



## Digibesitas en Digitale Domesticatie

**Prof. dr. Lieven De Marez**

imec-mict-UGent

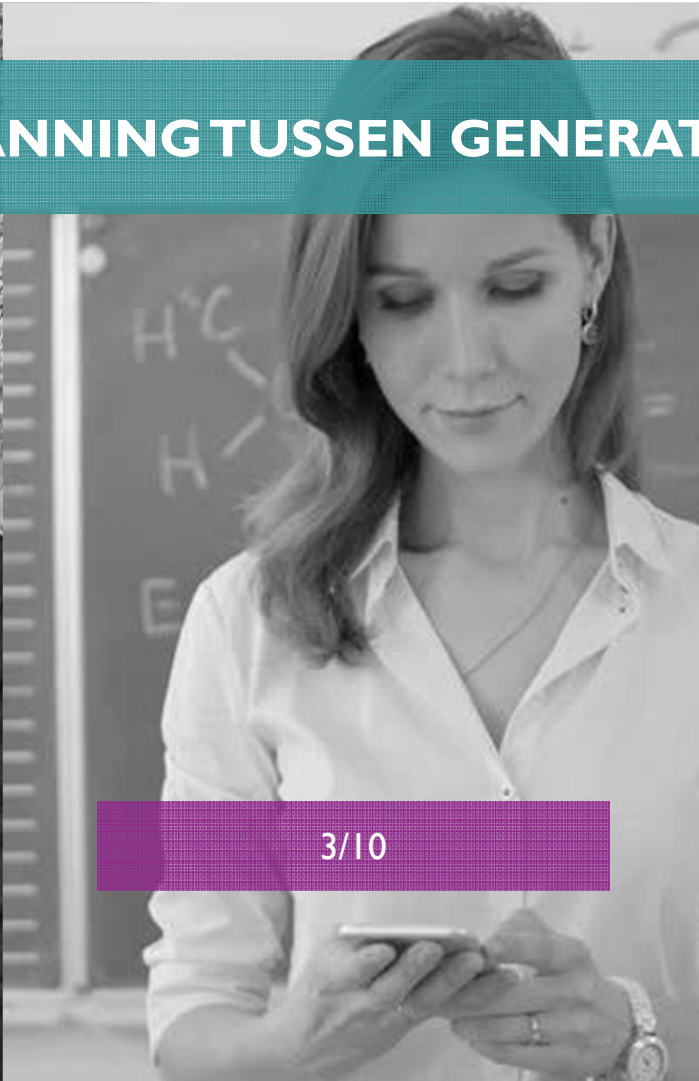
[Lieven.DeMarez@UGent.be](mailto:Lieven.DeMarez@UGent.be)

[@LievenDeMarez](https://twitter.com/LievenDeMarez)

## SPANNING TUSSEN GENERATIES



2/10



3/10



5/10





15-25

SOCIALE STRESS > TECHNOSTRESS



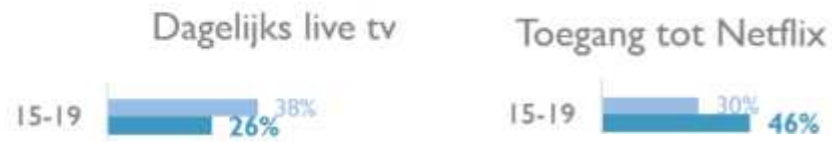
25-35

TECHNOSTRESS > SOCIALE STRESS

**SPANNING BINNEN GENERATIES**

15-25

# SUBSTITUEREN



UK ► UK politics Education Media Society Law Scotland Wales Northern Ireland

**BBC**

## Younger viewers now watch Netflix more than the BBC, says corporation

Broadcaster fears being 'overtaken by competitors' as technology firms increasingly dominate on-demand viewing

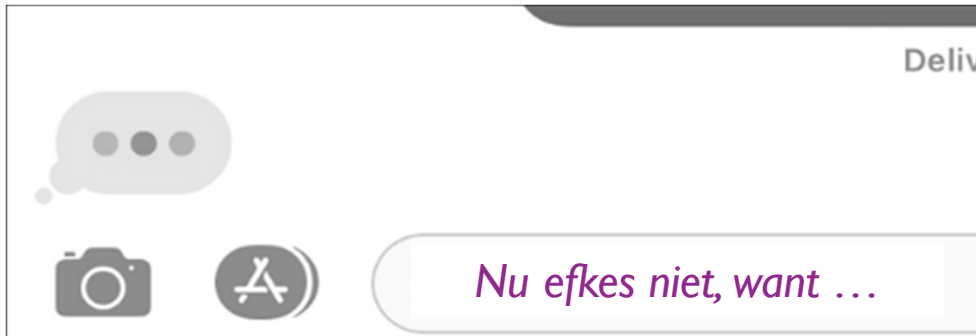
**Mark Sweeney**  
@marksweeney

145



15-25

## SUBSTITUEREN



- 5/10 conflict
- Paradoxaal?
- In ieder geval substitutie
- Parallele groei smartphone & social media



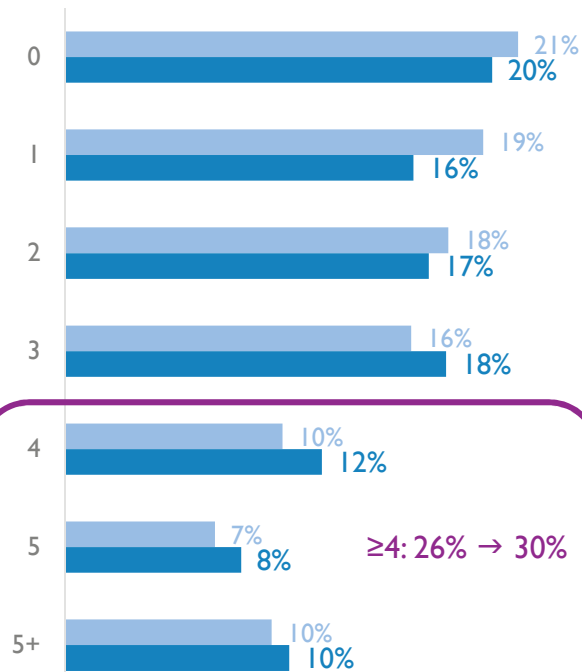
15-25

Social Media

# MOBIEL JONGLEREN



Totale populatie 15+

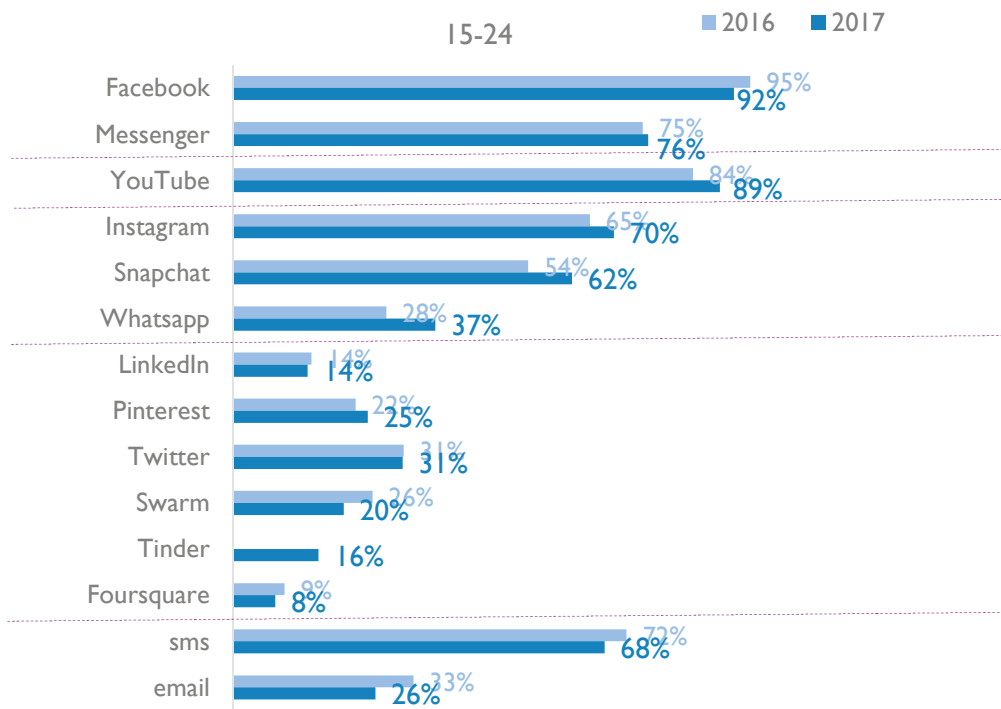


15-24  
71%

25-34  
57%

15-25

## SOCIAL MEDIA DIVERSIFIËREN





15-25

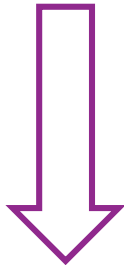
# SOCIAL MEDIA INTENSIFIËREN



15-25

## SOCIALE STRESS VS TECHNOSTRESS?

- Sociale stress > Technostress



12% 'STRUGGLERS'

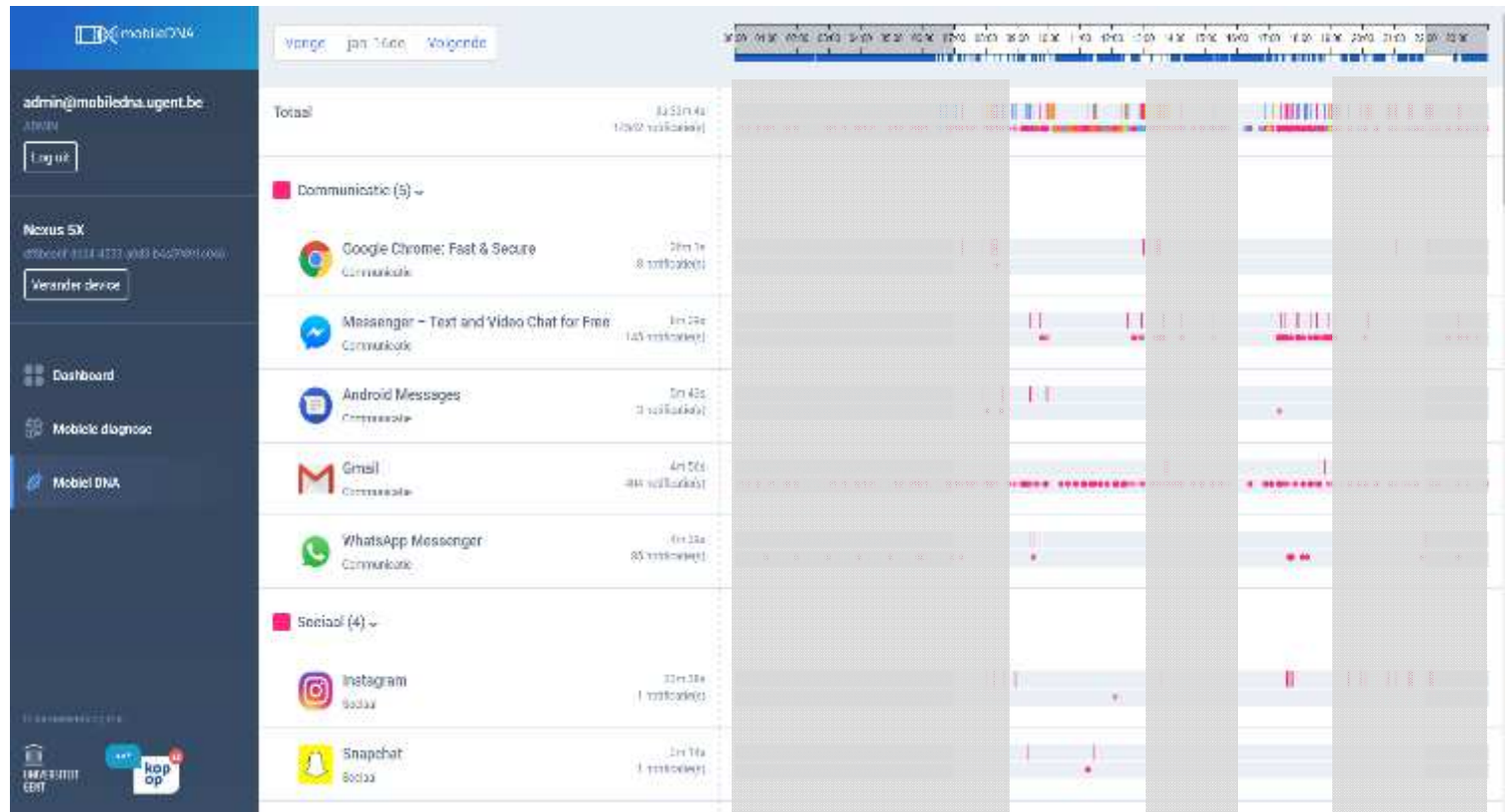
8% 'VERSLAAFD'  
(VS 6/10 AFHANKELIJK)

- Tijdrovende gewoontes



# ONDERSCHATTING

Bv. Studenten in 'den blok': dagboek 1h30 smartphone & 8h15 studie (8h45-13h / 15-19h)

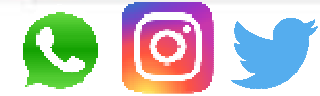


# TREINTJES

60,5% (3,8 apps per sessie) – jongeren >75%




GATEWAY 8'  → 12'  



# CONDITIONERING

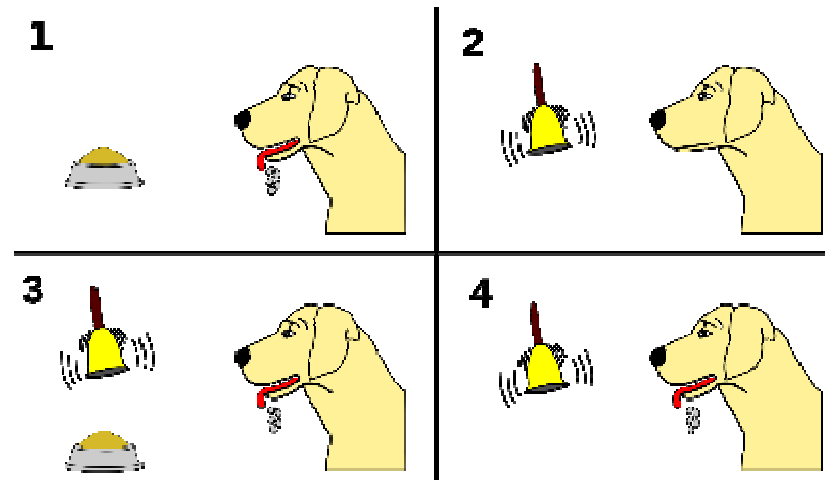
**FANTOOMTRILLINGEN**  
(+28 'checking' pickups)

↑

 23,8%



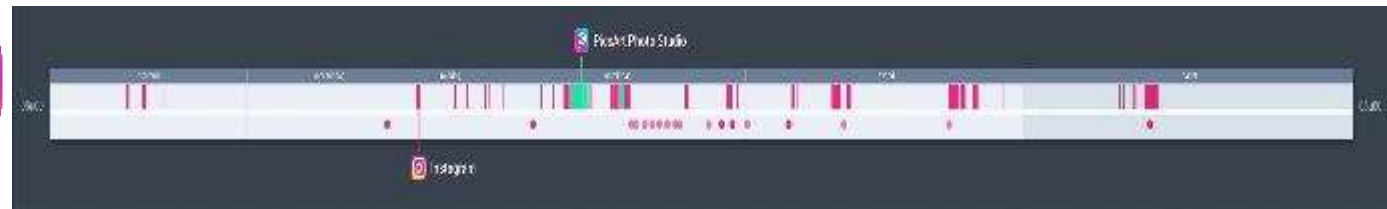
**PAVLOV -**  
Checking  
78 vs 56 binnen 1'



# 'INFLUENCER'-RITUELEN



Influencers  
1u21' + 21'



# 'PARALLEL'-RITUELEN

FANTOOMTRILLINGEN

CHECKING HABITS

INFLUENCERS

PARALLELE WERELDEN

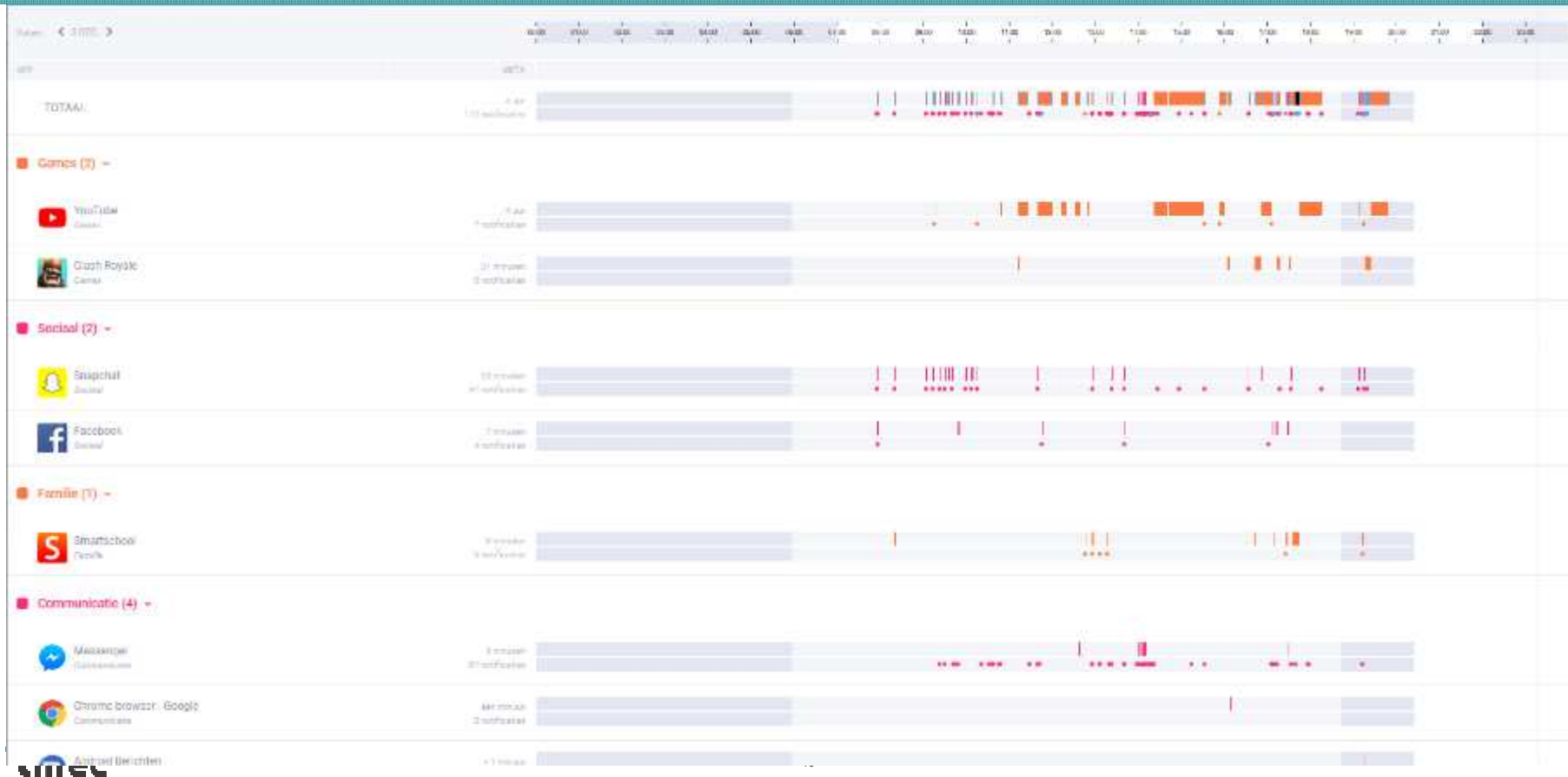


OCHTEND/AVONDRITUELEN

<input type="checkbox"/>	Aaron 🍷🍔🎮 Received 25s ago	730 🔥😎💕
<input type="checkbox"/>	Luke Williams Received 01:50	44 🔥😊
<input type="checkbox"/>	Leon Received Mon 21:34	420 🔥😄😊
<input type="checkbox"/>	Kirsty Received Mon 20:46	32 🔥😊
<input type="checkbox"/>	Jamie Hicks Received Mon 20:26	178 🔥😊

# OCHTEND & AVOND-RITUELEN?

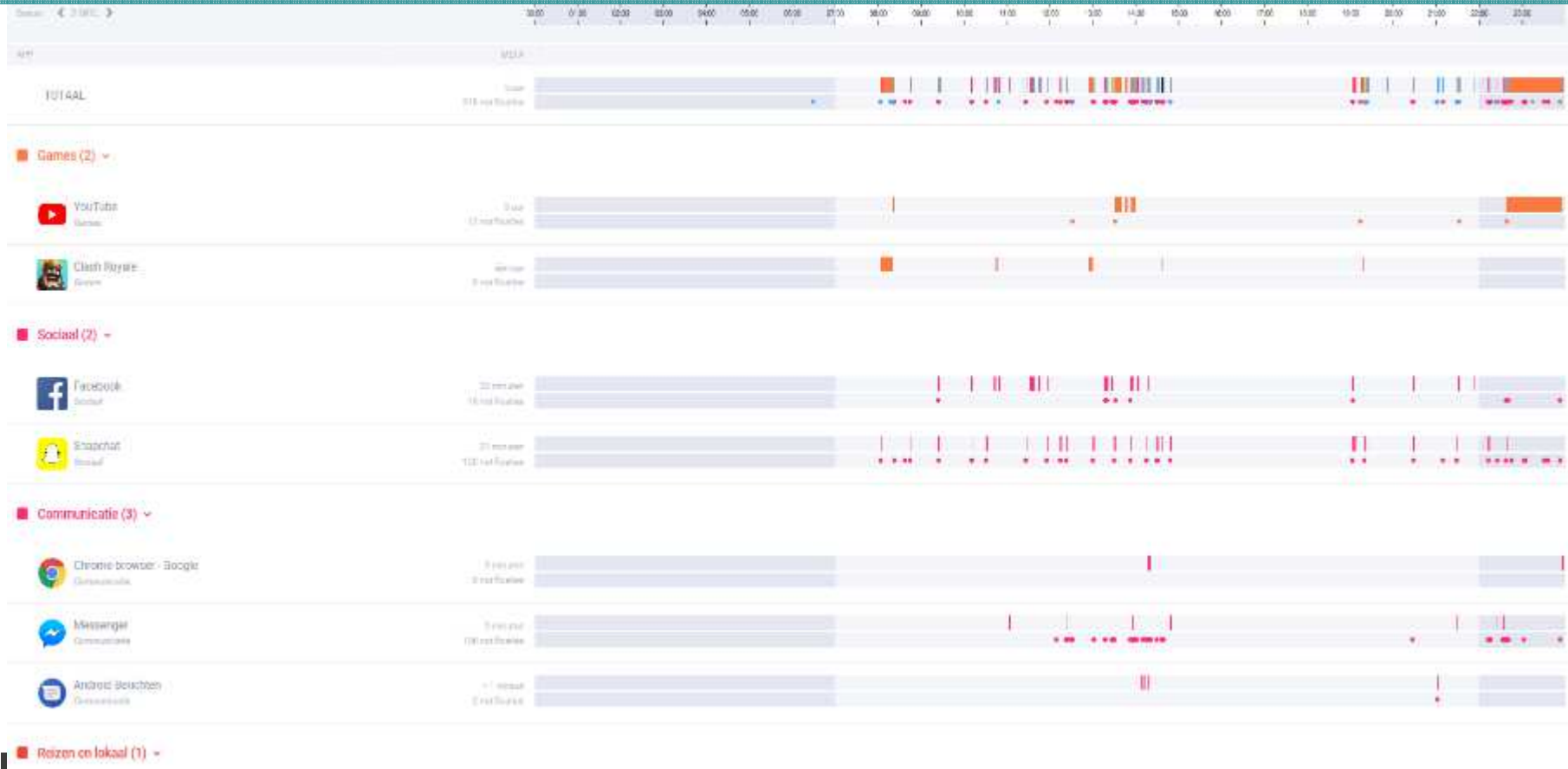
By Jente 15-jarige ASO student - zondag





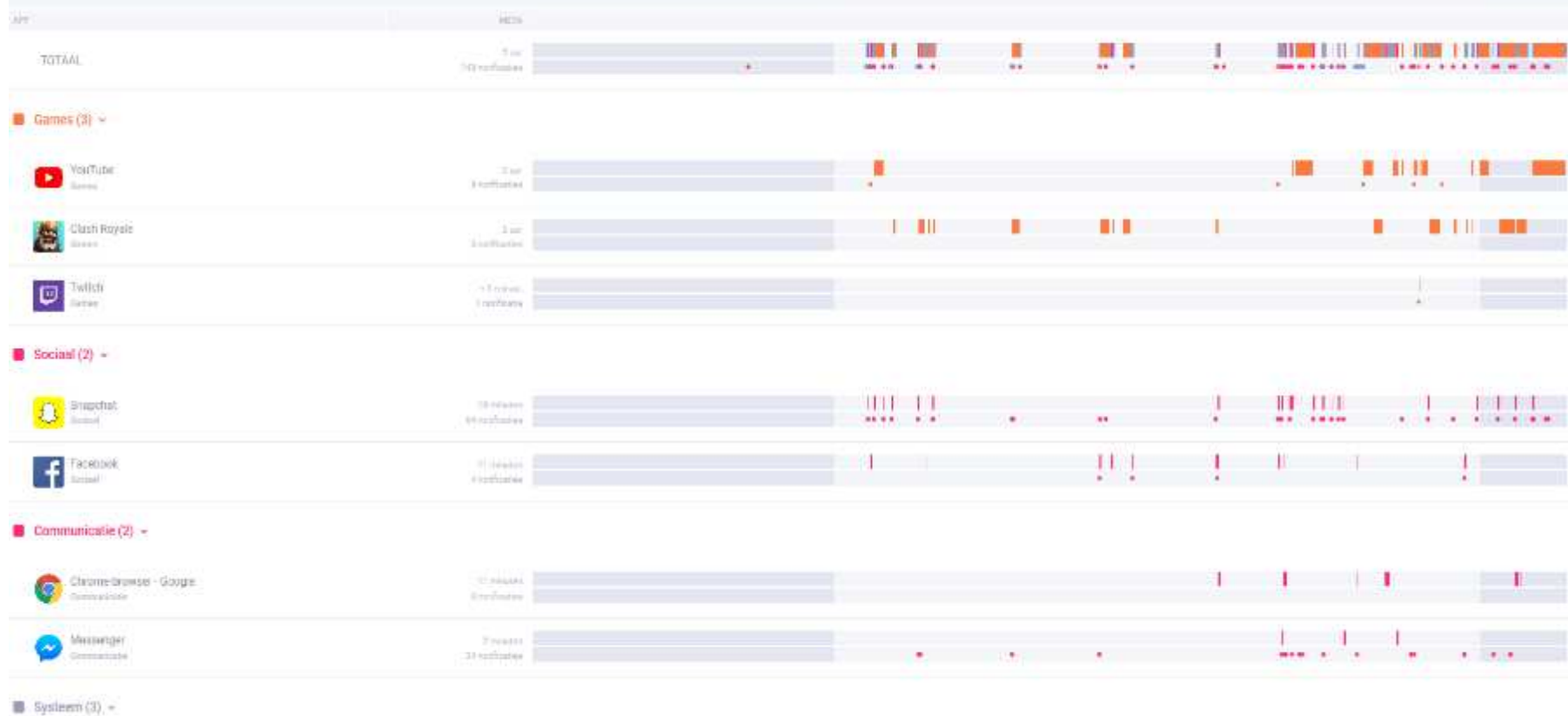
# OCHTEND & AVOND-RITUELEN?

By Jente 15-jarige ASO student - zaterdag



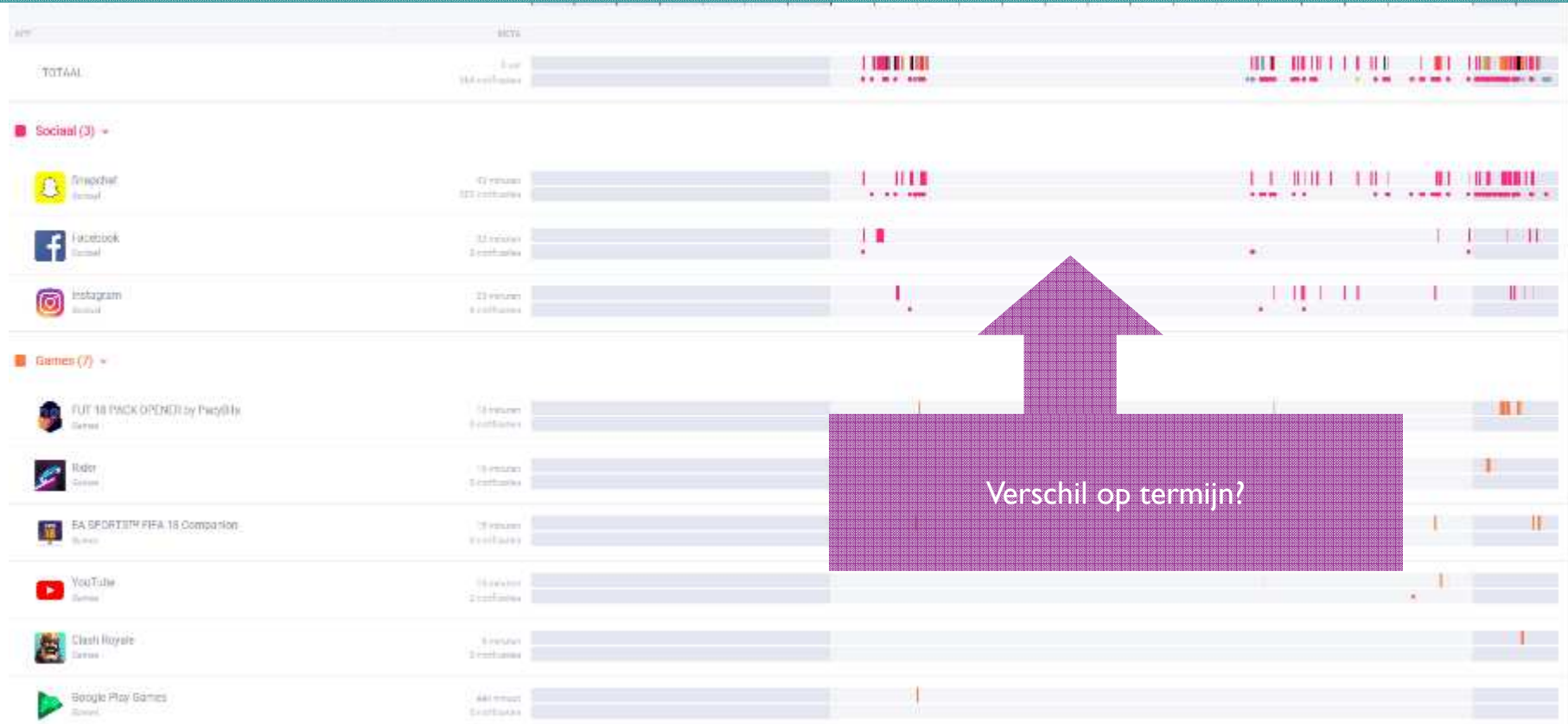
# OCHTEND & AVOND-RITUELEN?

Bv Jente 15-jarige ASO student - vrijdag



# OCHTEND & AVOND-RITUELEN?

Bv Lukas 15-jarige ASO student – vrijdag – andere school



**25-35**

## **TIJDROVENDE MOBIELE GEWOONTES SCHUIVEN MEE**



DIGIBESITAS↑



## TECHNOSTRESS > SOCIALE STRESS

	Total populatie	20-29	30-39
<b>Fear of missing out (FOMO)</b>			
Ik word onrustig wanneer ik niet op mijn smartphone kan kijken om te zien wat mijn vrienden aan het doen zijn.	7%	11%	9%
Zonder Facebook mis je veel updates en evenementen	37%	60%	53%
<b>Invasie digitale applicaties</b>			
Ik heb het gevoel dat digitale applicaties diep in mijn persoonlijk leven zijn binnengedrongen	41%	51%	50%
<b>Afhankelijkheid sociale media</b>			
Ik spendeer teveel tijd op sociale media	34%	56%	42%
Ik kan geen dag zonder sociale media	27%	26%	23%

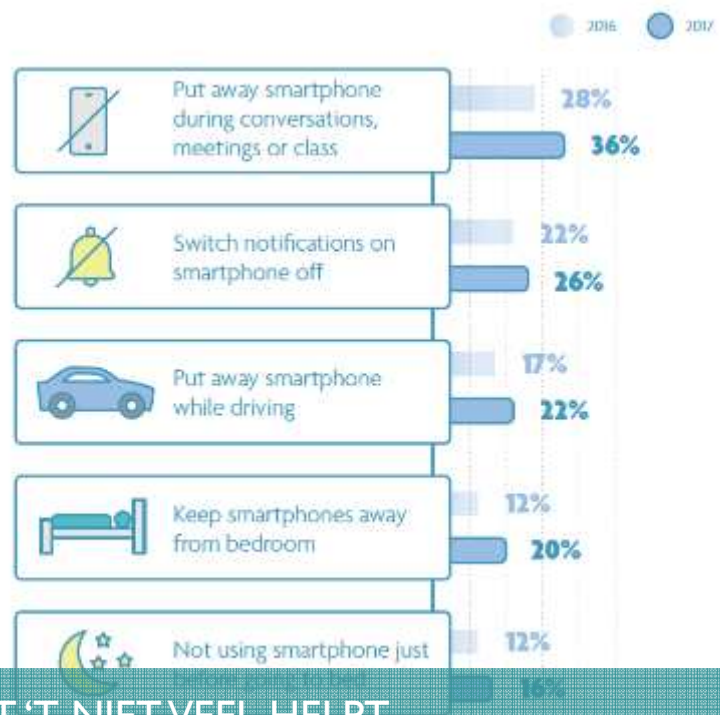
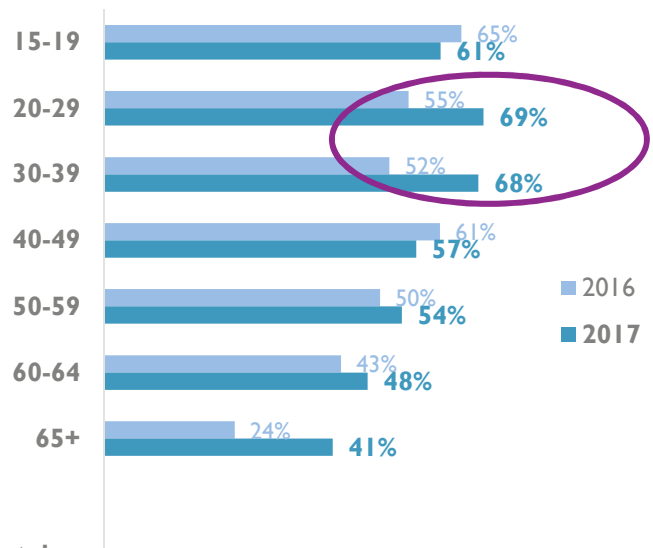
	Total populatie	20-29	30-39
<b>Work-life balance</b>			
Digitale applicaties verplichten me constant verbonden te zijn met het werk	21%	31%	31%
Mijn werk verstoort mijn privéleven via mijn smartphone	16%	19%	26%
<b>Tijdsdruk</b>			
Ik kom soms in tijdnood door de tijd die ik spendeer op de smartphone	23%	34%	30%
<b>Druk op quality time met gezin</b>			
Ik spendeer minder tijd met mijn gezin door het gebruik van digitale applicaties	15%	24%	19%
<b>Gewoontevorming</b>			
Ik gebruik mijn smartphone om de tijd te doden	49%	82%	72%
Mijn smartphone gebruiken is een gewoonte voor mij	58%	83%	78%

EN STRESS PROBEREN WE ONDER CONTROLE TE KRIJGEN ...

# MENS

# MEER ZELFREGULERING

Minstens 1 regel smartphonegebruik



Totale populatie

MAAR ... 1/2 GEEFT AAN DAT 'T NIET VEEL HELPT

## MARKT

## 'TOOLS' OM TETEMMEN ...

### Android Digital Wellbeing



### Apple Screen Time



### Samsung Thrive



### Facebook Instagram



MAAR ... NOG TEVEEL CSR, NOG TE ALGEMEEN → GEEN INZICHT IN ONBEWUSTE PATRONEN



## MARKT

## TOP DOWN BESLISSINGEN ...



ALBELLI  
FOTOPRODUCTEN 20% korting

**Lidl-werknemers krijgen na 18 uur geen mails meer (van collega's)**

31/08/2018 om 00:32 door Ivo - Editor - Corfiest



MAAR ... TEVEEL 'ONE SIZE FITS ALL', TE WEINIG GEPERSONALISEERD

## OVERHEID

Vrij September

## TOP DOWN 'VERBOD'

Teachers, parents and students seem less than convinced by measure prohibiting use in primary, junior and middle schools



MAAR ... TEVEEL 'ONE SIZE FITS ALL', TE WEINIG GEPERSONALISEERD & INZICHT IN WAT WEL/NIET WERKT

imec

**IEDEREEN DOET MAAR WAT  
MAAR NIET ALTIJD EVEN EFFICIENT**





STAP 1: ZELFREGULERING

STAP 2: GROEPSSTRUCTUUR

STAP 3: DIËTIST  
| element in patroon > drastisch

**OBESITAS**



STAP 1: ZELFREGULERING

STAP 2: GROEPSSTRUCTUUR

STAP 3: DIËTIST  
om juiste elementen in patroon aan te passen

**DIGIBESITAS**



**Verliefdheid**

**Blindheid**

**Naïviteit**

**Tijd**

**Cognitieve Capaciteit**

**Niet panikeren**

**Confronteren**

**Dosereren**



**HOTSPOT – NOTSPOT – LEREN NOTIFICATIESPAREN**



## Digibesitas ??!

... en wat we kunnen leren van Trump, de hond & de diëtist





embracing a better life