



Onderwijs-rapport
Digitaal welzijn op school

Januari 2025

Dr. Marijn Martens

Arturo Cocchi

Prof. Dr. Mariek Vanden Abeele



INHOUDSOPGAVE

Inleiding	3
Methodologie	4
DEEL 1	5
Hoofdstuk 1 Digitaal mediabezit	5
1.1 Welke digitale toestellen bezitten leerlingen?	5
1.2 Hebben leerlingen van verschillende leeftijden verschillende media?	6
1.3 Take-away message.....	6
Hoofdstuk 2 Digitaal mediagedrag	7
2.1 Waarvoor gebruiken leerlingen hun smartphone?.....	7
2.2 Waarvoor gebruiken leerlingen hun laptop?.....	8
2.3 Waarvoor gebruiken leerlingen andere toestellen?	8
2.4 Take-away message.....	9
Hoofdstuk 3 Regels rond digitale media en digitaal mediabeleid	10
3.1 Hoe presenteren we de gegevens?	10
3.2 Hoe ervaren leerlingen het huidige digitale mediabeleid?	11
3.3 Wat vinden leerlingen van jullie digitale mediabeleid?.....	11
3.4 Houden de leerlingen zich aan deze regels?.....	12
3.5 Veroorzaakt het digitale gedrag conflicten?.....	12
3.6 Denken de leerlingen dat hun rolmodellen zich aan deze regels houden?.....	13
3.7 Take-away message.....	13
DEEL 2	14
Hoofdstuk 4 Digitaal welbevinden van leerlingen	14
4.1 De verschillende onderdelen van digitaal welbevinden	14
4.1.1 Grensvervaging.....	14
4.1.2 Afleiding	14
4.1.3 Tijdsvervanging.....	14
4.1.4 Negatieve Sociale Vergelijking	14
4.1.5 Negatieve Sociale Interacties.....	14
4.1.6 Digitale moeheid	14
4.2 Overzicht van digitaal welbevinden.....	15
4.3 Digitaal welbevinden van de leerling vanuit het perspectief van de ouders en leerkrachten	16
4.4 Digitaal welzijn vergeleken tussen schooljaren.....	18
4.5 Take-away message.....	20
Over ons & contact	21

Inleiding

Door digitalisering is de wereld van jongeren sterk veranderd. Het gebruik van digitale technologie is diep verweven geraakt in hun dagelijkse routines. Dat brengt zowel kansen als risico's met zich mee voor hun digitaal welbevinden. In dit rapport staan we stil bij deze kansen en risico's, met een specifieke focus op digitaal welbevinden van leerlingen, binnen en buiten de onderwijscontext.

Om zicht te krijgen op de ervaringen en meningen van leerlingen in relatie tot hun gebruik van digitale media en hun digitaal welbevinden, namen we een vragenlijst af bij 933 leerlingen in verschillende scholen. We ondervroegen ook hun leerkrachten en ouders. Dit rapport is geschreven op basis van de resultaten van die bevragingen.

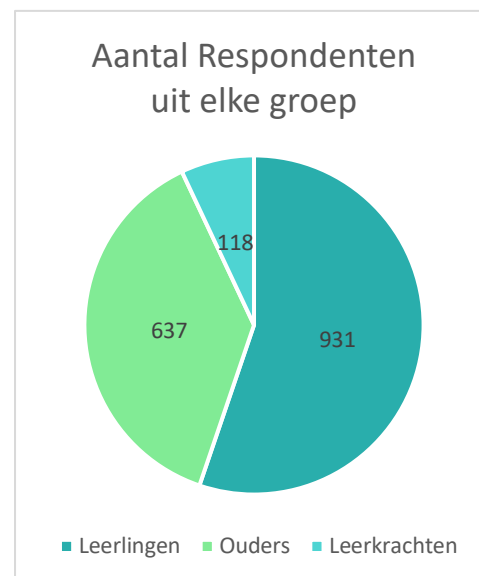
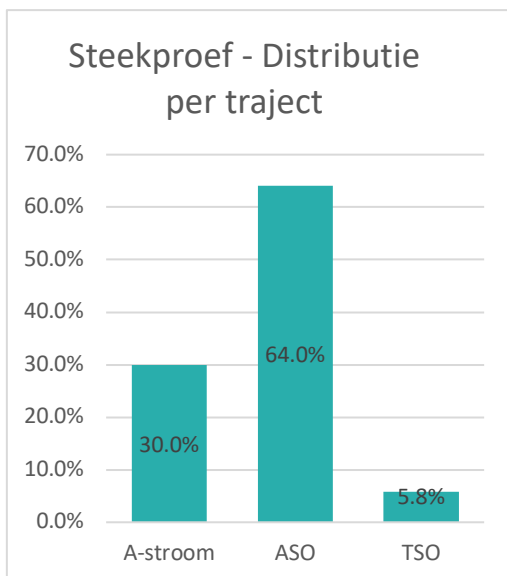
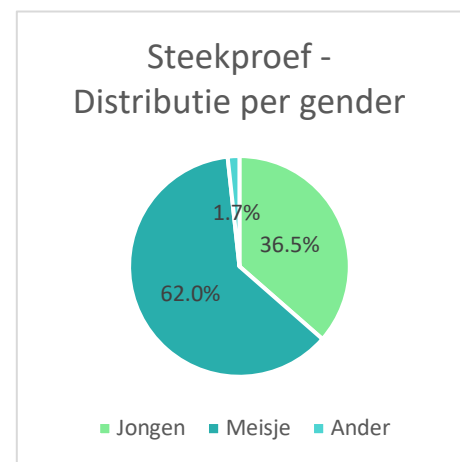
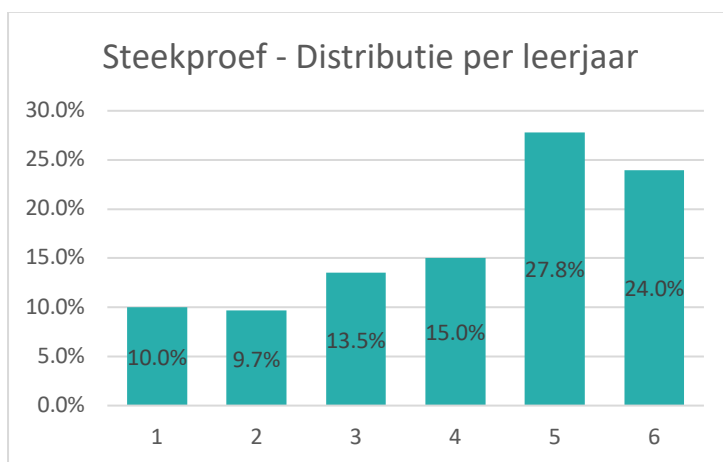
Het rapport biedt een inzicht in welke digitale toestellen leerlingen bezitten, hoe ze deze toestellen gebruiken, welke regels er gelden bij het gebruik van deze toestellen en de impact die leerlingen zelf ervaren van digitale media op hun digitaal welbevinden. We hopen dat deze informatie kan helpen bij het maken van goed geïnformeerde beleidskeuzes over digitaal mediagebruik bij jongeren, in het bijzonder thuis en op school.

Veel leesplezier!



Methodologie

De inzichten van dit rapport zijn gebaseerd op een digitale bevraging die afgenomen werd bij de leerlingen van 5 verschillende middelbare scholen. In totaal zijn er 933 leerlingen bevraged. De leeftijd van de leerlingen varieert van 11 tot en met 20 jaar. De steekproef is niet representatief voor de volledige populatie van middelbare scholieren in Vlaanderen: er hebben bijvoorbeeld geen leerlingen meegedaan uit de b-stroom of het BSO. Er is een sterke oververtegenwoordiging van leerlingen uit de a-stroom en ASO, en er namen meer meisjes mee dan jongens. Hoewel de steekproef niet volledig representatief is voor alle scholieren in Vlaanderen, en inzichten dus exploratief geïnterpreteerd moeten worden, maakt de grootte en samenstelling van de steekproef dat de bevindingen waardevol zijn.



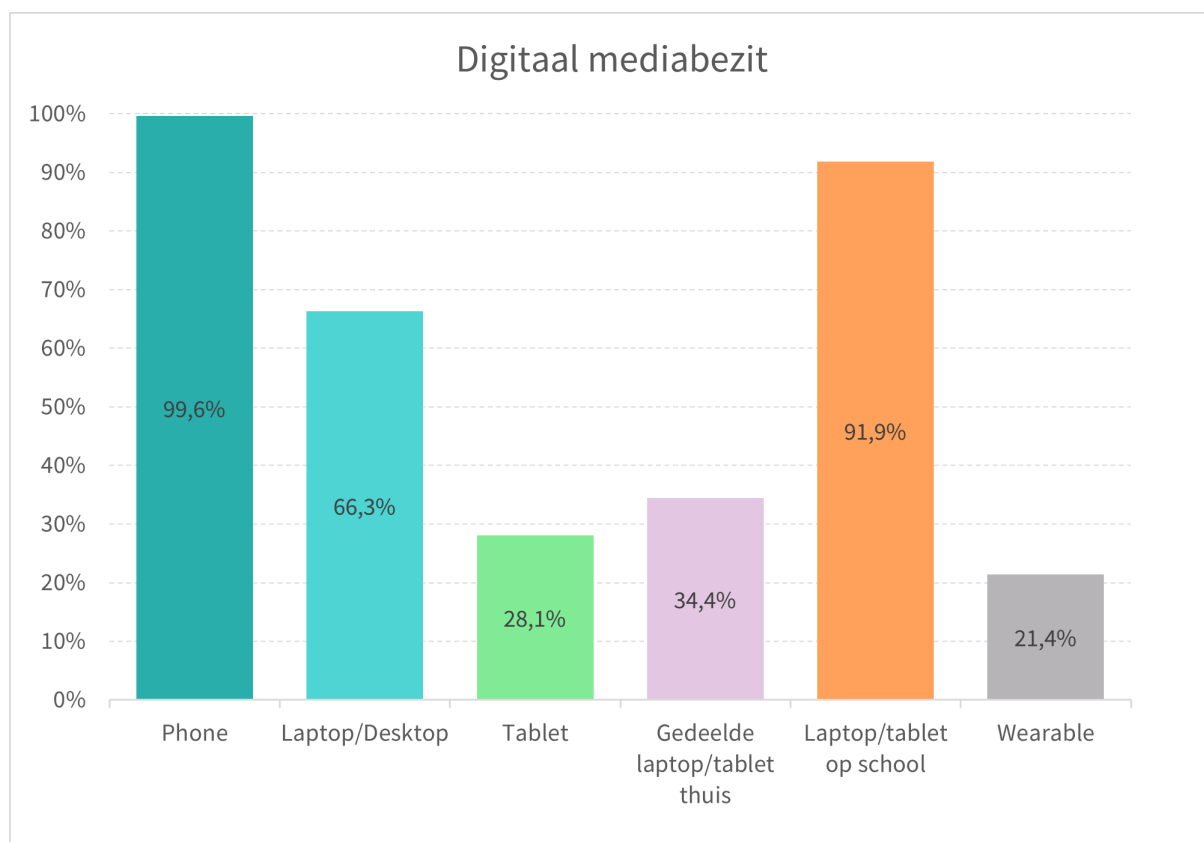
DEEL 1

Voordat we ons verdiepen in het digitaal welbevinden van de ondervraagde jongeren, is het essentieel om een breder inzicht te krijgen in vier belangrijke aspecten. Het eerste deel van het rapport focust zich daarom op het bezit van digitale toestellen en digitaal gedrag.

Hoofdstuk 1 Digitaal mediabezit

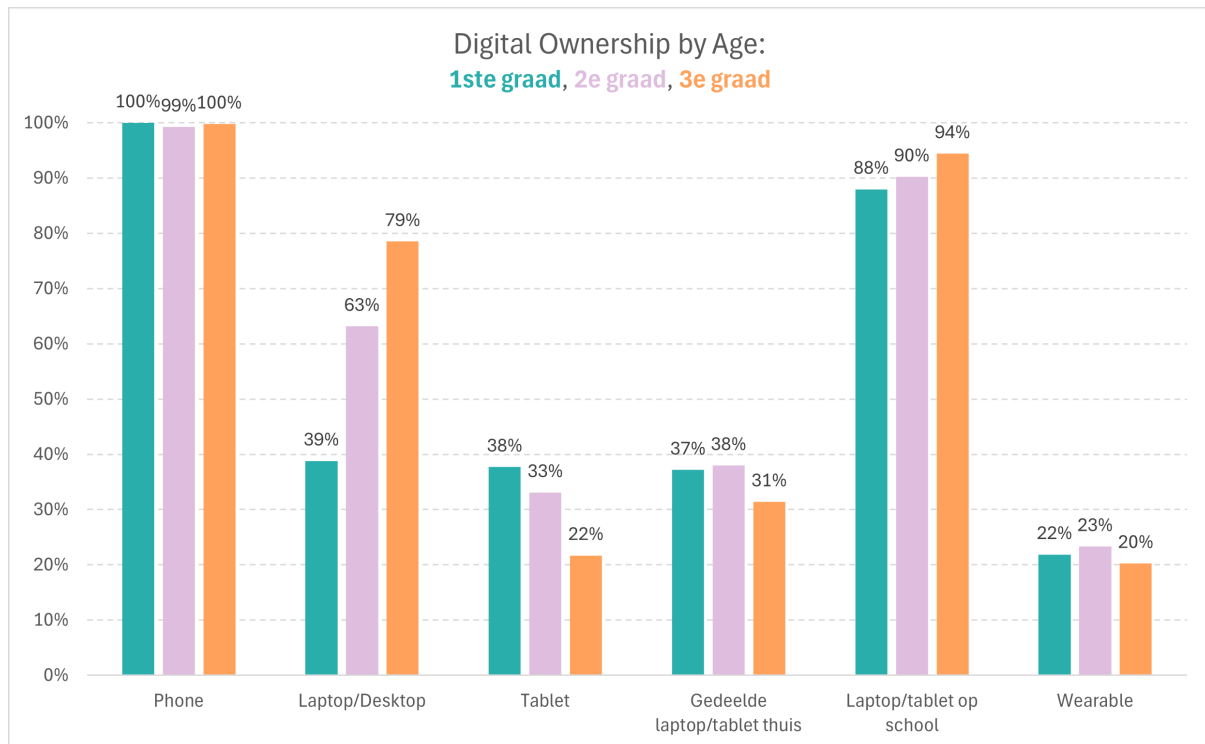
1.1 Welke digitale toestellen bezitten leerlingen?

Quasi alle leerlingen in het secundair onderwijs heeft een smartphone. Op de tweede plaats, met 91,9% komen de laptop toestellen die door de school ter beschikking worden gesteld. 66,3% van de leerlingen bezit een persoonlijke laptop.



1.2 Hebben leerlingen van verschillende leeftijden verschillende media?

Er is een groot verschil tussen het bezit van digitale toestellen als we kijken naar leeftijd, we splitsen de groep op in de 1^{ste}, 2^e en 3^e graad.



We zien dat het aantal leerlingen dat een persoonlijke computer bezit, toeneemt met de leeftijd - terwijl de gedeelde toestellen afnemen met de leeftijd. Ook het bezit van een persoonlijke tablet neemt af naarmate de leeftijd toeneemt. Verder blijft het smartphone-, gedeelde toestellen- en wearablebezit quasi constant.

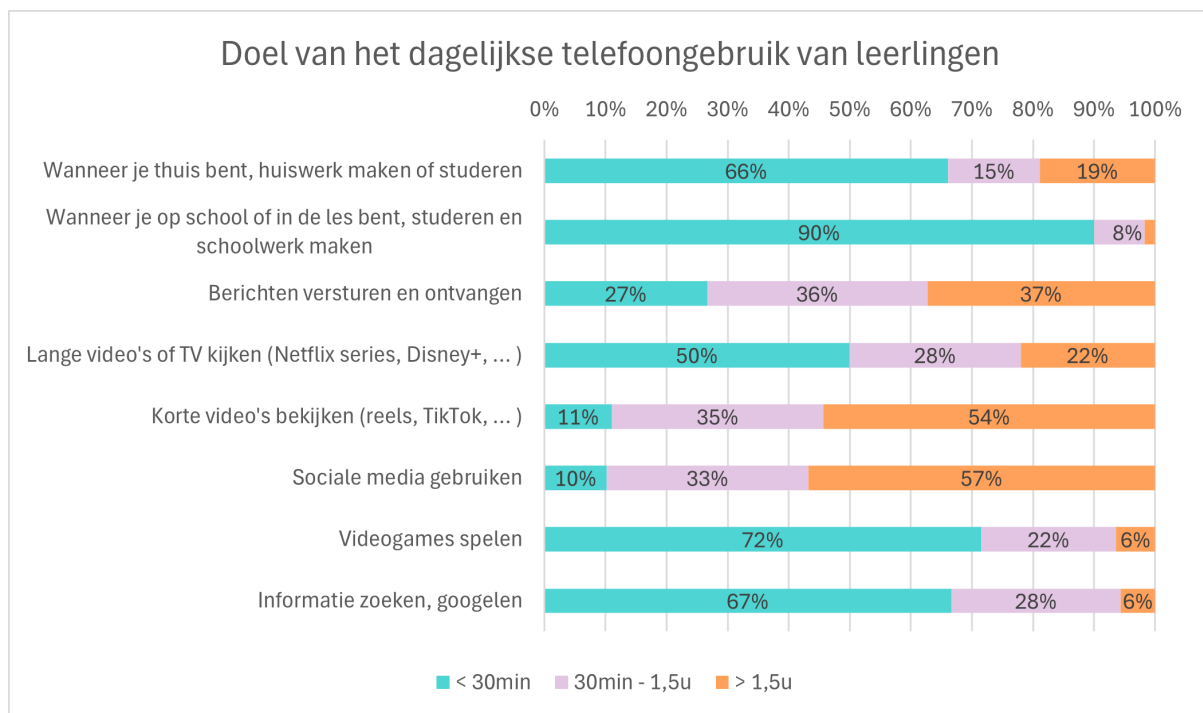
1.3 Take-away message

- 1) Zo goed als alle leerlingen hebben een smartphone.
- 2) Het bezit van een persoonlijke laptop neemt toe met de leeftijd.
- 3) Het bezit van een tablet of gedeelde laptop neemt af met de leeftijd.

Hoofdstuk 2 Digitaal mediagedrag

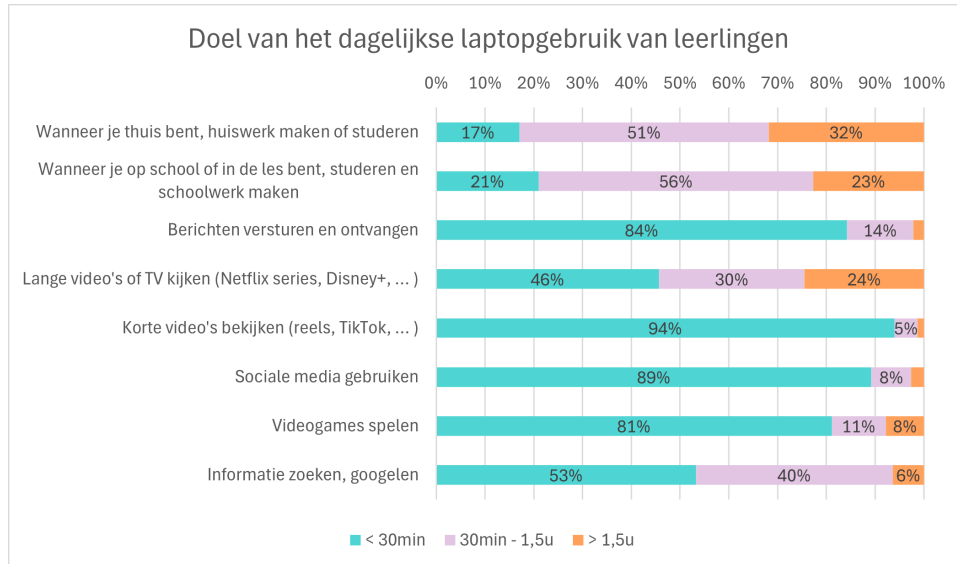
2.1 Waarvoor gebruiken leerlingen hun smartphone?

Het is duidelijk dat leerlingen op een gemiddelde schooldag het meeste tijd online op hun smartphone doorbrengen door het bekijken van korte video's en sociale media. Berichten versturen vervolledigt de top drie. Opvallend is dat de smartphone door 34% van de leerlingen meer dan een half uur per dag gebruikt wordt om thuis schoolwerk te maken. Verder is duidelijk dat - wanneer je alle activiteiten bij elkaar optelt - de smartphone doorheen de dag heel veel gebruikt wordt.



2.2 Waarvoor gebruiken leerlingen hun laptop?

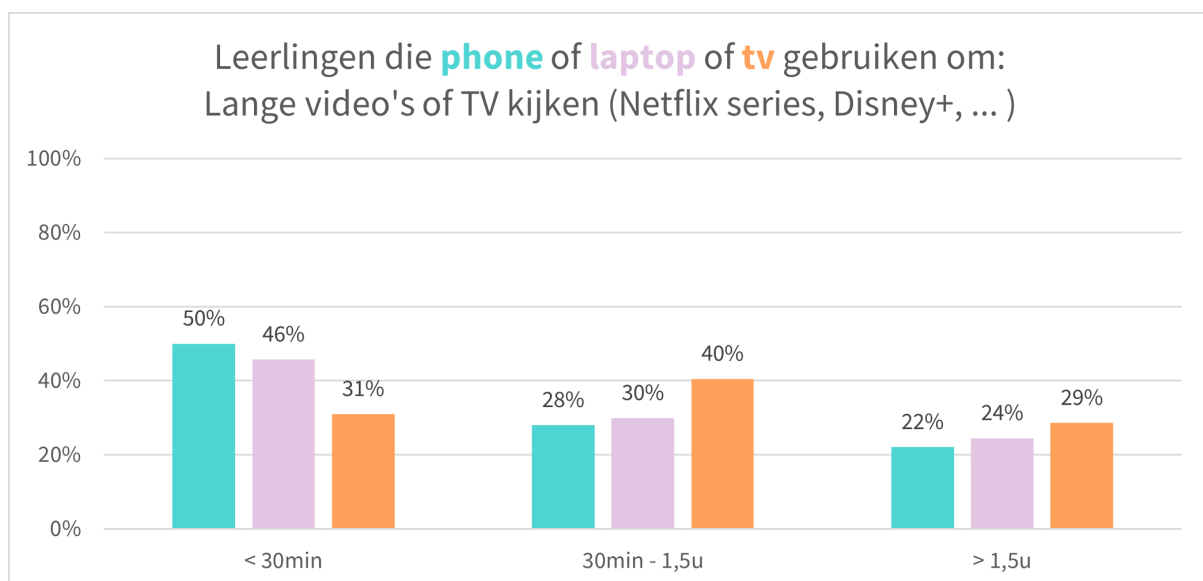
Als we kijken naar het gebruik van de laptop dan zien we een ander patroon. Een laptop wordt vooral gebruikt om huiswerk te maken en te studeren. Daarnaast wordt de laptop ook vaak gebruikt om informatie op te zoeken en lange video's te bekijken. Het is dus duidelijk dat elk toestel voor andere doeleinden wordt gebruikt.



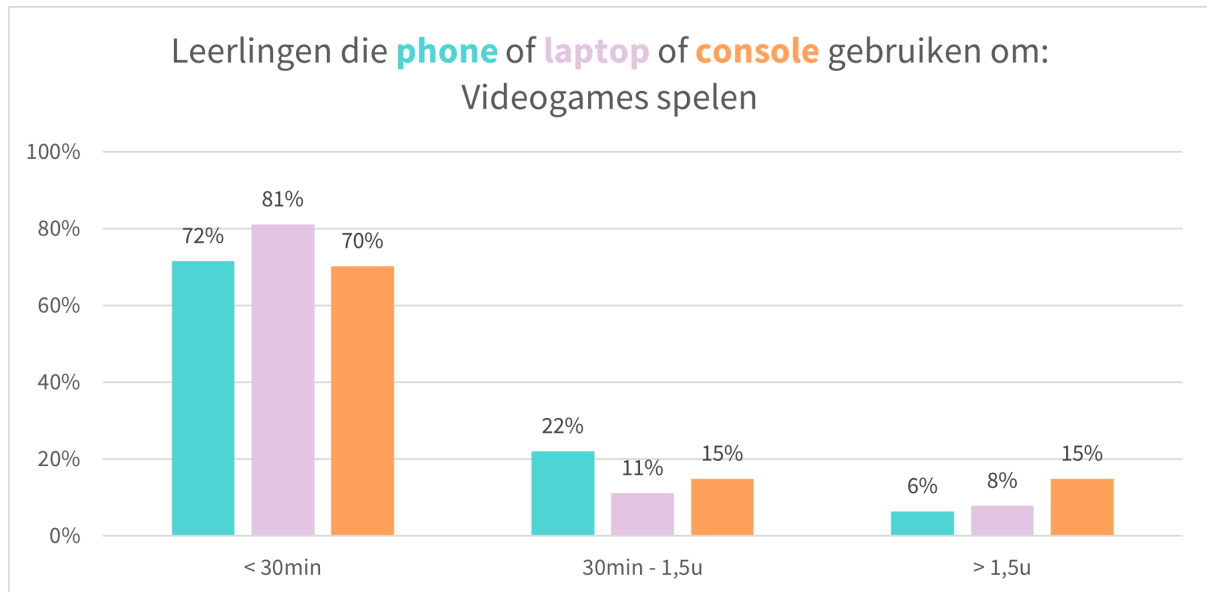
2.3 Waarvoor gebruiken leerlingen andere toestellen?

Gezien het belang van enkele andere apparaten naast smartphones en laptops, wilden we het gebruik van de televisie voor het bekijken van langere video's en het gebruik van spelconsoles voor videospellen ook bekijken.

Wat lange video's betreft, blijft tv een belangrijke rol spelen: 69% van de studenten kijkt er meer dan een half uur per dag naar. Daarnaast zien we dat ook 50% van de jongeren hun smartphone gebruiken voor dit traditioneel televisiekijkgedrag (>30 min). Er worden dus duidelijk verschillende toestellen gecombineerd om televisie te kijken.



Wat het spelen van videogames betreft, zijn consoles een veelgebruikt medium: 30% van de leerlingen doet dit meer dan een half uur per dag. Ook smartphones worden met 28% vaak gebruikt om videogames te spelen.



2.4 Take-away message

- 1) Behoorlijk wat online gedragingen worden dagelijks voor een lange tijd gedaan.
- 2) Leerlingen gebruiken hun smartphone meestal complementair aan hun laptop.
- 3) Leerlingen gebruiken ook hun smartphone voor hun huiswerk thuis.



Hoofdstuk 3 Regels rond digitale media en digitaal mediabeleid

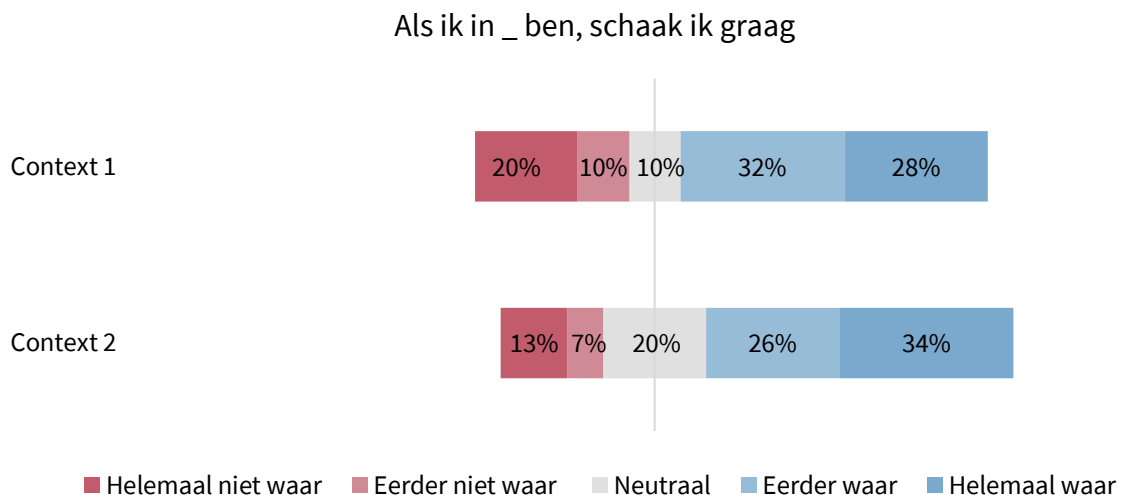
Hoe zit het met de regels die gelden rond het gebruik van digitale media in de omgevingen waar de leerlingen het meest zijn, met name de school en thuis?

3.1 Hoe presenteren we de gegevens?

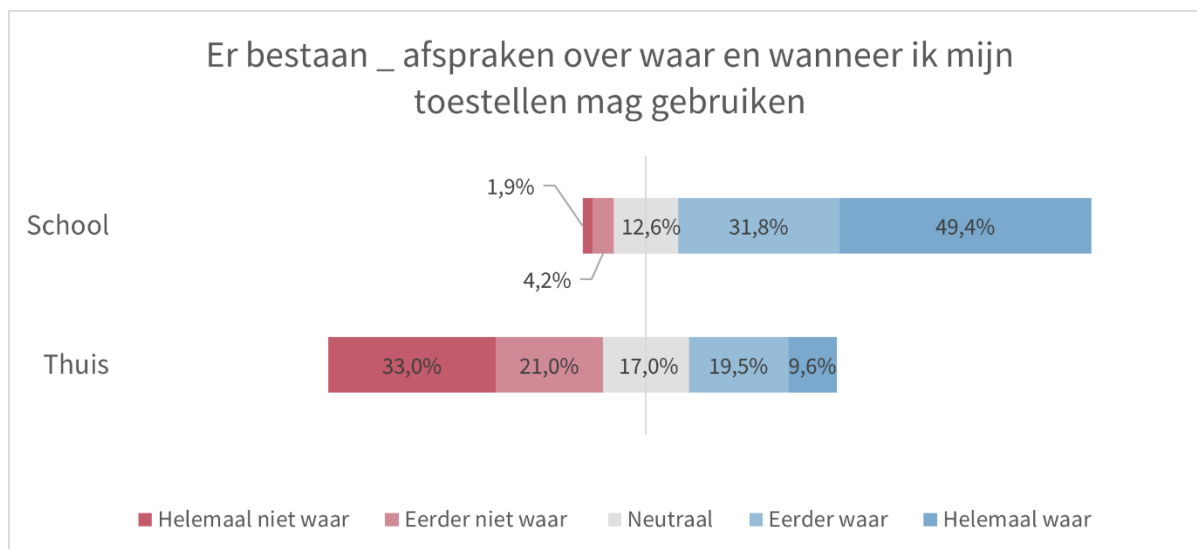
In de volgende secties van het rapport maken we gebruik van een “Likert Scale Plot” om de onderzoeksresultaten te visualiseren. Dit type grafiek biedt een overzicht van het percentage leerlingen dat voor een specifieke vraag een bepaalde antwoordoptie heeft gekozen. Om de interpretatie van deze grafiek te verduidelijken, gebruiken we een fictief voorbeeld over hoe graag leerlingen schaken in twee verschillende contexten.

In de grafiek kun je per context zien hoe de antwoorden van de leerlingen zijn verdeeld (bijvoorbeeld: 28% van de leerlingen schaakt heel graag in context 1). Daarnaast kun je de contexten met elkaar vergelijken. Zo valt op dat de grafiek voor context 2 iets meer naar rechts verschuift, wat erop wijst dat in context 2 over het algemeen meer leerlingen graag schaken dan in context 1.

Bovendien kun je analyseren hoe extreem de antwoorden zijn. In context 1 is er bijvoorbeeld een kleinere groep leerlingen die neutraal antwoordt en een grotere groep die helemaal niet graag schaakt, in vergelijking met context 2. Op deze manier geeft de Likert Scale Plot niet alleen inzicht in de spreiding van antwoorden, maar ook in de verschillen tussen contexten en de intensiteit van de antwoorden.

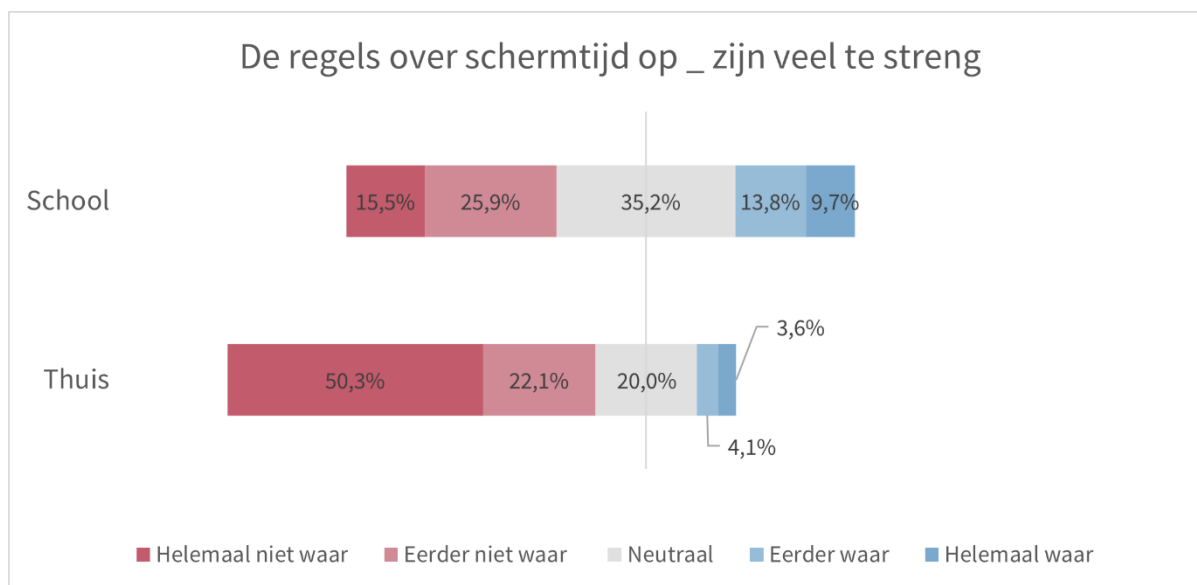


3.2 Hoe ervaren leerlingen het huidige digitale mediabeleid?



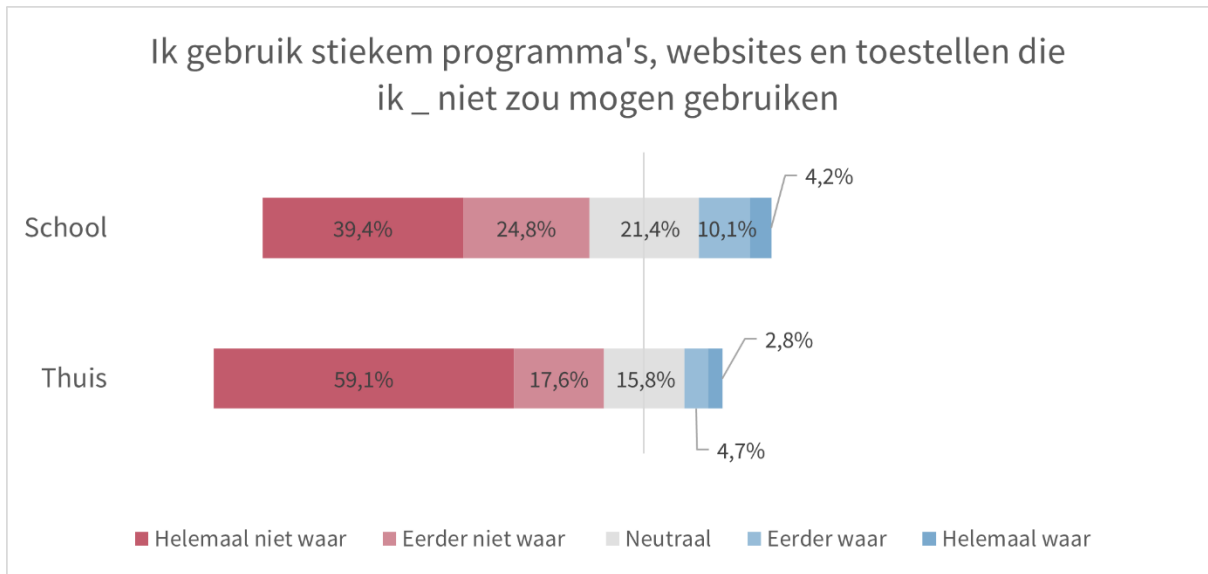
Als we kijken naar de plaats waar er afspraken zijn rond waar en wanneer leerlingen hun digitale toestellen mogen gebruiken, zien we duidelijk dat een grote groep leerlingen (81,2%) weet dat er op school regels gelden. Bij behoorlijk wat leerlingen (54%) is dat echter niet het geval thuis. Er is dus een groot verschil tussen de context thuis en op school: op school gelden voor meer jongeren regels dan thuis.

3.3 Wat vinden leerlingen van jullie digitale mediabeleid?



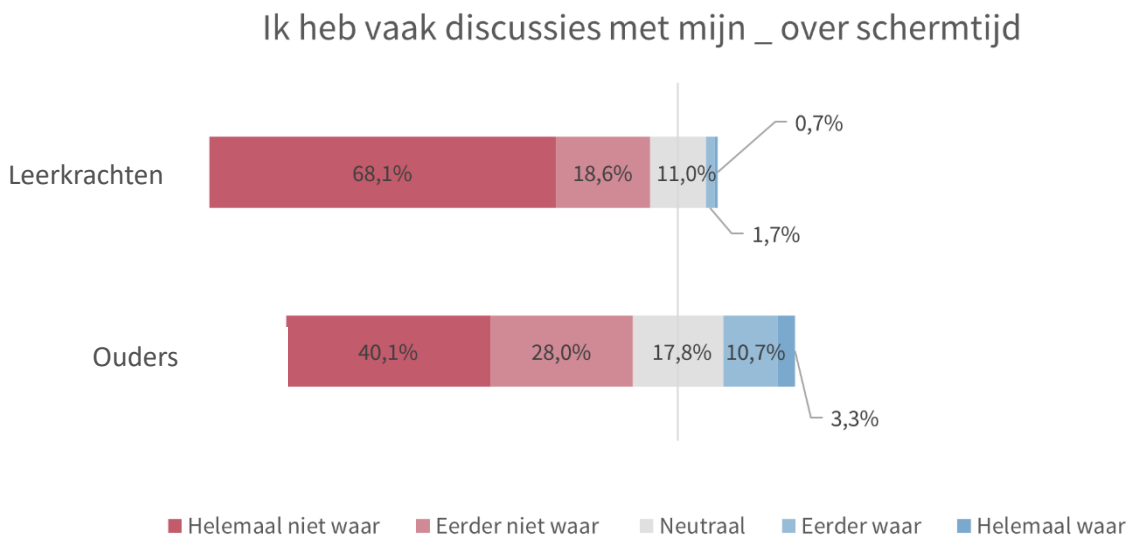
Als we kijken naar de beoordeling van de strengheid van de regels, zien we dat een relatief klein percentage van de leerlingen (23,5%) de regels te streng vindt, terwijl 41,4% dat niet vindt. 35,2% heeft hier geen duidelijke mening over. In totaal beoordeelt meer dan 75% van de leerlingen de regels dus niet als te streng. Als we dit vergelijken met de thuiscontext, vindt een veel kleinere groep de regels te streng (7,7%). Een grote meerderheid van 72,4% vindt de regels thuis niet te streng.

3.4 Houden de leerlingen zich aan deze regels?



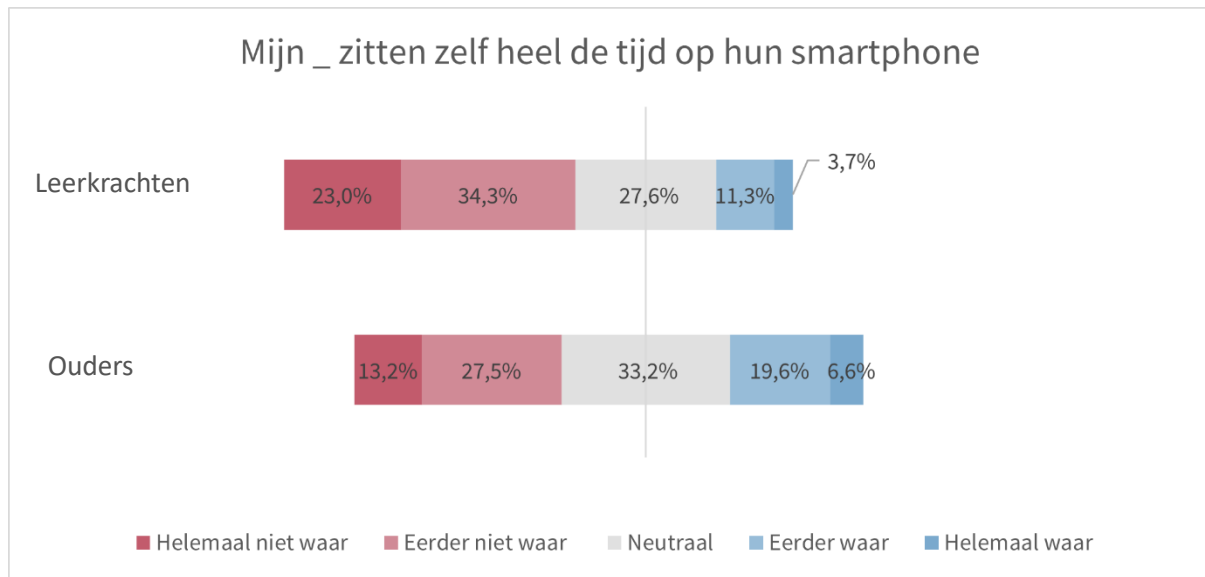
Als we kijken naar hoe leerlingen zich houden aan de regels op school en thuis, zien we in beide contexten een gelijkaardig beeld. Zowel op school als thuis zegt een meerderheid zich te houden aan de regels. Op school zijn er wel nog steeds 14,3% die aangeven dit niet te doen, terwijl dit thuis slechts 7,5% is.

3.5 Veroorzaakt het digitale gedrag conflicten?



Op vlak van conflicten over het digitaal gedrag van leerlingen valt het op dat zeer weinig leerlingen conflicten hebben met leerkrachten over het gebruik van hun smartphone op school (2,4%). Thuis is dat met 14% een kleine maar relevante groep.

3.6 Denken de leerlingen dat hun rolmodellen zich aan deze regels houden?



15% van de leerlingen hebben het gevoel dat leerkrachten zelf vaak op hun smartphone zitten, en dus geen goed rolmodel zijn voor hen. Dit is aanzienlijk minder dan de 26,2% die dit gevoel thuis heeft, en dus vindt dat de ouders geen goed voorbeeld geven.

3.7 Take-away message

- 1) Leerlingen weten dat er een beleid is op school op vlak van digitale media.
- 2) Leerlingen evalueren het beleid thuis minder streng dan op school.
- 3) Het huidige digitale gedrag van leerlingen leidt eerder tot conflicten met hun ouders dan met hun leerkrachten.
- 4) Veel leerlingen merken op dat hun ouders zelf vaak op hun smartphone zitten.

DEEL 2

Hoofdstuk 4 Digitaal welbevinden van leerlingen

Nu we de digitale context van leerlingen hebben toegelicht, verdiepen we ons in de invloed van digitale media op hun digitaal welbevinden. We hebben hun ervaringen met betrekking tot zes kerngebieden van digitaal welbevinden geanalyseerd: Grensvervaging, Afleiding, Tijdsvervanging, Negatieve Sociale Vergelijking, Negatieve Online Interacties, en Schermmoeheid. We vergelijken de ervaringen van digitaal welbevinden van leerlingen, met deze van ouders en leerkrachten.

4.1 De verschillende onderdelen van digitaal welbevinden

4.1.1 Grensvervaging

Grensvervaging, of in het Engels '*Boundary Blurring*', betreft het vervagen van grenzen tussen verschillende sociale rollen, veroorzaakt door onze *always on* verbondenheid via het internet. Bij volwassenen is er veel aandacht voor hoe de grenzen tussen het werk en het privéleven vervagen. Leerlingen ervaren deze dynamiek echter even goed. Ze hebben nu gemakkelijker toegang tot onderwijsmateriaal, maar kunnen ook gemakkelijker bereikt worden door hun school en leerkrachten, ook buiten de schooluren. Hierdoor is het misschien soms moeilijk voor hen om een duidelijk onderscheid te maken tussen eerder schoolse en persoonlijke activiteiten, en kunnen ze mogelijks stress ervaren in privétijd.

4.1.2 Afleiding

Afleiding of '*Interference*' verwijst naar de manier waarop de smartphone verstorend kan werken voor onze activiteiten en onze concentratie kan verminderen. Digitale media, en in het bijzonder sociale media, zijn krachtige digitale afleiders. Eerder onderzoek bij jongeren toont aan dat zij hier vaak last van hebben.

4.1.3 Tijdsvervanging

Het concept van tijdsvervanging of '*time displacement*' verwijst naar hoe tijd besteden aan online activiteiten soms ten koste kan gaan van andere activiteiten die we belangrijk(er) vinden, zoals werk, school of sociale activiteiten. Dit kan dus ook leiden tot minder tijd voor studie en sociale interactie bij leerlingen, met mogelijke negatieve effecten op hun ontwikkeling.

4.1.4 Negatieve Sociale Vergelijking

Negatieve sociale vergelijking verwijst naar de blootstelling aan media-inhoud die leidt tot negatieve sociale vergelijking. Vaak denken we dan aan inhoud die bijvoorbeeld het perfecte lichaam of het perfecte leven toont. Door zich negatief te vergelijken met deze inhoud, kunnen jongeren negatieve gevoelens ervaren, wat kan leiden tot een negatief zelfbeeld, of een laag gevoel van eigenwaarde.

4.1.5 Negatieve Sociale Interacties

Negatieve sociale interacties betreffen problemen als cyberpesten of haatspraak. Hier in dit rapport meten we een eerder zachte variant daarvan: namelijk online interacties die onaangenaam worden ervaren of het ervaren van antisociaal gedrag online.

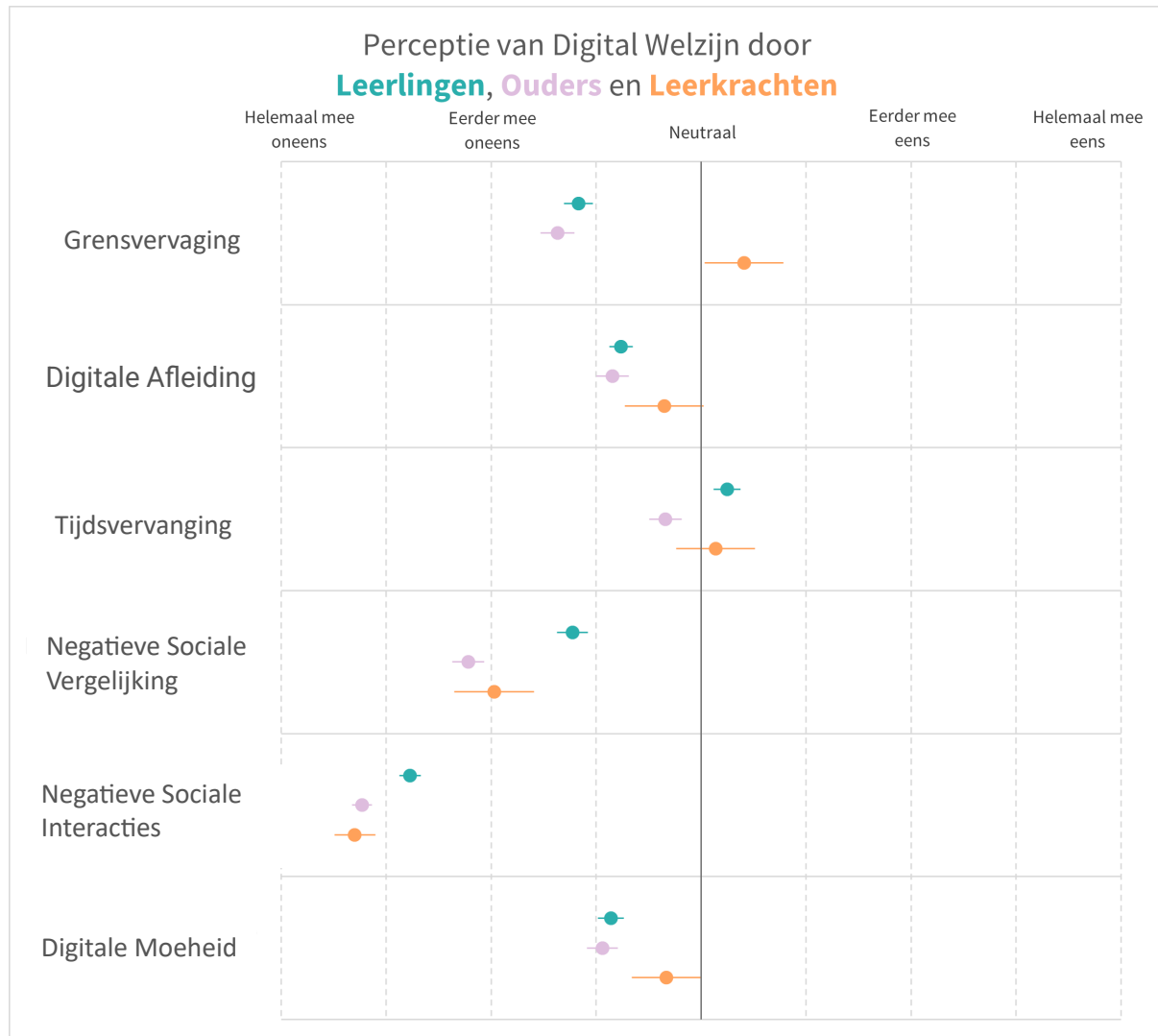
4.1.6 Digitale moeheid

Tot slot peilden we naar problemen met moeheid door overmatige schermtijd, inclusief slaapgebrek.

4.2 Overzicht van digitaal welbevinden

Op basis van de gegevens over digitaal welbevinden hebben we een overzicht gemaakt van bovenstaande problemen die samenhangen met het gebruik van digitale media in en rond de school. Het doel van dit hoofdstuk is om te begrijpen welke problemen leerlingen, ouders en leerkrachten in de school het meest ervaren.

In de visualisaties van dit hoofdstuk vertegenwoordigt elke kleur één sociale groep (leerlingen, ouders en leerkrachten). De actoren oordelen over zichzelf. De positie van de punten op de grafiek lopen van links naar rechts waarbij helemaal links betekent dat ze een specifiek probleem **helemaal niet** ervaren en rechts betekent dat ze een probleem wel ervaren.



In bovenstaande grafiek is te zien dat gemiddeld gesproken de verschillende actoren zich eerder neutraal of positief uitlaten over de verschillende problemen. Belangrijk is om de kanttekening te maken dat gemiddelden uiteraard niet spreken voor individuen. Als een groep gemiddeld neutraal scoort wil dit zeggen dat de groep die een probleem ervaart ongeveer even groot is als de groep die een probleem niet ervaart.

Op vlak van *Grensvervaging* zien we dat leerkrachten dit probleem het vaakst ervaren, terwijl ouders en leerlingen dit minder prominent ervaren.

Voor *Digitale Afleiding* scoren de drie groepen ongeveer hetzelfde.

Wat *Tijdsvervanging* betreft, zijn alle drie de groepen redelijk neutraal, gemiddeld scoren de verschillende groepen hier het slechtst op. Dit is dus het probleem dat het vaakst voorkomt over de groepen heen.

Wat betreft *Negatieve Sociale Vergelijking* en zeker *Negatieve Online Sociale Interacties* zien we dat de meeste personen dit probleem niet echt ervaren.

Tot slot rapporteren de drie groepen gemiddeld *Digitale Moeheid* te ervaren.

4.3 Digitaal welbevinden van de leerling vanuit het perspectief van de ouders en leerkrachten

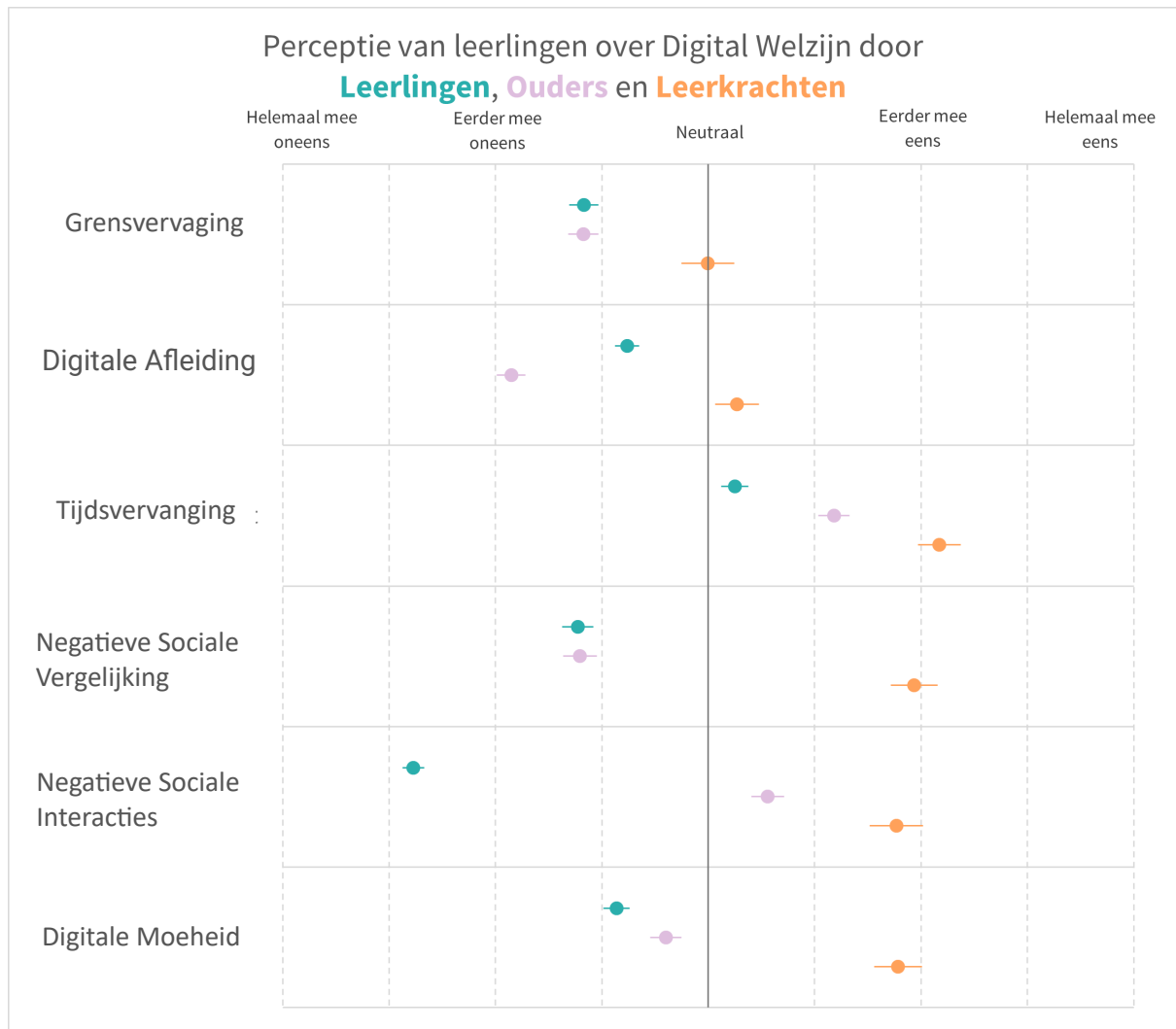
Door de opvoedingsrelatie tussen ouders, leerkrachten en leerlingen, vroegen we ons af of de problemen die leerlingen ervaren ook zo worden gezien door hun leerkrachten en ouders.

Elke kleur vertegenwoordigt de mening van één groep over de digitale problemen van leerlingen. De volgende zinnen zijn een voorbeeld van vragen die we gebruikten om de meningen van de groepen over de ervaringen van leerlingen vast te leggen:

Leerlingen: Ik vind het vaak moeilijk om mij te ontspannen na school omdat ik nog berichten krijg van leerkrachten.

Ouders: Mijn kind vindt het vaak moeilijk om te ontspannen na school omdat het nog berichten krijgt van leerkrachten.

Leerkrachten: Leerlingen vinden het vaak moeilijk om te ontspannen na school omdat ze nog berichten krijgen op Smartschool.



In de bovenstaande grafiek kunnen we zien dat voor twee van de zes problemen de ouders een probleem duidelijk als ernstiger interpreteren dan de leerlingen het zelf zien, terwijl ze het voor vier van de problemen als vergelijkbaar beschouwen. Voor alle zes problemen geldt dat leerkrachten ze ernstiger vinden dan hoe de leerlingen ze zelf ervaren.

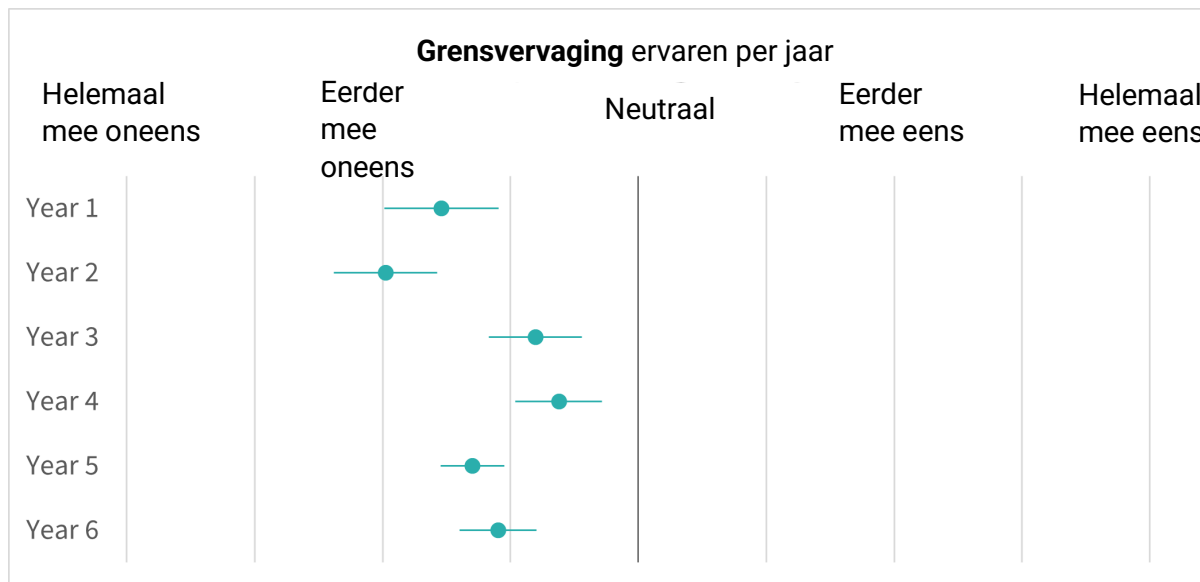
Voor *Grensvervaging*, *Negatieve Sociale Vergelijking*, *Negatieve Sociale Interacties* en *Digitale Moeheid*, vonden de leerkrachten dat de leerlingen er meer onder leden. Dit was niet het geval voor ouders.

Voor *Digitale Afleiding* en *Tijdsvervanging* evalueren zowel ouders als leerkrachten het probleem serieuzer dan hoe het door leerlingen wordt ervaren. Ouders nemen een middenpositie in tussen de andere twee groepen.

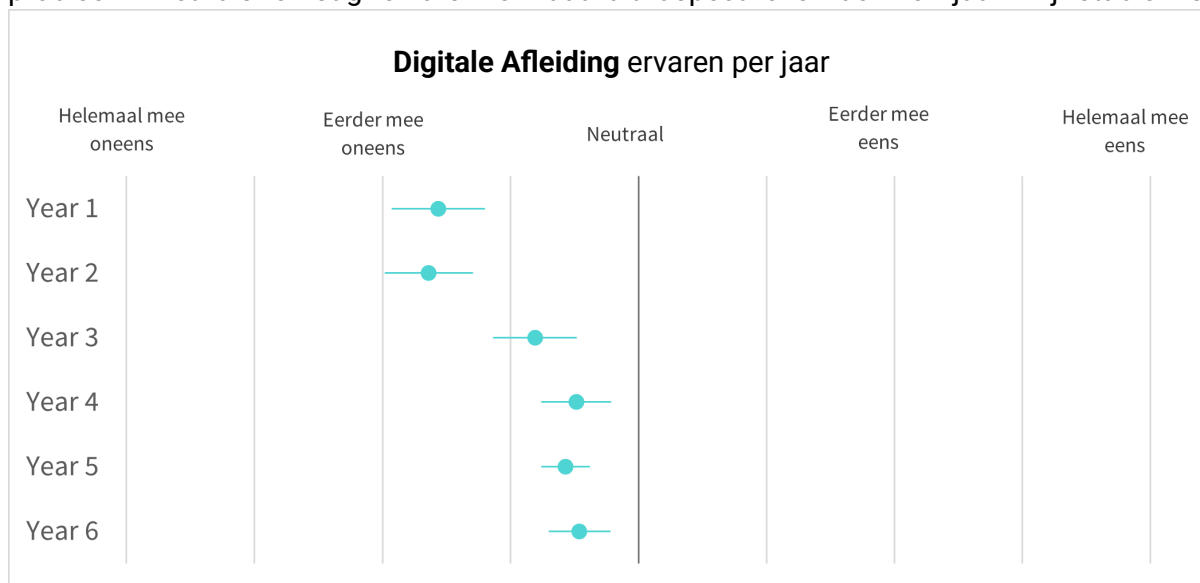
Leerkrachten lijken dus de groep te zijn die het meest 'bezorgd' zijn over leerlingen, aangezien ze het ermee eens zijn dat hun leerlingen last hebben van vier van de zes problemen. Ouders daarentegen houden voor twee van de zes problemen het midden tussen leerlingen en leerkrachten, terwijl ze voor de andere vier problemen meer aan de kant van de leerlingen staan.

4.4 Digitaal welzijn vergeleken tussen schooljaren

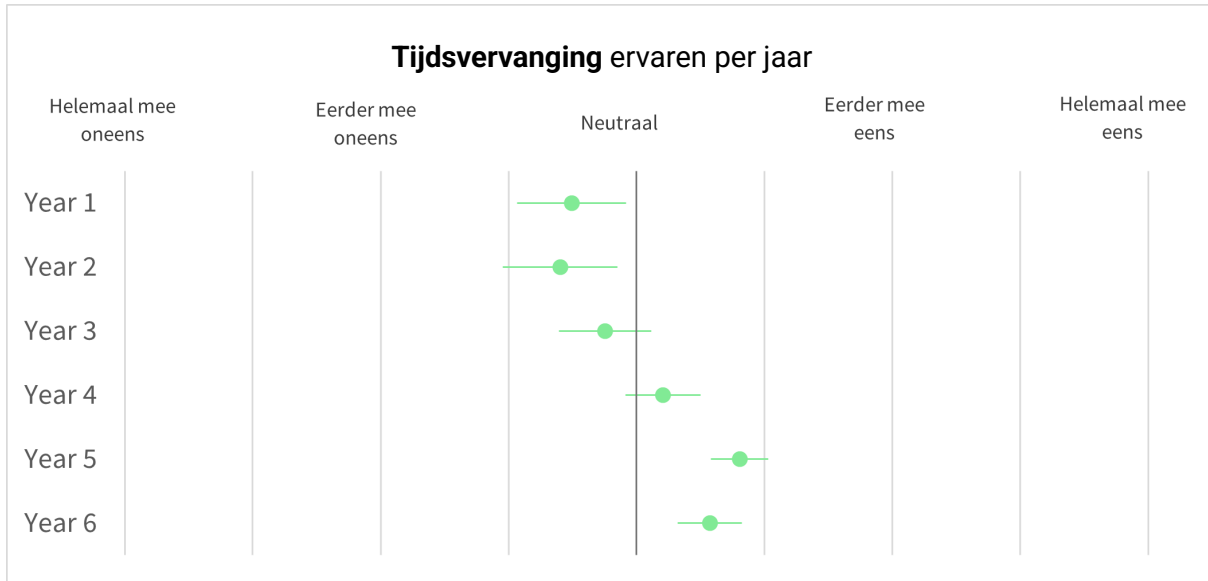
In dit onderdeelje zoomen we verder in op de problemen van digitaal welzijn en hoe ze verschillen tussen de verschillende schooljaren.



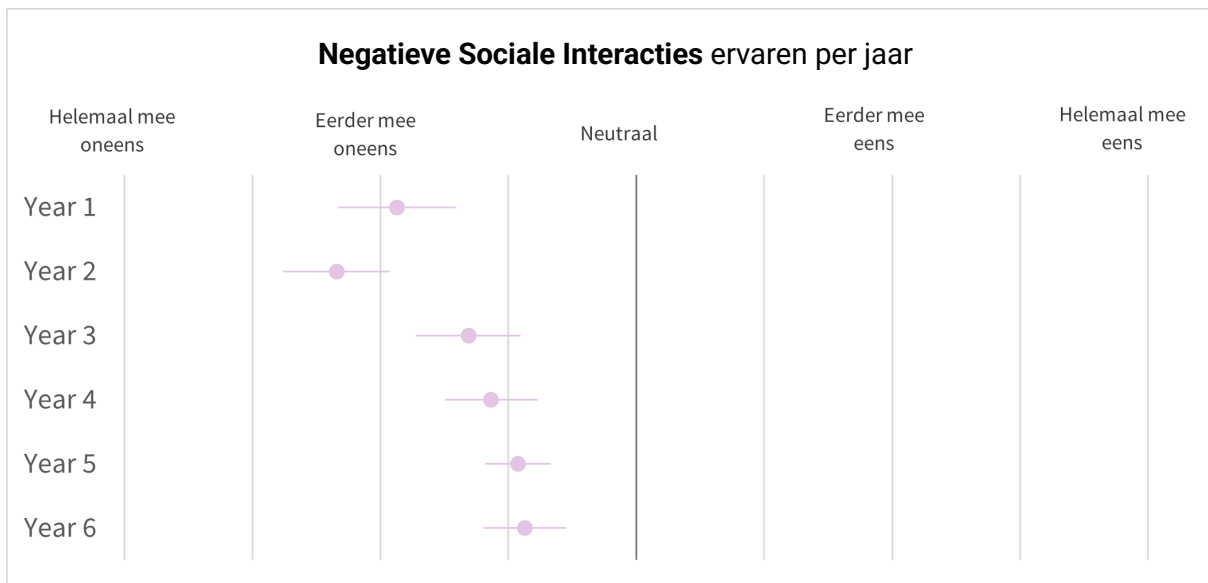
De bovenstaande grafiek, die betrekking heeft op *Grensvervaging*, laat zien dat studenten dit probleem niet als ernstig ervaren en dat dit aspect over de vier jaar vrij stabiel is.



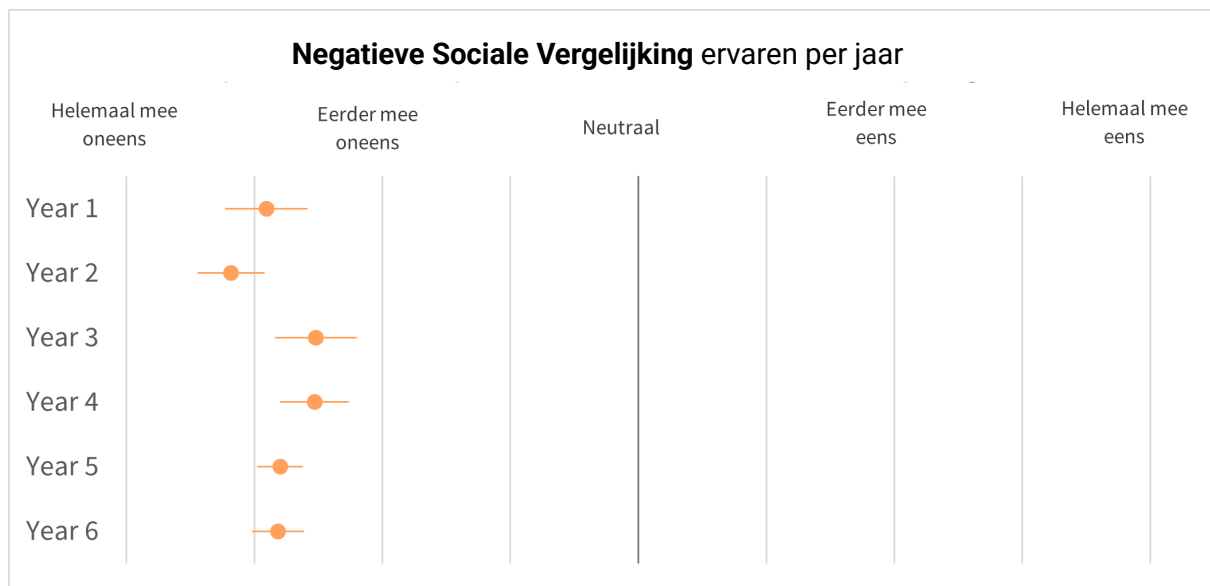
Een soortgelijk patroon wordt waargenomen voor *Digitale Afleiding*. De trend blijft over het algemeen stabiel door de jaren heen, ook al geven studenten vaker aan dat ze dit probleem frequent ervaren dan *Grensvervaging*.



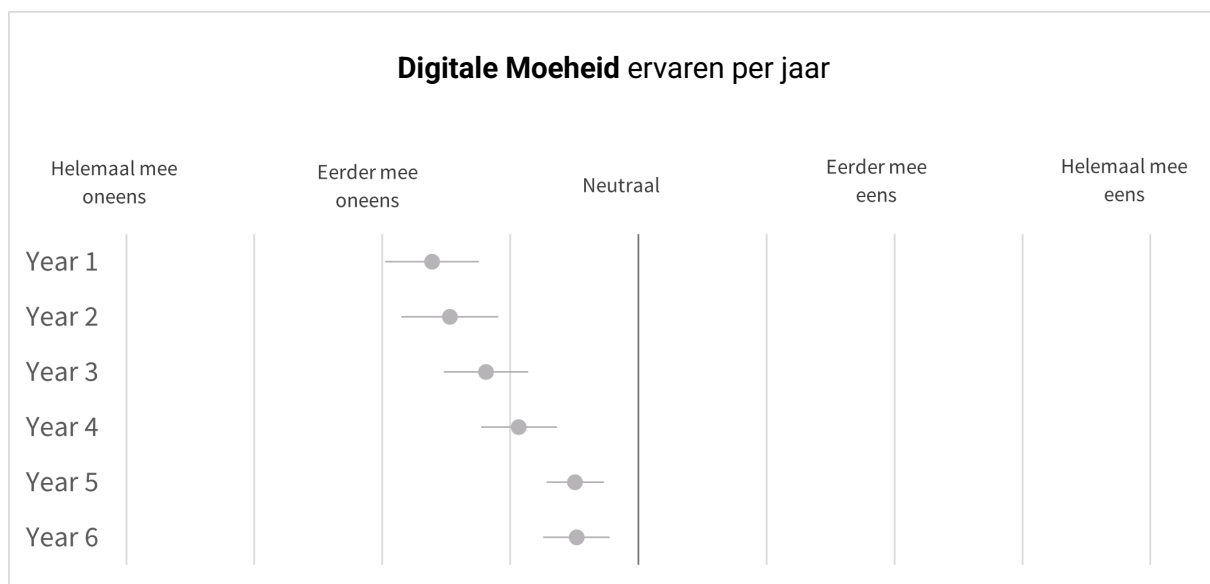
Wat *Tijdsvervanging* betreft, is de trend groeiende, wat aangeeft dat naarmate de studenten ouder worden een grotere groep frequent ervaart dat ze meer tijd doorbrengen online dan gewenst.



Bij *Negatieve Sociale Vergelijking* zien we een soortgelijk patroon als voor Grensvervaging, waarbij leerlingen er gemiddeld genomen niet ernstig onder lijden.



Wat *Negatieve Sociale Interacties* betreft, melden heel veel leerlingen dat ze geen last hebben van dit probleem en dat op een stabiele manier over de vier jaar heen.



Tot slot wordt *Digitale Moeheid* door steeds meer leerlingen ervaren als een frequent probleem naarmate ze ouder zijn.

Uit de bovenstaande grafieken kunnen we opmaken dat de percepties van de verschillende problemen redelijk stabiel blijven over de vier jaar, met uitzondering van *Tijdsvervanging* en *Digitale Moeheid*, dat vaker ervaren wordt bij oudere leerlingen dan bij jongere leerlingen.

4.5 Take-away message

- 1) Tijdsvervanging, Digitale Afleiding en Digitale Moeheid zijn de meest waargenomen problemen.
- 2) Het digitaal welbevinden van de leerlingen tussen het derde en zesde jaar blijkt voor de meeste kerngebieden vrij stabiel te zijn.

Over ons & contact

Marijn Martens is een postdoctoraal onderzoeker bij de imec-onderzoeksgroep voor Media, Innovatie en Communicatietechnologieën (imec-mict-UGent) en de coördinator van het SBO project disconnect to reconnect.



Arturo Cocchi is Junior Onderzoeker bij imec-mict UGent. Zijn doctoraatsproject richt zich op het ontwerpen van beleid om het welzijn van individuen verbeteren. Dit project, dat deel uitmaakt van het SBO-initiatief, wil gezondere relaties met digitale technologieën bevorderen in verschillende contexten zoals werk, school en gezin.



Mariek Vanden Abeele is professor Digitale Cultuur aan de UGent, en is leider van het SBO-project. In dat project gaat Mariek samen met haar team op zoek naar hoe het gesteld is met het digitale welzijn van de Vlaming.



Neem voor meer info contact op met:

marijn.martens@ugent.be, arturo.cocchi@ugent.be, of mariek.vandenabeele@ugent.be