
 - Mensen (cf. familie, peers, celebrities, influencers,...) meer bewust maken dat wat ze zelf delen een impact heeft op zichzelf, en op anderen

Vragen?

Kathleen.Beullens@kuleuven.be
@kathbeullens

Referenties

Apestaartjaren (2022). Jongeren en digitale media. <http://www.apestaartjaren.be>

Beyens, I. et al. (2020). The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. *Nature Scientific Reports*, 10, 10763. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-67727-7>.

Carter, B. et al. (2016). Association between portable screen-based media device access or use and sleep outcomes. A systematic Review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 170(12), 1202-1208.

de Valle, M. K. et al. (2021). Social media, body image, and the question of causation: Meta-analyses of experimental and longitudinal evidence. *Body Image*, 39, 276-292.

Greene, K. (2013). The theory of active involvement: Processes underlying interventions that engage adolescents in message planning and/or production. *Health Communication*, 28(7), 644–656. <https://doi.org/10.1080/10410236.2012.762824>

Meier, A. & Reinecke, L. (2020). Computer-mediated communication, social media, and mental health: A conceptual and empirical meta-review. *Communication Research*, 1-28. Doi: 10.1177/0093650220958224

Vannucci et al. (2020). Social media use and risky behaviors among adolescents: A meta-analysis, *Journal of Adolescence*, 79, 258-274.

Valkenburg., P. & Peter, J. (2013). The differential susceptibility to media effects model. *Journal of Communication*, 63, 221-243.

Qutteina, Y. et al. (2019). Media food marketing and eating outcomes among pre-adolescents and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Review*. <https://doi.org/10.1111/obr.12929>.