

# **“SMARTPHONENDE” OUDERS: HOE BESCHIKBAAR ZIJN ZE VOOR HUN KINDEREN EN HOE VOEDEN ZE HUN KINDEREN OP?**

Aantal woorden: 15 187

**Kato Swinnen**

Studentennummer: 01408704

Promotor: Prof. dr. Maarten Vansteenkiste

Begeleider: Joachim Waterschoot

Masterproef voorgelegd voor het behalen van de graad master in de richting Psychologie, afstudeerrichting  
Klinische Psychologie

Academiejaar: 2018 – 2019





## Woord vooraf

Het schrijven van deze masterproef vormde de eindspurt van mijn opleiding Klinische Psychologie aan de Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen. Deze laatste loodjes wogen wel degelijk het zwaarst. Mijn eindspurt kende namelijk nogal wat obstakels, die ik gelukkig het hoofd heb weten te bieden en dit dankzij de hulp van een aantal personen, die ik daarom zou willen bedanken.

Eerst en vooral zou ik mijn promotor Prof. dr. Maarten Vansteenkiste willen bedanken om verschillende redenen. Het aanbieden van dit interessante onderwerp als masterproefthema is er daar één van. Dankzij hem heb ik me kunnen verdiepen in een erg actueel thema, namelijk het smartphonegebruik van ouders. Dit is een thema dat vaak onderbelicht wordt en ik hoop via deze masterproef verder onderzoek een duwtje in de rug te kunnen geven. Anderzijds wil ik hem bedanken voor zijn ondersteuning in het tot stand komen van deze masterproef. Naast mijn promotor zou ik ook mijn begeleider Joachim Waterschoot willen bedanken. Hij wist me steeds opnieuw aan te moedigen door zijn constructieve feedback en door het beantwoorden van mijn duizenden vragen.

Wie ook een dankwoord verdient in deze masterproef, zijn mijn ouders. Zij gaven mij de kans om deze opleiding te starten en bleven mij doorheen de afgelopen vijf jaar steeds steunen, ook al maakte ik het hen niet altijd even gemakkelijk. In het bijzonder zou ik mijn mama willen bedanken. Zij heeft me enorm geholpen bij de moeilijke zoektocht naar participanten voor deze studie.

Daarbij aansluitend wil ik de scholen Millekemol uit Mol, De Klimboom uit Balen en De Regenboog uit Turnhout bedanken voor het uitdelen van de informatieflyers, alsook alle mensen die mijn vragenlijst invulden, deelden of verspreidden. Dankzij hun hulp kon ik de huidige steekproef bekomen.

En *last but not least* gaat mijn dank uit naar mijn vriendinnen, omdat zij steeds voor mij klaarstonden tijdens het schrijven van deze masterproef en tijdens de afgelopen vijf jaar. Daarnaast wil ik ook uitdrukkelijk mijn vriend Gianluca bedanken, omdat hij steeds in me bleef geloven, ook op de momenten dat ik dat geloof zelf een beetje kwijt was geraakt.



## Abstract

Het gebruik van de smartphone neemt toe binnen het gezinsfunctioneren. Binnen het huidige cross-sectioneel vragenlijstonderzoek onderzoeken we hoe ouders omgaan met hun smartphone in termen van hun intentie en onderliggende motivatie om hun smartphonegebruik in te perken in het bijzijn van hun kinderen. De studie maakt gebruik van een steekproef bestaande uit ouders met een smartphone ( $N = 160$ ) en heeft drie doelstellingen voor ogen. Zo wordt het nomologisch netwerk van de verschillende motivatietypes bestudeerd binnen het kader van de Zelf-Determinatie Theorie. Ten tweede worden de associaties bekeken van de intentie en de motivatie tot smartphone-inperking met de opvoedingsstijl en psychologische beschikbaarheid. Als laatste wordt de mate van psychologische beschikbaarheid onderzocht als mediator voor het effect van motivatie en intentie op de opvoedingsstijl. Correlatieanalyses tonen aan dat de intentie van ouders samenhangt met hun effectief smartphonegebruik, alsook met hun algemene zelfbeheersing en mindfulness. Autonome motivatie vertoont gelijkaardige effecten als intentie, terwijl gecontroleerde motivatie omgekeerde effecten vertoont. De regressieanalyses tonen aan dat motivatie interageert met de intentie tot smartphone-inperking in de voorspelling van opvoedingsstijl. Gecontroleerde vormen van motivatie resulteren in minder autonomieondersteuning bij een grotere intentie tot smartphone-inperking, terwijl autonome motivatie net tot gunstigere effecten leidt. De mediatieanalyses tonen dat dit verband tussen intentie en autonomieondersteuning volledig gemedieerd wordt door psychologische beschikbaarheid, terwijl het verband tussen intentie en psychologische controle gedeeltelijk gemedieerd wordt door psychologische beschikbaarheid. De discussie focust zich op de rol van de motivatie onderliggend aan de intentie tot smartphone-inperking bij ouders en verdere beperkingen binnen dit onderzoek.



## Inhoudstafel

<b>Inleiding</b> .....	1
Smartphonegebruik en opvoeding.....	2
Een toenemend smartphonegebruik: De baten en de kosten .....	2
De plaats van smartphonegebruik binnen de opvoedingscontext .....	4
Het inperken van smartphonegebruik en zelfbeheersing .....	6
Zelfbeheersing inzake smartphonegebruik: Een cognitieve <i>effort</i> .....	6
Motivatie binnen de Zelf-Determinatie Theorie .....	7
Zelfbeheersing en motivatie .....	11
Opvoeding binnen de Zelf-Determinatie Theorie.....	12
De Zelf-Determinatie Theorie en omgevingscondities.....	12
Opvoedingsstijlen binnen de Zelf-Determinatie Theorie .....	12
Huidig onderzoek .....	15
Onderzoeksvraag 1 .....	16
Onderzoeksvraag 2 .....	16
Onderzoeksvraag 3 .....	17
<b>Methode</b> .....	17
Steekproef.....	17
Procedure.....	18
Metingen.....	19
Achtergrondvariabelen .....	19
Meetinstrumenten .....	19
<b>Resultaten</b> .....	22
Onderzoeksvraag 1: Motivatietypes, intentie tot smartphone-inperking en hun verbanden met relevante studievariabelen .....	22
Nomologisch netwerk van de motivatietypes en de intentie .....	22
Correlaties tussen de motivatietypes, de intentie en overige studievariabelen .....	22
Onderzoeksvraag 2: Opvoeding en psychologische beschikbaarheid .....	25
Psychologische beschikbaarheid.....	26
Autonomieondersteunende opvoedingsstijl.....	28
Psychologisch controlerende opvoedingsstijl.....	29
Onderzoeksvraag 3: Mediatie van psychologische beschikbaarheid.....	30
<b>Discussie</b> .....	32
Bespreking van de resultaten .....	33
Intentie tot smartphone-inperking.....	33

Motivatie tot smartphone-inperking .....	35
Beperkingen van huidig onderzoek en suggesties voor toekomstig onderzoek .....	37
Conclusie .....	40
<b>Referenties</b> .....	40
<b>Bijlagen</b> .....	53
Bijlage 1. Informatiebrief voor de scholen.....	53
Bijlage 2. Informatieflyer voor de ouders.....	55
Bijlage 3. Vragenlijst observationeel ‘ <i>phubbing</i> ’ gedrag .....	56
Bijlage 4. Vragenlijst compulsief smartphonegedrag.....	57
Bijlage 5. Vragenlijst motivatie voor het inperken van smartphonegebruik .....	59



*“But the magical thing that happened along the journey of iPhone is that it also became our most important device in our life. That transition in how we interact with the world is something that I don’t think anyone could completely understand, until we were living with these and using them.”*, aldus Phil Schiller (senior vicepresident bij de afdeling wereldwijde marketing van Apple) in een interview over de tiende verjaardag van de iPhone (Levy, 2017).

Zoals Phil Schiller stelt, is de smartphone niet meer weg te denken uit het straatbeeld. Ook binnenshuis neemt het gebruik van smartphones in grote mate toe. Zo stelde de imec.digimeter-studie van de onderzoeksgroep voor Media, Innovatie en Communicatietechnologieën (imec-mict-UGent) van de faculteit Communicatiewetenschappen aan de Universiteit Gent vast dat 81% van de Vlaamse huishoudens beschikte over een smartphone in 2018, een stijging van 42% ten opzichte van 2012 (imec, 2018). Hoewel er reeds onderzoek werd gedaan naar objectief smartphonegedrag (e.g., Haug et al., 2015; imec, 2017, 2018), kende een psychologische vertakking hiervan tot nu toe slechts een beperkte onderzoekstraditie. Bijvoorbeeld wordt er met ‘*phubbing*’ (samenstelling van *phone* en *snubbing*) verwezen naar het fenomeen waarin men anderen negeert tijdens het smartphonegebruik (e.g., Ugur & Koc, 2015). Ook baren ouders zich zorgen omtrent het stijgend smartphonegebruik van adolescenten, wat zou resulteren in een kortere aandachtspanne (e.g., Wilmer, Sherman, & Chein, 2017), meer depressieve symptomen en een grotere vermoeidheid (Lemola, Perkinson-Gloor, Brand, Dewald-Kaufmann, & Grob, 2015). Omgekeerd blijkt het evenwel dat ook steeds meer ouders naar hun smartphone grijpen in het bijzijn van hun kinderen. Zo organiseerde Emil Rustige, een 7-jarige jongen uit Hamburg, samen met zijn ouders op 8 september 2018 een demonstratie tegen het smartphonegebruik van ouders. De slogan luidde: “Speel met mij! Niet met jullie smartphones!”. Deze toename in ouderlijk smartphonegebruik resulteert in enkele fundamentele vragen, waarop deze masterproef zich verder zal focussen.

Tot op heden bekeken slechts een handvol studies de interfererende rol van de smartphone in de ouder-kind interactie. Zo vertoonden ouders tijdens hun smartphonegebruik sterk verminderde aandacht en sensitiviteit voor de noden van hun kinderen, terwijl kinderen hier net naar op zoek waren (e.g., Golen & Ventura, 2015; Hiniker et al., 2015). Er treden evenwel grote verschillen op in de manier waarop ouders hun smartphone gebruiken in het bijzijn van hun kinderen, waarbij sommigen proberen of wensen hun smartphonegebruik in te perken (imec, 2018; Oduor et al., 2016). Echter werd er nog geen onderzoek gedaan naar de rol van de motivatie bij ouders om hun smartphonegebruik aan banden te leggen in het bijzijn van hun kinderen. Bijkomend kan men zich de vraag stellen naar de manier waarop dit smartphonegebruik door ouders interfereert met hun vermogen om zowel aandachtig als sensitief te reageren op de noden van hun kinderen. Dit vermogen van ouders wordt *psychologische beschikbaarheid* genoemd (Danner-Vlaardingerbroek, Kluwer, van Steenbergen, & van der Lippe, 2013b). Om deze redenen brengen we in het huidig onderzoek de motivatie van ouders achter hun smartphonegebruik uitgebreid in kaart en bekijken we hoe dit in verband staat met de hoeveelheid smartphonegebruik van ouders in het bijzijn van hun kinderen enerzijds en de mate van psychologische beschikbaarheid voor hun kinderen anderzijds. Binnen deze benadering van ouderlijk

smartphonegebruik hanteren we de Zelf-Determinatie Theorie (ZDT; Deci & Ryan, 1985) als theoretisch kader. We zijn namelijk benieuwd naar hoe ouders omgaan met zowel mobiele als kinderlijke notificaties in de dagdagelijkse opvoedings sfeer en stellen ons de vraag welke gevolgen dit heeft op de bredere opvoedingscontext.

## **Smartphonegebruik en opvoeding**

### **Een toenemend smartphonegebruik: De baten en de kosten.**

De smartphone kent een belangrijke(re) plaats in het dagelijkse leven, waardoor het gebruik ervan gepaard gaat met zowel baten als kosten. Doordat een smartphone verschilt van een mobiele telefoon en eerder als een draagbare computer functioneert (Ames, 2013), zorgen vele gebruiksgemakken ervoor dat de smartphone op verschillende levensdomeinen kan dienen. Een voorbeeld hiervan is het gebruik van de smartphone als gps of als betalingsmiddel. Daarnaast is de onmiddellijke toegang tot het opzoeken van informatie, onafhankelijk van tijd en plaats, één van de grote troeven (Bertel, 2013). De participanten van de studie van Cui en Roto (2008) geven aan dat ze door hun smartphone “verschillende kleine momenten tussen geplande activiteiten in op een nuttige manier kunnen besteden” (p.908). Een ander gebruiksgemak is de continue communicatie die resulteert in toenemende professionele verbondenheid via mail (Cui & Roto, 2008), alsook in het gevoel van verbondenheid met anderen via sociale media (Quinn & Oldmeadow, 2013).

De smartphone brengt naast deze lijst aan voordelen en gebruiksgemakken ook enkele negatieve uitkomsten met zich mee. Zo bleek het smartphonegebruik voor bedtijd bij eerstejaarsstudenten aan de universiteit positief geassocieerd te zijn met later naar bed gaan en minder totale slaap (Orzech, Grandner, Roane, & Carskadon, 2016). Ook in andere populaties werden gelijkaardige resultaten gevonden. Exelmans en Van den Bulck (2016) deden een onderzoek bij Vlaamse volwassenen met een leeftijd tussen 18 en 94 jaar oud. Hieruit bleek dat het gebruik van de smartphone voor bedtijd gerelateerd was aan verschillende slaapgerelateerde uitkomsten, zoals langere slaaplententie, slechtere slaapkwaliteit en zelfs hogere insomniacores (Exelmans & Van den Bulck, 2016). Bij adolescenten daarentegen leidde smartphonegebruik voor bedtijd, met slaapverstoring tot gevolg, tot meer depressieve symptomen (Lemola et al., 2015). Ook problematisch smartphonegebruik in het algemeen vertoont een consistente samenhang met symptomen van depressie, angst en stress (Elhai, Dvorak, Levine, & Hall, 2017). Smartphoneverslaving hangt samen met verminderde productiviteit op het werk en verminderde productiviteit tijdens dagelijkse niet-werkgerelateerde activiteiten (Duke & Montag, 2017). Verder treedt de smartphone in verschillende contexten, zoals in het verkeer of op het werk, op als bron van afleiding en verminderde zelfbeheersing, wat werd bevestigd in verschillende studies

(e.g., Cazzulino, Burke, Muller, Arbogast, & Upperman, 2014; Thompson, Rivara, Ayyagari, & Ebel, 2013). Zo toonden Leung, Croft, Jackson, Howard en McKenzie (2012) tijdens een rijssimulatie aan dat men meer tijd nodig had om te remmen en vaker te snel reed wanneer men een smartphone gebruikte achter het stuur, zowel bij *handsfree* bellen als bij het versturen van een sms. Maar ook voetgangers worden afgeleid door smartphones, waardoor ze vaker op een onveilige manier oversteken en er ook langer over doen (Thompson et al., 2013). Deze negatieve invloed van smartphonegebruik op het cognitief vermogen kan een bron kennen in slaapverstoring. Lanaj, Johnson en Barnes (2014) toonden aan dat verstoorde slaap door smartphonegebruik leidt tot een uitputting van onze zelfbeheersingsbronnen de volgende morgen, wat op zijn beurt samenhangt met het aandachtsvermogen en het werkengagement die dag.

De vele voordelen van smartphonegebruik zorgen er tevens voor dat men voortdurend verbonden is met het internet (*'always-on'*, Middleton, 2007; Vorderer, Krömer, & Schneider, 2016) en dus ook met het werk en anderen (Quinn & Oldmeadow, 2013). Hoewel de voortdurende communicatie een troef lijkt van de smartphone, voelt men een druk om steeds beschikbaar te moeten zijn voor het werk en vrienden, wat ook bij ouders werd vastgesteld (Radesky et al., 2016). Dit leidt ertoe dat ze hun smartphone steeds meer gebruiken, ook wanneer er kinderen in de buurt zijn (Radesky, Kistin et al., 2014). Het gevaar schuilt erin dat de smartphone binnen het gezin een *'always-on'* attitude bij ouders stimuleert. Een andere sociale kost van smartphonegebruik is het fenomeen *'phubbing'*. *'Phubbing'* is afgeleid van *phone* (telefoon) en *snubbing* (afsnauwen, kil reageren) en verwijst naar het richten van je aandacht op je smartphone in plaats van op de sociale interactie (Haigh, 2015; Ugur & Koc, 2015). De term werd in 2012 geïntroduceerd door een Australisch reclamebureau, maar wordt intussen wereldwijd gebruikt. Niet alleen de term, maar ook *'phubbing'* op zich wordt intussen gezien als normatief gedrag (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). McDaniel en Coyne (2016) benoemen *'phubbing'* met de term *'technologie-interferentie'* ofwel "de alledaagse verstoringen van interacties of samen doorgebrachte tijd binnen gezinnen of koppels door het gebruik van technologie" (p.88).

Radesky, Kistin et al. (2014) onderzochten het smartphonegebruik binnen gezinnen aan de hand van een observatiestudie in een fastfoodrestaurant, waarbij er werd gekeken naar het ouderlijk smartphonegebruik en het gedrag van jonge kinderen. Hieruit bleek dat 73% van de ouders hun smartphone gebruikte tijdens het eten, 29% gedurende de volledige maaltijd en 15% hun smartphone bovenhaalde terwijl het kind nog aan het eten was of wanneer ze zich leken te vervelen. In een andere observatiestudie met interviews bevestigden Hiniker et al. (2015) deze resultaten in een speeltuin. De reden achter het smartphonegebruik van de ouders blijft in deze studies echter onbekend. Door de grote aanwezigheid van de smartphone bij verschillende populaties en binnen verschillende levensdomeinen, kan men zich de vraag stellen in welke mate

smartphonegebruik interfereert binnen het gezinsleven en binnen de opvoedingscontext. Hoewel een aantal onderzoekers zich reeds over deze vraag bogen (e.g., Radesky, Kistin et al., 2014), bleef de theoretische omkadering en de empirische evidentie beperkt. Dit is een lacune waar we binnen deze masterproef op zullen focussen.

### **De plaats van smartphonegebruik binnen de opvoedingscontext.**

Uit onderzoek blijkt dat ouders op verschillende manieren omgaan met dit toenemend smartphonegebruik binnen het gezinsleven. Technologie of media worden bijvoorbeeld vaak gebruikt als manier om zich met elkaar te verbinden. Zo zou een open en gedeeld gebruik van media binnen het gezin leiden tot een beter algemeen functioneren van het gezin, meer betrokkenheid van ouders en meer spontaan vertellen door adolescenten tussen 13 en 16 jaar oud (Coyne, Padilla-Walker, Fraser, Fellows, & Day, 2014). Oduor et al. (2016) vonden gelijkaardige effecten voor smartphonegebruik. Ze toonden aan dat niet alle smartphonegebruik in het bijzijn van familieleden wordt gezien als negatief door die familieleden, maar ook voordelig kan zijn, bijvoorbeeld voor het opzoeken van een locatie voor een familiepicknick. Echter blijft de vraag of de smartphone al dan niet een vergiftigd geschenk is voor het gezinsfunctioneren. Recent onderzoek toonde aan dat smartphonegebruik op verschillende manieren een impact kan hebben op de ouderlijke aandacht, responsiviteit en sensitiviteit voor hun kind (e.g., Golen & Ventura, 2015; Hiniker et al., 2015; Radesky, Miller et al., 2014).

**Ouderlijke aandacht en sensitiviteit.** Radesky, Kistin et al. (2014) onderzochten de mate waarin de primaire focus van aandacht en betrokkenheid van ouders gericht is op het toestel in plaats van op hun kind. Ouders werden door observatoren gescoord op de frequentie, duur en modaliteit van smartphonegebruik, de mate waarin kinderen om aandacht vroegen en hierop werd gereageerd en, als laatste, of ouders het toestel gezamenlijk met het kind gebruikten of apart. Zij observeerden dat ouders, die hun smartphone samen met hun kind gebruikten, minder verdiept waren in hun toestel, omdat er meer sprake was van gedeelde aandacht. Dit wil zeggen dat hun primaire aandachtsfocus op dat moment niet op het toestel gericht was, maar op de ervaring die ze deelden met hun kind. De mate van 'verdieping' hing ook af van wat ouders precies deden op hun smartphone. Zo behielden ze een bepaalde hoeveelheid visuele aandacht voor hun kinderen wanneer ze aan het bellen waren, wat wegviel tijdens het typen of *swipen* op hun toestel. Indien er toch sprake was van afleiding door smartphonegebruik, stelden studies verschillende reacties vast bij deelnemende ouders. Bijvoorbeeld hadden sommige ouders net meer aandacht voor hun kinderen na deze afleiding. Ze initieerden meer interacties met hun kinderen (Hiniker et al., 2015) of zochten meer nabijheid tot hun kinderen (Boles & Roberts, 2008) na smartphonegebruik. Kushlev en Dunn (2018) vonden daarentegen evidentie voor een negatieve impact van

smartphonegebruik op de aandacht van moeders voor hun kinderen. Die verminderde ouderlijke aandacht door smartphonegebruik zou aanleiding geven tot minder sociale verbondenheid tussen ouder en kind (Kushlev & Dunn, 2018) en minder sensitiviteit voor de cues van baby's tijdens het geven van hun flesje (Golen & Ventura, 2015). Ook Radesky, Kistin et al. (2014) vonden evidentie voor die verminderde sensitiviteit. Hoewel sommige deelnemende ouders erkenden moeite te hebben met het lezen van de sociale cues van hun kind en hierop te reageren door de cognitieve overbelasting die het toestel met zich meebrengt, gaven andere ouders aan beschikbaar te blijven voor hun kinderen (Hiniker et al., 2015; Radesky et al., 2016).

***Ouderlijke aandacht en responsiviteit.*** Naast de effecten van smartphonegebruik op de ouderlijke aandacht en sensitiviteit, stelden enkele studies de responsiviteit van smartphonende ouders in vraag. De resultaten van Radesky, Kistin et al. (2014) toonden aan dat wanneer de primaire focus van ouders op de smartphone was gericht, ze traag of zelfs helemaal niet reageerden op het verzoek van hun kind. Ook Hiniker et al. (2015) en Oduor et al. (2016) vonden evidentie voor de vertraagde of afwezige responsen van ouders op hun kinderen wanneer ze verdiept waren in hun smartphone. Het experiment van Myruski et al. (2017) wees evenzeer op een verminderde responsiviteit ten gevolge van smartphonegebruik. Opvallend was dat deze verminderde responsiviteit geassocieerd was met meer negatief affect bij de kinderen. Zij exploreerden ook minder, probeerden meer de aandacht van de ouders vast te krijgen en vertoonden minder emotioneel herstel wanneer de moeder haar smartphone neerlegde. Deze verminderde drang tot exploratie zou kunnen voortkomen uit de verminderde aanmoediging en de verminderde verbale en non-verbale interacties die smartphonende ouders vertonen, vooral in nieuwe situaties (Radesky, Miller et al., 2014). Terwijl sommige ouders meteen een interactie opstartten na het gebruiken van hun smartphone, reageerden anderen net kortaf en gaven ze instructies op een robotachtige (e.g., zonder naar het kind te kijken) en kille manier (Radesky, Kistin et al., 2014).

Samenvattend kan er worden vastgesteld dat bepaalde ouders hun smartphone op een positieve manier inzetten binnen ouder-kind interacties. Zij zien het smartphonegebruik als een moment om samen met hun kind te beleven (Radesky, Kistin et al., 2014). Ondanks de mogelijkheid van smartphones om mensen met elkaar te verbinden, leidde in recent onderzoek het gebruik ervan binnen ouder-kind interacties tot een verminderde responsiviteit, aandacht en sensitiviteit van ouders voor hun kinderen (Golen & Ventura, 2015; Hiniker et al., 2015; Oduor et al., 2016; Radesky, Kistin et al., 2014; Radesky et al., 2016). De interferentie van het smartphonegebruik met de ouderlijke aandacht en responsiviteit doet twijfelen aan de illusie meer geconnecteerd te zijn met elkaar. Er zijn echter ouders die een soort compensatiebeweging maken na smartphonegebruik (Boles & Roberts, 2008; Hiniker et al., 2015). Andere ouders reageren

eerder kil en negatief op hun kind na smartphonegebruik (Radesky, Kistin et al., 2014). Deze variabiliteit in onderzoeksbevindingen opent de vraag waaruit deze ouderlijke reacties voortkomen. Een mogelijke denkpiste is dat het loskoppelen van de aandacht van de smartphone een cognitieve *effort* vraagt. Zo gaf 44% van de ouders in het onderzoek van Hiniker et al. (2015) aan moeite te hebben met het inperken van hun smartphonegebruik. Dit bleek ook uit de imec.digimeter-studie van 2017 (imec, 2017). Interessant hierbij is dat ouders een wil tot inperking van het smartphonegebruik vertonen (Oduor et al., 2016), maar dat dit moeilijk in de praktijk te brengen is, zelfs in het bijzijn van hun kinderen (Hiniker et al., 2015). Het inperken van smartphonegebruik op bepaalde momenten (e.g., het kind vraagt ouderlijke aandacht) voor bepaalde doelen (e.g., de ouder wil het kind helpen) vergt zelfbeheersing (Kim et al., 2016; van Deursen, Bolle, Hegner, & Kommers, 2015). In de volgende delen van deze masterproef gaan we dieper in op de rol van zelfbeheersing bij het inperken van smartphonegebruik.

## **Het inperken van smartphonegebruik en zelfbeheersing**

### **Zelfbeheersing inzake smartphonegebruik: Een cognitieve *effort*.**

Zelfbeheersing is een onderdeel van de executieve functie ‘inhibitie’ en zorgt ervoor dat mensen hun eigen gedrag kunnen controleren (Diamond, 2013). Heatherton en Vohs (1998) beschreven het als “*the use of cognitive and attentional resources to override, inhibit, or alter impulses in the service of attaining personal goals or satisfying motives*” (p. 214). Zelfbeheersing stelt mensen in staat bepaalde gedragingen, gedachten of gevoelens te onderdrukken of een onmiddellijke beloning te weerstaan ten voordele van doelen op langere termijn (Baumeister, Heatherton, & Tice, 1994; Shallice & Burgess, 1993). Elke uitoefening van zelfbeheersing vergt een bepaalde mate van cognitieve energie, die afkomstig is uit eenzelfde beperkte bron, genaamd ‘zelfbeheersingssterkte’ (e.g., Baumeister et al., 1994; Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice, 1998; Muraven & Baumeister, 2000). Wanneer men zelfbeheersing aan de dag legt, gebruikt men deze bron en kan deze vervolgens uitgeput geraken. Daarom wordt het vaak vergeleken met een spier (Baumeister et al., 1994). De toestand van uitputting van de bron van ‘zelfbeheersingssterkte’ wordt ‘ego-uitputting’ genoemd, wat betekent dat men op dat moment minder zelfbeheersing kan uitoefenen (Baumeister et al., 1998; Baumeister, Vohs, & Tice, 2007; Muraven & Baumeister, 2000; Muraven, Tice, & Baumeister, 1998).

Naast het reguliere gebruik van zelfbeheersing, spelen ook andere factoren op verschillende manieren in op deze ‘zelfbeheersingssterkte’. Zo leidt slaapdeprivatie ertoe dat men minder zelfbeheersing aan de dag kan leggen (Christian & Ellis, 2011). Ook negatieve emoties en het overweldigd worden door verleiding zorgen voor minder zelfbeheersing (Heatherton & Wagner, 2011). Het overschrijden van zelf opgelegde regels (e.g., het drinken van een milkshake

tijdens een dieet) leidt tot minder zelfbeheersing nadien, wat zich in het onderzoek van Herman en Mack (1975) vertaalde in het eten van meer ijs in vergelijking met mensen die niet op dieet waren. Verder zou het toepassen van mindfulness de zelfbeheersing bevorderen, zelfs bij ‘ego-uitputting’ (Friese, Messner, & Schaffner, 2012; Oberle, Schonert-Reichl, Lawlor, & Thomson, 2012). Mindfulness verwijst naar de toestand waarin men aandachtig is voor het hier en nu, zonder te oordelen over de sensaties die je op dat moment voelt (Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 1990). Men veronderstelt dat mindfulness dit effect heeft omwille van de impact op gerichte aandacht, een belangrijk onderdeel van zelfbeheersing (Kaplan & Berman, 2010). Om zelfbeheersing uit te oefenen dient men namelijk de aandacht te richten op bepaalde stimuli en de aandacht weg te richten van andere stimuli. Naast mindfulness werd binnen de motivatiepsychologie aangetoond dat de mate van zelfbeheersing verschilde naargelang de soort motivatie van deelnemers. In het volgende deel gaan we dieper in op de vraag hoe de motivatie onderliggend aan een taak (e.g., het inperken van ouderlijk smartphonegebruik) invloed kan hebben op de mate van zelfbeheersing. Omdat we binnen deze masterproef benieuwd zijn naar de motivatie bij ouders om hun smartphonegebruik in te perken, hanteren we de Zelf-Determinatie Theorie (ZDT; Ryan & Deci, 2017) als theoretische omkadering van motivatie.

### **Motivatie binnen de Zelf-Determinatie Theorie.**

*Het conceptuele kader van de Zelf-Determinatie Theorie.* De ZDT is een macrotheorie omtrent motivatie en psychologische ontwikkeling. De theorie hanteert een positief mensbeeld waarbinnen de mens als proactief wezen gericht is op psychologische groei en integratie (Vansteenkiste & Ryan, 2013). Dit houdt in dat mensen, gedreven door een natuurlijke nieuwsgierigheid en een exploratiedrang, streven naar integratie of ‘absorptie’ van nieuwe informatie binnen een persoonlijke organisatie van waarden en doelen (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000b). Dit zorgt ervoor dat externe informatie geïntegreerd wordt binnen het geheel van eigen of intrinsieke waarden. Samen met deze intrinsieke waarden, voorkeuren en interesses ontwikkelt de mens via dit proces een gevoel van innerlijke harmonie (Vansteenkiste & Ryan, 2013).

*De psychologische basisnoden.* De ZDT stelt drie psychologische basisnoden voorop, namelijk autonomie, competentie en relationele verbondenheid. Deze zijn niet alleen essentieel voor de continue integratietendensen en dus de psychologische groei van een individu, maar ook voor het psychologisch functioneren en welzijn (Deci & Ryan, 1985, 2000). De ZDT stelt dat deze noden ook universeel en aangeboren zijn (Deci & Ryan, 2000). Ze zijn inherent aan de menselijke natuur, wat wil zeggen dat ze al aanwezig zijn vanaf de geboorte en dat ze van belang blijven gedurende het hele leven (e.g., Deci, Driver, Hotchkiss, Robbins, & Wilson, 1993; Kasser



& Ryan, 1999). Daarnaast stelt de theorie dat iedereen beschikt over deze noden, omdat ze deel uitmaken van de natuurlijke tendens tot integratie. Grootschalig cross-cultureel onderzoek over vier continenten kon aantonen dat mensen over verschillende culturen heen dezelfde nood aan autonomie, competentie en verbondenheid ervaren (Chen et al., 2015). Ook verschillen deze basisbehoeftes niet naargelang geslacht of leeftijd (Adie, Duda, & Ntoumanis, 2008; Deci, La Guardia, Moller, Scheiner, & Ryan, 2006).

De eerste basisbehoefte die onderscheiden wordt binnen de ZDT is de nood aan *autonomie* of zelf-determinatie (Deci, 1980; Deci & Ryan, 2000). Dit verwijst naar de nood om het eigen gedrag te reguleren, vrijwillig te functioneren en psychologische vrijheid te ervaren bij het stellen van gedrag, denken en voelen (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000b). Wanneer deze behoefte is bevredigd, ervaart men geen druk of verplichtingen (Ryan & Deci, 2006). De activiteiten die men uitvoert bij autonomiebevrediging sluiten aan bij persoonlijke waarden (deCharms, 1968), wat voortkomt uit de tendens tot innerlijke coherentie en integratie. Vaak wordt de term autonomie gelijkgesteld aan onafhankelijkheid (Ryan & Deci, 2000b), wat betekent dat men op zijn eigen benen staat, zelfstandig is en geen beroep doet op anderen voor steun. Binnen de ZDT verwijst autonomie echter naar de mate waarin iemand vrijwillig en volgens de eigen waarden functioneert in tegenstelling tot gecontroleerd functioneren, waarbij men zich onder druk gezet voelt (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000b). Beide visies staan los van elkaar (Soenens et al., 2007; Van Petegem, Beyers, Vansteenkiste, & Soenens, 2012). Zo kan men onafhankelijk zijn op een vrijwillige of autonome manier of omdat men hiertoe gedwongen wordt (op een heteronome manier) (Vansteenkiste & Soenens, 2015). Adolescenten kunnen ervoor kiezen om op kot te gaan omdat ze het belangrijk vinden om zelfstandig te worden en voor zichzelf te zorgen (vrijwillige onafhankelijkheid) of omdat ze het gevoel hebben dat hun ouders meer nood hebben aan privacy (gedwongen onafhankelijkheid). De tweede psychologische behoefte die onderscheiden wordt binnen de ZDT is de behoefte aan *competentie*. Deze heeft betrekking op de nood aan een gevoel van bekwaamheid en effectiviteit tijdens het uitvoeren van een activiteit (White, 1959). Zo zal de nood aan competentie van een voetballer bevredigd zijn wanneer hij tijdens een match erin slaagt een doelpunt te scoren. Hij voelt zich op dat moment in staat en capabel om zijn vooropgestelde doelen te bereiken. De derde psychologische behoefte is de behoefte aan *relationele verbondenheid*. Deze verwijst naar de behoefte aan warmte binnen een relatie gekenmerkt door wederzijdse liefde en zorg. Men wil zich verbonden voelen met belangrijke anderen (Baumeister & Leary, 1995; Deci & Ryan, 2000). Met belangrijkheid wordt de stabiliteit van, de bezorgdheid binnen en het behoud van de relatie bedoeld (Baumeister & Leary, 1995). Zowel de kwaliteit als de kwantiteit van relaties zijn belangrijk voor deze behoefte (Vansteenkiste & Soenens, 2015). Wanneer een meisje het gevoel heeft dat haar ouders er voor

haar zijn en voor haar zorgen, zal haar nood aan relationele verbondenheid bevredigd zijn. Indien deze psychologische basisbehoeftes bevredigd worden, kan de inherente groeitendens van de mens zich manifesteren in het uitvoeren van activiteiten vanuit een intrinsieke motivatie en het internaliseren van waarden en normen van buitenaf (Deci & Ryan, 1985).

***Intrinsieke motivatie en internalisatie.*** Volgens de ZDT is intrinsieke motivatie een eerste manifestatie van de actieve en natuurlijke tendens om kennis op te doen (Ryan & Deci, 2017; Vansteenkiste & Soenens, 2015; Vansteenkiste, Soenens, Beyers, & Lens, 2008). Wanneer mensen een bepaald gedrag stellen omdat ze er plezier en uitdaging aan ervaren, zijn ze intrinsiek gemotiveerd (Deci & Ryan, 2000). De beloning ligt in het uitvoeren van de activiteit zelf en niet in de instrumentele waarde ervan (Deci & Ryan, 2000). Vele studies toonden associaties aan tussen intrinsieke motivatie en adaptieve uitkomsten zoals engagement, optimaal leren, verbondenheid met anderen en minder probleemgedrag (e.g., Battistich, Schaps, Watson, Solomon, & Lewis, 2000).

Een tweede uiting van de natuurlijke en actieve groeitendens is internalisatie, waarbij individuen externe informatie en waarden geleidelijk overnemen en deze op een actieve manier verinnerlijken (Vansteenkiste et al., 2008). De meest kwaliteitsvolle vorm van internalisatie is intrinsieke motivatie. Naast intrinsieke motivatie beargumenteert de ZDT ook andere soorten motivatie. Deze vormen een continuüm (zie Figuur 1) dat beschrijft in welke mate de soorten motivatie zijn geïnternaliseerd of ‘eigen gemaakt’. Omdat dit proces bij intrinsieke motivatie overeenstemt met een natuurlijke drang en een volledig innerlijke bron kent, wordt intrinsieke motivatie als prototype en uitgangspunt beschouwd van dit continuüm (Ryan & Deci, 2000a). De bron van internalisatie ligt naargelang de plaats op het continuüm meer extern. Wanneer gedrag op een externe wijze wordt gereguleerd, wordt dit binnen de ZDT benoemd als extrinsiek gemotiveerd gedrag (Deci & Ryan, 1985). Men voert een activiteit uit omwille van zijn instrumentele waarde (Husman & Lens, 1999), om een uitkomst te bekomen die geen deel

<b>Motivatie</b>	Amotivatie	Extrinsieke motivatie				Intrinsieke motivatie
<b>Regulatiestijlen</b>	Geen regulatie	Externe regulatie	Geïntrojecteerde regulatie	Geïdentificeerde regulatie	Geïntegreerde regulatie	Intrinsieke regulatie
<b>Internalisatie</b>	Niet		Partieel	Bijna volledig	Volledig	Niet nodig
<b>Autonome/Gecontroleerde motivatie</b>	Gecontroleerde motivatie			Autonome motivatie		
<b>Waargenomen causaliteitslocus</b>	Onpersoonlijk	Extern	Redelijk extern	Redelijk intern	Intern	
<b>Gedrag</b>	Helemaal niet zelfgedetermineerd	—————→				Helemaal zelfgedetermineerd
<b>Relevante regulatieprocessen</b>	Niet intentioneel Geen waardering Incompetentie Gebrek aan controle	Gehoorzaamheid Externe beloningen en straffen	Zelfbeheersing Ego-betrokkenheid Interne beloningen en straffen	Persoonlijk belang Bewuste waardering	Congruentie Bewustzijn Synthese met zichzelf	Interesse Plezier Inherente voldoening

*Figuur 1.* Overzicht van de verschillende soorten motivatie en regulatie binnen de ZDT (gebaseerd op Ryan & Deci, 2000b)

uitmaakt van de activiteit zelf (Ryan & Deci, 2000a; Ryan & Deci, 2000b). De ZDT (Deci & Ryan, 1985) onderscheidt grosso modo twee verschillende soorten motivatie, namelijk intrinsieke motivatie en extrinsieke motivatie. De ZDT maakt daarnaast een onderscheid tussen vier verschillende soorten extrinsieke motivatie, dewelke op zich nog een onderscheid kennen in meer 'autonome' motieven en meer 'gecontroleerde' motieven (Deci & Ryan, 2000).

*Autonome motivatie.* Er zijn twee vormen van extrinsieke motivatie die getuigen van een meer autonome vorm van motivatie, zoals bij intrinsieke motivatie (Ryan & Deci, 2000b). Enerzijds onderscheidt de ZDT geïntegreerde regulatie, wat gezien wordt als de meest geïnternaliseerde vorm van extrinsieke motivatie (Ryan & Deci, 2000b). Men identificeert de waarden en doelen van een bepaald gedrag en integreert deze binnen andere waarden en doelen die men heeft (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000b). Doordat de verschillende waarden en doelen daardoor een harmonisch geheel vormen, is er niet langer sprake van een conflict tussen beide (Deci & Ryan, 2000; Vansteenkiste & Soenens, 2015). Het verschil met intrinsieke motivatie stelt zich omdat men het gedrag nog steeds vanuit een extrinsieke motivatie stelt, maar het gedrag is wel meer zelf-gedetermineerd en autonoom van aard (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000b). Er is sprake van een interne causaliteitslocus, waarbij men de oorzaak van het gedrag binnen zichzelf plaatst (deCharms, 1968). Een student kan hard studeren voor een examen omdat het voor hem/haar niet alleen belangrijk is om goede punten te halen, maar omdat hij of zij later een goede job wil vinden, waarvoor hij of zij eerst een diploma nodig heeft. De motivatie om hard te studeren is dus ingebed binnen het bredere waardesysteem van deze student. Anderzijds is er sprake van geïdentificeerde regulatie wanneer een individu een gedrag stelt omdat hij de onderliggende waarde ervan inziet, erkent of begrijpt (Deci & Ryan, 2000). Ook deze vorm van gedragsregulatie is meer geïnternaliseerd van aard, omdat men zich identificeert met de achterliggende reden van het gedrag (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000b). Een jongere kan bijvoorbeeld hard studeren voor een toets omdat hij of zij het zelf belangrijk vindt om nieuwe kennis te vergaren.

*Gecontroleerde motivatie.* Bij geïntrojecteerde motivatie voelt men zich van binnenuit onder druk gezet om een bepaald gedrag uit te voeren. Een bepaald gedrag wordt gesteld om bijvoorbeeld schaamte of angst te vermijden of om een gevoel van trots te bekomen en de zelfwaarde op te krikken (Ryan & Deci, 2000b; Vansteenkiste & Soenens, 2015). De causaliteitslocus is hierbij extern van aard, in tegenstelling tot een interne causaliteitslocus, omdat men de oorzaak van het gedrag buiten zichzelf legt (deCharms, 1968). Men heeft dus het gevoel dat het gedrag gestuurd wordt door een externe factor (deCharms, 1968). Terwijl men bij een interne causaliteitslocus het gevoel heeft zelf het gedrag te initiëren, voelt men zich bij geïntrojecteerde regulatie van binnenuit onder druk gezet om een bepaald gedrag uit te voeren.

Hierdoor is dit gedrag slechts gedeeltelijk geïnternaliseerd (Deci & Ryan, 2000). Een meisje dat de dag voor een toets de hele avond studeert omdat ze zich zou schamen als ze een slechte toets zou hebben, getuigt van introjectie. Ze studeert niet omdat ze goede punten halen belangrijk vindt, maar om een gevoel van schaamte bij slechte punten te vermijden. Deze druk kan naast intern van aard, ook extern van aard zijn. Bij externe regulatie voert men een activiteit uit om te voldoen aan externe eisen, om een beloning te verkrijgen of om een dreigende straf te voorkomen (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000b). Hierbij is er sprake van een volledig externe causaliteitslocus, omdat men zich van buitenaf onder druk gezet voelt om een bepaald gedrag uit te voeren (deCharms, 1968). Deze twee vormen van extrinsieke motivatie kunnen gezien worden als gecontroleerde motivatie (Ryan & Deci, 2000b). Men stelt een bepaald gedrag omdat men zich onder druk gezet voelt, hetzij van buitenaf (externe regulatie), hetzij door zichzelf (introjectie).

Uit onderzoek blijkt dat meer geïnternaliseerde vormen van motivatie leiden tot meer positieve uitkomsten op het vlak van persistentie/volharding (Vallerand & Bissonnette, 1992; Vallerand, Fortier, & Guay, 1997), prestatie (Burton, Lydon, D'Alessandro, & Koestner, 2006; Soenens & Vansteenkiste, 2005), welbevinden (Burton et al., 2006; Weinstein & Ryan, 2010), alsook op het vlak van zelfbeheersing, waar we verder op ingaan in het volgende deel van deze masterproef.

### **Zelfbeheersing en motivatie.**

De motivatie onderliggend aan zelfbeheersing bleek in verschillende studies een significante rol te spelen. Men kan ervoor kiezen om zelfbeheersing aan de dag te leggen, waarbij men spreekt van vrijwillige zelfbeheersing, terwijl zelfbeheersing ook kan opgelegd worden vanuit de omgeving (Vansteenkiste & Soenens, 2015). Wanneer men een gevoel van autonomie ervaart en dus vrijwillige zelfbeheersing uitoefent, erkent de deelnemer de reden achter de inperking, terwijl bij gecontroleerde motieven de deelnemer eerder gedwongen wilskracht ervaart (Moller, Ryan, & Deci, 2006). Opvallend is dat bij dergelijke autonome motieven de bron waaruit men cognitieve energie put om zelfbeheersing uit te oefenen minder wordt uitgeput (e.g., Moller et al., 2006; Muraven, 2008; Muraven, Gagné, & Rosman, 2008; Ryan & Deci, 2008). Bijvoorbeeld presteerden deelnemers slechter op een volgende taak die zelfbeheersing vereist, zoals een moeilijke en saaie patroonherkenningstaak, een Stroop-taak (Stroop, 1935) of een Stoptaak (Logan, 1994), nadat ze een beloning kregen naargelang hun prestatie, wat wijst op externe regulatie (Muraven, Rosman, & Gagné, 2007). Muraven et al. (2008) onderzochten het mechanisme waarlangs autonomie een invloed heeft op de hoeveelheid cognitieve energie die een taak vereist, waarbij ze vonden dat subjectieve vitaliteit een belangrijke mediator is. Wanneer men een gevoel van autonomie heeft, maakt dit gevoelens van energie en vitaliteit los, wat op zijn

beurt bijdraagt tot het hervullen van de beperkte bron van ‘zelfbeheersingssterkte’. Een autonome motivatie blijkt dus zeer belangrijk te zijn bij de uitoefening van zelfbeheersing, indien men dit lange tijd wil volhouden (Ryan & Deci, 2008). Verschillende studies (e.g., Muraven et al., 2007, 2008) toonden hierbij het belang aan van de omgeving, die zowel controlerend als autonomieondersteunend kan zijn. Deze omgeving heeft een invloed op de motivatie van de deelnemers, en als gevolg daarvan ook op hun zelfbeheersing. Deze omgevingsinvloed zien we terugkomen in de ZDT, zoals beschreven wordt in het volgende deel.

## **Opvoeding binnen de Zelf-Determinatie Theorie**

### **De Zelf-Determinatie Theorie en omgevingscondities.**

Hoewel het integratieproces een natuurlijk en spontaan psychologisch proces is, blijft de mens in voortdurende ‘dialectiek’ en in bidirectionele wisselwerking staan met zijn omgeving (Vansteenkiste & Soenens, 2015). De ZDT erkent de fundamentele rol van de omgeving bij de ondersteuning van deze groeitendens van elk individu en dus bij intrinsieke motivatie (Deci & Ryan, 2000). De ondersteunende rol van de omgeving wordt door de ZDT beargumenteerd door te stellen dat mensen intrinsiek gemotiveerd zijn voor een activiteit als de psychologische basisnoden aan autonomie, verbondenheid en competentie bevredigd zijn of bevredigd worden (Deci & Ryan, 1985, 2000). Zo stelt de Cognitieve Evaluatie Theorie (CET; Deci & Ryan, 1985) dat de omgeving bestaat uit behoefteondersteunende en behoeftefrustrerende condities die in functie staan van het psychologisch functioneren van mensen en hun motivatie. Een behoefteondersteunende omgeving biedt de nodige ondersteuning voor de basisbehoeftes van een individu (Vansteenkiste & Ryan, 2013), terwijl een behoeftefrustrerende omgeving de basisnoden beschadigt en actief tegenwerkt (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch, & Thøgersen-Ntoumani, 2011). Als grote focus binnen het domein van de ZDT werd de impact van de opvoedingscontext als primaire omgevingsfactor op de psychologische basisbehoeftes uitgebreid onderzocht.

### **Opvoedingsstijlen binnen de Zelf-Determinatie Theorie.**

De ZDT stelt dat een behoefteondersteunende opvoeding bestaat uit drie dimensies, aansluitend bij de drie basisbehoeftes, namelijk autonomieondersteuning, structuur en warmte/betrokkenheid (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2017; Soenens & Vansteenkiste, 2010; Vansteenkiste & Soenens, 2015). In het volgende deel gaan we verder in op de dimensie van autonomieondersteuning, omdat dit een belangrijk onderdeel wordt van het onderzoek binnen deze masterproef.

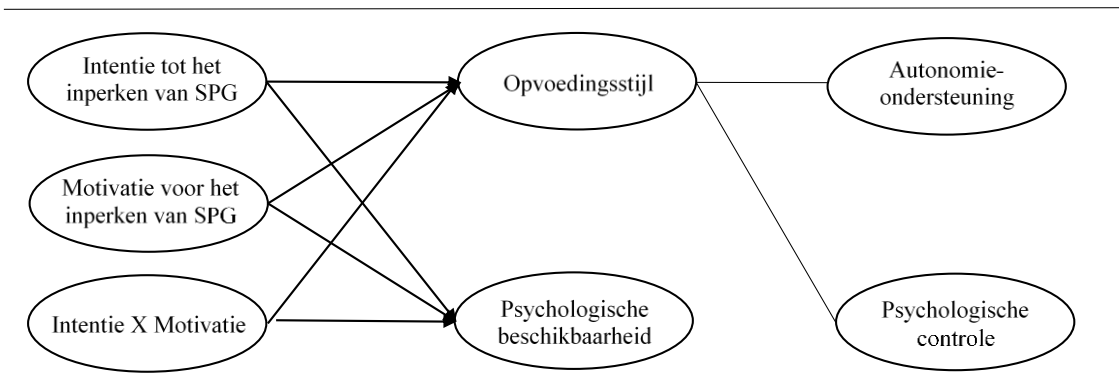
**Autonomieondersteuning.** Een autonomieondersteunende opvoedingsstijl komt tegemoet aan de nood aan autonomie van kinderen, waarbij men het kind ondersteunt bij het zelf reguleren van eigen gedrag (Ryan & Deci, 2017). Deze ondersteuning kan geboden worden door het perspectief en het ontwikkelingsniveau van het kind centraal te zetten en hierbij aansluiting te vinden (Deci, Eghrari, Patrick, & Leone, 1994; Reeve, 2009). Autonomieondersteunende ouders trachten zich empathisch op te stellen, de gevoelens van het kind te erkennen (Koestner, Ryan, Bernieri, & Holt, 1984) en open te staan voor een afwijkend perspectief van het kind (Assor, Kaplan, & Roth, 2002). Een andere karakteristiek van een autonomieondersteunende opvoeding is het creëren van opportuniteiten voor kinderen om keuzes te maken en een eigen inbreng te hebben waar mogelijk (Assor et al., 2002; Grolnick, 2009). Wanneer dit echter niet mogelijk is en er sprake is van een gebrek aan keuzemogelijkheden, kan een duidelijke en betekenisvolle rationale gegeven worden (Deci et al., 1994; Reeve, 2009). Op deze manier krijgt het kind de mogelijkheid zich te identificeren met de gegeven duiding of de relevantie van de situatie in te zien (Jang, 2008). Dergelijke rationale wijst op het belang van het uitvoeren van de taak (Jang, 2008; Reeve, 2009) en leidt tot een internalisatie van de waarde van de taak (Deci et al., 1994). Er wordt vooral getracht de nieuwsgierigheid van kinderen aan te moedigen, waardoor hun innerlijke motivationele bronnen gevoed worden en ze taakvreugde kunnen ervaren (Reeve, 2009). Als laatste beperken autonomieondersteunende ouders het gebruik van controlerende/dwingende taal (Koestner et al., 1984). Ze gebruiken daarentegen uitnodigende en informerende taal (Reeve, 2009). Dergelijk taalgebruik ondersteunt de autonomie van het kind, waardoor het zichzelf zal zien als een autonoom persoon en psychologische vrijheid zal ervaren bij het stellen van gedrag (Soenens & Vansteenkiste, 2010). Het gebruik van dwingende taal vindt men terug bij autonomiefrustrerende of controlerende ouders.

Tegenover autonomieondersteuning staat een controlerende/dwingende omgeving, waarbij kinderen onder druk worden gezet om op een bepaalde manier te denken, voelen en handelen (Grolnick, 2009; Grolnick & Pomerantz, 2009; Soenens & Vansteenkiste, 2010). Een dwingende opvoedingsstijl wordt gekenmerkt door het negeren van het perspectief van het kind en het opleggen van het ouderlijk ritme (Assor et al., 2002). De psychologische ruimte voor eigen inbreng van het kind wordt volledig weggenomen. Daarnaast leggen controlerende ouders taken op zonder hiervoor duiding te geven die aangepast is aan het kind (Vansteenkiste & Soenens, 2015). Ze dulden hierbij geen onderhandeling en passen intrusieve strategieën toe zoals het induceren van schaamte, angst of schuld bij het kind, waarmee ze interne controle opleggen aan het kind (Assor et al., 2002). Een ander kenmerk van een controlerende omgeving is voorwaardelijke aandacht waarbij de liefde en aandacht van ouders afhankelijk is van bepaalde standaarden waar kinderen aan moeten voldoen (Assor, Roth, & Deci, 2004).

Onderzoek bevestigt de positieve impact van autonomieondersteuning op de ontwikkeling, motivatie, mentale gezondheid en attitudes van kinderen (e.g., Vasquez, Patall, Fong, Corrigan, & Pine, 2016). Verder wil autonomieondersteunend opvoeden niet zeggen dat ouders toegeeflijk of permissief zijn (gebrek aan structuur) of hun kinderen verwaarlozen (gebrek aan betrokkenheid) (Joussemet, Landry, & Koestner, 2008). Autonomieondersteuning verwijst eerder naar de manier waarop ouders structuur en betrokkenheid bieden en kan dus perfect samen voorkomen met structuur en betrokkenheid. Autonomieondersteuning is ook niet gelijk aan het promoten van onafhankelijkheid (Joussemet et al., 2008; Soenens et al., 2007). Dit zijn twee aparte dimensies van opvoeding (Joussemet et al., 2008; Soenens et al., 2007).

***Psychologische beschikbaarheid.*** Om autonomieondersteunend te kunnen zijn, hebben ouders nood aan psychologische beschikbaarheid (Grolnick, Gurland, DeCoursey, & Jacob, 2002; Van der Kaap-Deeder et al., 2019). Deze term verwijst naar het “vermogen en de motivatie van ouders om aandachtig en sensitief te reageren op de noden van hun kind” (Danner-Vlaardingerbroek, Kluwer, van Steenbergen, & van der Lippe, 2013a, p.54). Psychologisch beschikbare ouders zijn fysiek aanwezig, maar vertonen ook psychologische bronnen om te kunnen luisteren naar wat hun kind nodig heeft (Danner-Vlaardingerbroek et al., 2013a, 2013b; Van der Kaap-Deeder et al., 2019). Het gebruik van deze psychologische bronnen vereist energie van ouders. Deze energie kan men verkrijgen via de bevrediging van de basisbehoeftes (Ryan & Deci, 2008; Van der Kaap-Deeder et al., 2019). Psychologische beschikbaarheid verwijst dus niet naar het opvoedingsgedrag van ouders op zich, maar naar de motivatie en het vermogen van ouders om bepaald opvoedingsgedrag te stellen (Danner-Vlaardingerbroek et al., 2013a). Het vertoont derhalve wel een samenhang met opvoedingsgedrag (Grolnick et al., 2002; Van der Kaap-Deeder et al., 2019).

De psychologische bronnen van ouders kunnen uitgeput raken door vermoeidheid, negatieve emoties en ruminatie omwille van de werkdag, wat aanleiding geeft tot meer negatieve ouder-kind interacties (Danner-Vlaardingerbroek et al., 2013b). Positieve emoties en energie na de werkdag leiden daarentegen via een toegenomen psychologische beschikbaarheid tot positievere ouder-kind interacties. Op deze manier verklaart psychologische beschikbaarheid de effecten van een werkdag op ouder-kind interacties. Ook smartphonegebruik kan ervoor zorgen dat de psychologische bronnen van ouders uitgeput raken. Zo werd de impact van smartphonegebruik op ouderlijke aandacht en sensitiviteit in een aantal studies gevonden via observaties (e.g., Hiniker et al., 2015; Oduor et al., 2016; Radesky, Kistin et al., 2014; Radesky et al., 2016). Dit is een implicatie voor de negatieve impact van smartphonegebruik op de psychologische beschikbaarheid van ouders, wat we in deze masterproef via het volgende onderzoeksdesign zullen onderzoeken.

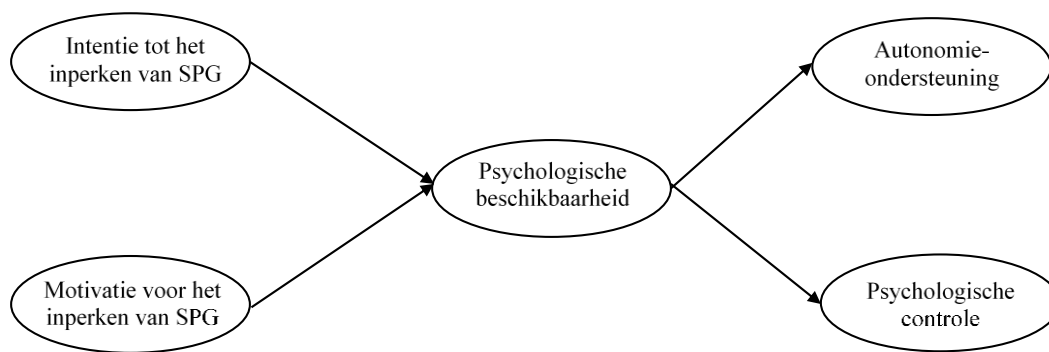


*Figuur 2.* Vooropgesteld model voor de tweede onderzoeksvraag. *Noot.* SPG staat in dit model voor ‘smartphonegebruik’

### Huidig onderzoek

De smartphone kent de laatste jaren een heuse opmars binnen onze maatschappij, waardoor ook binnen gezinnen het smartphonegebruik toeneemt (imec, 2018). Door te onderzoeken welke rol de smartphone kent binnen de opvoedingscontext, legden een aantal studies reeds enkele gevolgen vast van de interfererende smartphone (e.g., Hiniker et al., 2015; Oduor et al., 2016; Radesky, Kistin et al., 2014; Radesky et al., 2016). Hoewel smartphonende ouders verminderde sensitiviteit en verminderde responsiviteit vertoonden ten opzichte van hun kinderen, werd er een grote variabiliteit gevonden in hoe ouders omgingen met hun smartphone en met hun kind. Terwijl de ene ouder een inhaalbeweging maakte van ouderlijke liefde na het wegrichten van zijn of haar aandacht van de smartphone naar het kind (e.g., Boles & Roberts, 2008), vertoonde de andere ouder een eerder kille reactie (Radesky, Kistin et al., 2014). Dit doet de vraag rijzen naar ouderlijke verschillen met betrekking tot het inperken van smartphonegebruik in het bijzijn van kinderen. Met de ZDT als theoretisch kader trachten we in de huidige studie te onderzoeken of deze intentie tot het inperken van smartphonegebruik verschilt naargelang de onderliggende motivatie bij ouders. In een eerste stap gaan we na in welke mate er verschillende types motivatie voor deze inperking te vinden zijn. Daarnaast beogen we te bekijken welke associaties deze verschillende types motivatie vertonen met andere ouderlijke factoren, zoals de hoeveelheid smartphonegebruik, de mate van ‘*phubbing*’ gedrag, mindfulness en algemene zelfbeheersing bij ouders. In een volgende stap wensen we te onderzoeken hoe de sterkte van de intentie tot het inperken van smartphonegebruik en de types motivatie voor deze inperking in verband staan met zowel de ouderlijke psychologische beschikbaarheid als de algemene opvoedingsstijl (zie Figuur 2 voor een overzicht). In een laatste stap willen we nagaan in welke mate psychologische beschikbaarheid een mediator vormt voor de verbanden van zowel de intentie tot smartphone-inperking als de motivatietypes met de opvoedingsstijl (zie Figuur 3 voor





Figuur 3. Vooropgesteld model voor de derde onderzoeksvraag. *Noot.* SPG staat in dit model voor ‘smartphonegebruik’

een overzicht). Op basis van deze doelstellingen worden binnen dit onderzoek drie onderzoeksvragen gesteld:

**Onderzoeksvraag 1.** Hoe hangen de types motivatie en de intentie tot het inperken van smartphonegebruik samen met de algemene zelfbeheersing, mindfulness en het effectief smartphonegebruik bij smartphonende ouders? Deze onderzoeksvraag betreft het *nomologisch netwerk* van de motivatietypes en de intentie tot smartphone-inperking.

**Hypothese 1a.** Een hoge mate van zelfbeheersing wordt verwacht samen te hangen met een grotere intentie, meer autonome motivatie, minder geïntrojecteerde motivatie en minder externe motivatie om smartphonegebruik in te perken.

**Hypothese 1b.** Mindfulness wordt verwacht een positief verband te vertonen met de intentie en autonome motivatie tot smartphone-inperking en een negatief verband te vertonen met geïntrojecteerde motivatie en externe motivatie om smartphonegebruik in te perken.

**Hypothese 1c.** Een hoge mate van effectief smartphonegebruik wordt verwacht samen te hangen met een kleinere intentie, minder autonome motivatie, meer geïntrojecteerde motivatie en meer externe motivatie om smartphonegebruik in te perken.

**Onderzoeksvraag 2.** In welke mate voorspellen de verschillende types motivatie en de intentie tot het inperken van smartphonegebruik verschillen in opvoedingsstijl en psychologische beschikbaarheid?

**Hypothese 2a.** We verwachten een gradueel patroon van verbanden, waarbij zowel de intentie tot smartphone-inperking als meer autonome motivatie eerder gunstige effecten vertonen (positieve verbanden met psychologische beschikbaarheid en een autonomieondersteunende opvoeding en een negatief verband met psychologische controle), geïntrojecteerde motivatie minder gunstige effecten vertoont en externe motivatie eerder ongunstige effecten (negatieve verbanden met psychologische beschikbaarheid en een autonomieondersteunende opvoeding en

een positief verband met psychologische controle).

**Hypothese 2b.** We verwachten dat de positieve verbanden van de intentie tot smartphone-inperking met de uitkomsten autonomieondersteunende opvoeding en psychologische beschikbaarheid sterker zullen zijn voor ouders met een autonoom gemotiveerde intentie tot smartphone-inperking, terwijl de negatieve verbanden van de intentie tot smartphone-inperking met deze uitkomsten sterker zullen zijn bij ouders waarvan de intentie eerder gecontroleerd gemotiveerd van aard is.

**Onderzoeksvraag 3.** Wordt het verband tussen de intentie van ouders tot smartphone-inperking en hun opvoedingsstijl en het verband tussen de motivatietypes van ouders en hun opvoedingsstijl verklaard of gemedieerd door psychologische beschikbaarheid?

**Hypothese 3a.** Psychologische beschikbaarheid wordt verwacht het verband tussen de intentie tot smartphone-inperking en de opvoedingsstijl te mediëren.

**Hypothese 3b.** Psychologische beschikbaarheid wordt verwacht het verband tussen de motivatietypes en de opvoedingsstijl te mediëren.

## Methodie

### Steekproef

De participanten van deze studie waren 160 ouders die over een smartphone beschikten, waarvan 125 vrouwen (78%), met een gemiddelde leeftijd van 42.87 jaar ( $SD = 8.78$ ; range = 26 – 61). Van deze ouders had 17% één kind, 58% had twee kinderen, 20% had drie kinderen en 4% had vier kinderen. Daarnaast was er één ouder met vijf kinderen en één ouder met zes kinderen. De gemiddelde leeftijd van de kinderen was 12.6 jaar ( $SD = 7.85$ ; range = 1 – 31). Bij 46% van de deelnemende ouders beschikten alle kinderen reeds over een eigen smartphone, bij 12% van de ouders hadden sommige kinderen een smartphone en 42% van de ouders had kinderen die zelf nog geen smartphone hadden. De resultaten toonden aan dat het hebben van een smartphone bij de kinderen samenhang met de leeftijd. De gemiddelde leeftijd van de kinderen die een smartphone hadden, was 19.56 jaar ( $SD = 3.58$ , range = 8 – 31), terwijl de gemiddelde leeftijd van de kinderen die geen smartphone hadden 4.89 jaar ( $SD = 3.34$ , range = 1 – 10) was ( $t(139) = 25.1$ ,  $p < .001$ ). Bij 70% van de deelnemende ouders woonden de kinderen thuis, 6% van de ouders had co-ouderschap met een ex-partner en bij 11% van de ouders zaten de kinderen op kot, waardoor ze hun kinderen enkel in het weekend zagen. Er waren een aantal ouders (13%) die nog op andere basis hun kinderen zagen, zoals het zien van de kinderen wanneer ze daadwerkelijk afspraken, een combinatie van kinderen die nog thuis woonden en kinderen die reeds op kot zaten,

een combinatie van kinderen die nog thuis woonden en kinderen die reeds zelfstandig woonden en een combinatie van co-ouderschap en kinderen die reeds op kot zaten. Dit waren steeds unieke situaties. De ouders waarvan de kinderen niet meer op één of andere manier thuis woonden, werden uit de steekproef geëxcludeerd.

## **Procedure**

Zodra de studie ethische toestemming kreeg van de ethische commissie verbonden aan de Universiteit van Gent, werd de rekrutering van participanten gestart. Er werd op zoek gegaan naar ouders die over een smartphone beschikten. De eerste stap in de rekrutering gebeurde via verschillende sociale mediakanalen, zoals Facebook en Instagram. Ook werden participanten gerekruteerd uit het persoonlijk netwerk van de masterproefstudente. Deze rekrutering bestond uit het verspreiden van een korte omschrijving van het onderzoek, alsook een link en een QR-code die naar een webpagina over het onderzoek verwezen. Op deze pagina konden geïnteresseerden uitgebreide informatie vinden omtrent het doel en het verloop van de studie (<https://www.ugent.be/epg/nl/onderzoek/smartphone-ouders>). Op diezelfde webpagina konden zij de digitale vragenlijst invullen, waarin zij op de hoogte gebracht werden van het vrijwillige karakter van hun deelname en van de vertrouwelijke behandeling van de data van het onderzoek. Over de data zal enkel op groepsniveau worden gecommuniceerd en de identiteit van de participanten zal nooit kenbaar gemaakt worden in een openbare publicatie rond deze data. De anonimiteit van de participanten werd gegarandeerd door gebruik te maken van een unieke code die elke participant ontving. Deze unieke code werd niet opgesteld op basis van de persoonlijke gegevens van de participanten.

Naast de online rekrutering werden drie basisscholen uit Mol (Vrije basisschool Millekemol), Balen (Freinetschool De Klimboom) en Turnhout (Freinetschool De Regenboog) gecontacteerd. Zij werden geïnformeerd omtrent het verloop van de studie, zowel telefonisch als via een uitgebreide informatiebrief (zie Bijlage 1). In deze informatiebrief werden de scholen op de hoogte gebracht van het doel en het verloop van de studie, alsook van het vrijwillige karakter van de deelname van de ouders en de vertrouwelijke behandeling van de data van het onderzoek. Er werd hen eveneens concrete informatie gegeven over hun rol binnen het onderzoek. Met hun toestemming werd een informatieflyer voor de ouders uitgedeeld (zie Bijlage 2). Via deze drie scholen werden in totaal 585 leerlingen en hun ouders op de hoogte gebracht van het onderzoek. De ouders werden via de webpagina, waarvan ze de link en de QR-code ontvingen in de informatieflyer, geïnformeerd over het doel en het verloop van de studie. Ook zij konden via die link de digitale vragenlijst invullen.

Het onderzoek bestond uit één bevraging. Er werd aan de deelnemende ouders gevraagd om digitaal een vragenlijst in te vullen. Deelnemende ouders waren vrij wanneer zij de vragenlijst invulden. Deze vragenlijst omvatte verschillende variabelen, waar we in het volgende deel verder op ingaan.

## **Metingen**

### **Achtergrondvariabelen.**

Aan het begin van de vragenlijst werden enkele achtergrondvariabelen gemeten, zoals het geslacht (1 = man; 2 = vrouw) en de leeftijd van de deelnemende ouders en hun kind(eren). Er werd bij de ouders ook bevraged of hun kinderen reeds over een eigen smartphone beschikten en hoe vaak ze hun kinderen zagen (1 = elke dag; 2 = co-ouderschap; 3 = kinderen op kot; 4 = andere).

### **Meetinstrumenten.**

**Algemene mate van zelfbeheersing.** Er werd nagegaan in welke mate de deelnemende ouders in staat zijn zelfbeheersing uit te oefenen. Hiervoor werd gebruik gemaakt van de *Brief Self-Control Scale* (BSCS) van Tangney, Baumeister en Boone (2004). Dit is een vragenlijst bestaande uit 13 items met een 5-punt Likert schaal, gaande van 1 (*helemaal niet van toepassing*) tot 5 (*helemaal van toepassing*). Een voorbeelditem is “*Ik ben goed in het weerstaan van verleiding*”. Deze vragenlijst was binnen de huidige steekproef betrouwbaar met een Cronbach’s alpha van .82.

**Mindfulness.** De *Mindfulness Attention Awareness Scale* (MAAS; Brown & Ryan, 2003) werd door de ouders ingevuld om de karakteristiek dispositionele mindfulness te meten, namelijk een open of receptief bewustzijn van of aandacht voor wat er gaande is in het hier en nu. Deze schaal bestond uit negen items met een 6-punt Likert schaal, gaande van 1 (*bijna altijd*) tot 6 (*bijna nooit*) (e.g., “*Ik kan één of andere emotie ervaren en mij er pas een hele tijd later bewust van zijn*”,  $\alpha = .89$ ).

**Algemene mate van smartphonegebruik.** Het smartphonegebruik werd op verschillende manieren bevraged bij de ouders. Allereerst werd er hen gevraagd hoeveel uren zij gemiddeld per dag aan hun smartphone spenderen. Hierdoor werd er gepeild naar het effectieve kwantitatieve smartphonegebruik van de ouders. Ook scoorden ze acht items op een 5-punt Likert schaal gaande van 1 (*nooit*) tot 5 (*heel dikwijls*) omtrent observationeel ‘*phubbing*’ gedrag, gebaseerd op Roberts & David (2016) (zie Bijlage 3). Een voorbeelditem is “*Terwijl wij samen eten (ontbijt, lunch, avondeten), gebruik ik mijn smartphone*”. Deze schaal was binnen de huidige steekproef betrouwbaar met een Cronbach’s alpha van .86. Daarnaast vroegen we ouders een vragenlijst in

te vullen omtrent *compulsief smartphonegedrag* (zie Bijlage 4). Deze vragenlijst bestond uit twee schalen. De eerste schaal omvatte 14 items op een 5-punt Likert schaal gaande van 1 (*nooit*) tot 5 (*heel dikwijls*) omtrent compulsief gebruik van de smartphone. Deze items werden gebaseerd op de *Compulsive Internet Use Scale* (CIUS; Meerkerk, Van Den Eijnden, Vermulst, & Garretsen, 2009) (“*Hoe vaak vind je het moeilijk om te stoppen met activiteiten op je smartphone?*”,  $\alpha = .93$ ). De tweede schaal omvatte vier andere items (e.g., “*Ik vind dat ik op de momenten dat wij samen zijn te veel met mijn smartphone bezig ben*”,  $\alpha = .89$ ) op een 5-punt Likert schaal gaande van 1 (*helemaal niet akkoord*) tot 5 (*helemaal akkoord*) om hun zelfreflectief ‘*phubbing*’ gedrag na te gaan. Deze items werden gebaseerd op de *Facebook Addiction Scale* van Andreassen, Torsheim, Brunborg en Pallesen (2012). Beide schalen waren onderling sterk gecorreleerd met een Pearson correlatiecoëfficiënt van .69 ( $p < .001$ ), waardoor werd besloten om ze samen te nemen. Beide schalen samen vertoonden een grote betrouwbaarheid met een Cronbach’s alpha van .94.

***Intentie tot het inperken van smartphonegebruik.*** Er werd aan de ouders bevestigd in welke mate zij voorafgaand aan het onderzoek reeds aandacht besteedden aan hun smartphonegebruik in het bijzijn van hun kinderen. De deelnemende ouders vulden deze vraag (“*Lette jij voor dit onderzoek al op jouw smartphonegebruik in het bijzijn van jouw kinderen?*”) in aan de hand van een 5-punt Likert schaal gaande van 1 (*altijd*) tot 5 (*nooit*). Op deze manier werd er een beeld gevormd van de mate waarin de deelnemende ouders reeds een intentie vertoonden om bewuster om te gaan met hun smartphone wanneer hun kinderen in de buurt zijn.

***Motivatie voor het inperken van smartphonegebruik.*** Om de motivatie van ouders omtrent het inperken van hun smartphonegebruik na te gaan, vulden zij 17 items in met een 5-punt Likert schaal gaande van 1 (*helemaal niet akkoord*) tot 5 (*helemaal akkoord*) (zie Bijlage 5). Deze items werden opgesteld door de onderzoekers op basis van de *Regulation of Eating Behavior Scale* (REBS; Pelletier, Dion, Slovinec-D’Angelo, & Reid, 2004) en op basis van de *Exercise Self-Regulation Questionnaire* (SRQ – E; Ryan & Connell, 1989). Deze items vormden een maat voor de vijf motivatietypes die onderscheiden worden in de ZDT, namelijk intrinsieke motivatie (e.g., “*In de nabijheid van mijn zoon/dochter let ik op het gebruik van mijn smartphone, omdat ik het plezierig vind om met mijn zoon/dochter te kunnen praten zonder smartphone*”,  $\alpha = .54$ ), geïntegreerde motivatie (e.g., “*In de nabijheid van mijn zoon/dochter let ik op het gebruik van mijn smartphone, omdat het goed gebruik maken van mijn smartphone een volwaardig deel is van hoe ik mijn ouderschap wens in te vullen*”,  $\alpha = .64$ ), geïdentificeerde motivatie (e.g., “*In de nabijheid van mijn zoon/dochter let ik op het gebruik van mijn smartphone, omdat ik het persoonlijk belangrijk vind om mijn smartphone weg te leggen als ik bij mijn zoon/dochter ben*”,  $\alpha = .61$ ), geïntrojecteerde motivatie (e.g., “*In de nabijheid van mijn zoon/dochter let ik op het gebruik van mijn smartphone, omdat ik me schuldig zou voelen als ik mijn smartphone overmatig*

zou gebruiken in het bijzijn van mijn zoon/dochter”,  $\alpha = .74$ ) en externe motivatie (e.g., “*In de nabijheid van mijn zoon/dochter let ik op het gebruik van mijn smartphone, omdat mijn zoon/dochter anders begint te zeuren*”,  $\alpha = .78$ ).

Op basis van de lage betrouwbaarheid van de meting van intrinsieke motivatie ( $\alpha = .54$ ) werd post-hoc besloten deze schaal niet verder op te nemen in het onderzoek. Naast deze lage betrouwbaarheid peilden deze items eerder naar het plezier van de activiteit waarvoor het smartphonegebruik dient te worden ingeperkt, dan naar het plezier van de inperking zelf. Vervolgens werd besloten de schalen voor geïdentificeerde en geïntegreerde motivatie te aggregeren, omdat geïdentificeerde motivatie een relatief lage betrouwbaarheid kende ( $\alpha = .61$ ) en beide types in de literatuur moeilijk te onderscheiden zijn door hun grote aard van autonome motivatie. Op basis hiervan werden in het huidige onderzoek drie motivatietypes behouden, namelijk autonome motivatie (e.g., “*In de nabijheid van mijn zoon/dochter let ik op het gebruik van mijn smartphone, omdat een goed gebruik van mijn smartphone deel uitmaakt van de ouder die ik voor mijn zoon/dochter wil zijn*”,  $\alpha = .64$ ), geïntrojecteerde motivatie en externe motivatie.

**Algemene mate van psychologische beschikbaarheid.** De mate van psychologische beschikbaarheid van de ouders werd gemeten via de *Daily Psychological Availability Scale* (Danner-Vlaardingerbroek et al., 2013a). De vragenlijst omvatte acht items die de ouders konden scoren op een 7-punt Likert schaal, gaande van 1 (*helemaal oneens*) tot 7 (*helemaal eens*). Een voorbeelditem is “*Wanneer ik na een werkdag of in het weekend samen met mijn zoon/dochter ben, ben ik volledig beschikbaar voor activiteiten met mijn zoon/dochter*”. Deze schaal was binnen de huidige steekproef betrouwbaar met een Cronbach’s alpha van .81.

**Algemene opvoedingsstijl.** Om de algemene opvoedingsstijl van ouders te meten, werd er een vragenlijst afgenomen bij de ouders, die bestond uit 15 items met een 5-punt Likert schaal gaande van 1 (*helemaal niet van toepassing*) tot 5 (*helemaal van toepassing*). Deze schaal was opgebouwd uit twee onderdelen. Om autonomieondersteuning te meten, werden zeven items gebruikt (“*Ik laat mijn zoon/dochter eigen plannen maken voor de dingen die hij/zij doet*”,  $\alpha = .70$ ), opgesteld op basis van de *Perceptions of Parents Scale* (POPS; Grolnick, Ryan, & Deci, 1991). De schaal omtrent psychologische controle van deze vragenlijst bestond uit acht items (e.g., “*Ik probeer de manier waarop mijn zoon/dochter de dingen ziet te veranderen*”,  $\alpha = .74$ ). Deze werd gebaseerd op de *Psychological Control Scale – Youth Self-Report* (PCS-YSR; Barber, 1996).

## Resultaten

### Onderzoeksvraag 1: Motivatietypes, intentie tot smartphone-inperking en hun verbanden met relevante studievariabelen

#### Nomologisch netwerk van de motivatietypes en de intentie.

Om na te gaan in welke mate de types motivatie en de intentie tot smartphone-inperking samenhangen met de algemene zelfbeheersing, mindfulness en het effectief smartphonegebruik van ouders wordt een correlatieanalyse uitgevoerd. Op deze manier kan het nomologisch netwerk van de motivatietypes en de intentie tot smartphone-inperking worden getoetst en krijgen we een statistisch beeld van de dynamiek tussen de motivatietypes, de intentie en de relevante studievariabelen. In Tabel 1 worden de gemiddelden, standaarddeviaties en Pearson correlatiecoëfficiënten weergegeven voor deze studievariabelen. De correlatietabel toont aan dat de algemene zelfbeheersing van ouders positief geassocieerd is met zowel de intentie tot smartphone-inperking als de onderliggende autonome motivatie, terwijl er een negatieve correlatie gevonden wordt met externe motivatie tot smartphone-inperking (cfr. hypothese 1a).

Ook mindfulness is positief geassocieerd met de intentie tot smartphone-inperking en negatief geassocieerd met geïntrojecteerde en externe motivatie. Deze verbanden bevestigen hypothese 1b.

Verder toont de correlatietabel een negatief verband aan tussen de intentie van ouders tot het inperken van hun smartphonegebruik en twee indicatoren van effectief smartphonegebruik, namelijk observationeel ‘*phubbing*’ gedrag en compulsief smartphonegedrag. Autonome motivatie vertoont een negatieve correlatie met observationeel ‘*phubbing*’ gedrag en de hoeveelheid smartphonegebruik. Daarentegen correleert geïntrojecteerde motivatie positief met compulsief smartphonegedrag. Externe motivatie correleert positief met alle indicatoren van effectief smartphonegebruik. Dit wil zeggen dat de intentie van ouders tot smartphone-inperking en autonome motivatie een verband vertonen met minder effectief smartphonegebruik, terwijl geïntrojecteerde motivatie en externe motivatie tot het inperken van smartphonegebruik een verband vertonen met meer effectief smartphonegebruik (cfr. hypothese 1c).

#### Correlaties tussen de motivatietypes, de intentie en overige studievariabelen.

Om na te gaan in welke mate de leeftijd van ouders, de hoeveelheid smartphonegebruik, de types motivatie inzake smartphone-inperking, de intentie tot smartphone-inperking, de psychologische beschikbaarheid en opvoedingsstijl van ouders onderling samenhangen, wordt een correlatieanalyse uitgevoerd. In Tabel 2 worden de gemiddelden, standaarddeviaties en Pearson correlatiecoëfficiënten weergegeven voor deze studievariabelen. Uit de correlatieanalyse

Tabel 1

Gemiddelden (*M*), standaardafwijkingen (*SD*) en Pearson correlatiecoëfficiënten van de studievariabelen

	<i>M</i>	<i>SD</i>	Intentie tot smartphone- inperking	Autonome motivatie	Geïntrojecteerde motivatie	Externe motivatie
<i>M</i>			3.84	4.01	2.99	2.35
<i>SD</i>			.85	.66	.77	.77
<b>Globale persoonskenmerken</b>						
Zelfbeheersing	3.35	.53	.14+	.19*	-.04	-.20*
Mindfulness	4.41	.87	.15+	.06	-.16+	-.15+
<b>Smartphone-specifieke variabelen</b>						
Hoeveelheid smartphonegebruik	1.84	1.12	-.07	-.18*	-.06	.18*
'Phubbing' observatie	2.66	.67	-.19*	-.26**	-.02	.23**
Compulsief smartphonedrag	1.94	.64	-.18*	-.10	.15+	.29***

*Noot.* \*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , +  $p < .10$



Tabel 2

*Gemiddelden (M), standaardafwijkingen (SD) en Pearson correlatiecoëfficiënten van de overige studievariabelen*

	M	SD	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. Leeftijd	42.87	8.78								
2. Hoeveelheid smartphonegebruik	1.84	1.12	-0.25**							
3. Intentie tot smartphone-inperking	3.84	0.85	0.09	-0.07						
4. Autonome motivatie	4.01	0.66	-0.03	-0.18*	0.36***					
5. Geïntrojecteerde motivatie	2.99	0.77	-0.15+	-0.06	0.04	0.35***				
6. Externe motivatie	2.35	0.77	-0.26**	0.18*	-0.01	0.21**	0.48***			
7. Psychologische beschikbaarheid	5.66	0.74	0.05	-0.11	0.17*	0.09	0.11	-0.02		
8. Autonomieondersteuning	4.04	0.48	0.40***	-0.21*	0.05	0.19*	-0.22**	-0.29***	0.18*	
9. Psychologische controle	2.21	0.49	-0.09	0.02	-0.14+	-0.05	0.08	0.16+	-0.39***	-0.44***

*Not.* \*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , +  $p < .10$

kan worden afgeleid dat de verschillende types motivatie onderling op een betekenisvolle wijze gecorreleerd zijn. De motivatietypes vertonen een simplex patroon. Dit betekent dat de correlaties dalen naarmate de afstand tussen de motivatietypes op het internalisatiecontinuüm (zie Figuur 1) groter wordt (e.g., Pelletier, Fortier, Vallerand, & Brière, 2001). Zo correleren externe motivatie en geïntrojecteerde motivatie positief. Geïntrojecteerde motivatie vertoont daarnaast een positieve, maar kleinere correlatie met autonome motivatie. Ook externe motivatie en autonome motivatie correleren onderling positief. Deze correlatie is echter nog kleiner dan deze tussen geïntrojecteerde motivatie en autonome motivatie.

De correlatietabel toont verder aan dat leeftijd negatief gecorreleerd is met de hoeveelheid smartphonegebruik van ouders, geïntrojecteerde motivatie en externe motivatie, terwijl leeftijd positief correleert met autonomieondersteuning. De ouders met een hogere leeftijd rapporteren minder effectief smartphonegedrag, minder geïntrojecteerde motivatie, minder externe motivatie en meer autonomieondersteuning.

De intentie tot smartphone-inperking vertoont een positieve associatie met autonome motivatie en psychologische beschikbaarheid, terwijl deze intentie tot smartphone-inperking negatief gecorreleerd is met psychologische controle.

Een autonomieondersteunende opvoedingsstijl correleert negatief met de hoeveelheid smartphonegebruik van ouders. Daarnaast vertoont autonomieondersteuning een positieve correlatie met psychologische beschikbaarheid en een negatieve correlatie met psychologische controle. Verder is autonomieondersteuning positief geassocieerd met een autonome motivatie om de smartphone weg te leggen en negatief met geïntrojecteerde en externe motivatie. Psychologische controle is daarentegen positief gecorreleerd met externe motivatie. Psychologische controle vertoont ook een negatief verband met psychologische beschikbaarheid.

## **Onderzoeksvraag 2: Opvoeding en psychologische beschikbaarheid**

De tweede onderzoeksvraag wordt onderzocht aan de hand van een hiërarchische regressieanalyse, bestaande uit drie stappen. Het model in de eerste stap gaat na in welke mate beide achtergrondvariabelen (i.c., leeftijd en geslacht) een samenhang vertonen met de afhankelijke variabelen psychologische beschikbaarheid en opvoedingsstijl, waarbij deze laatste wordt opgesplitst in autonomieondersteuning en psychologische controle. In een tweede stap worden vier onafhankelijke variabelen (i.e., de drie motivatietypes en de intentie tot smartphone-inperking) toegevoegd aan het model. In de derde stap worden de verschillende motivatietypes (i.e., autonoom, geïntrojecteerd en extern) onderzocht als moderatoren van het hoofdeffect van de intentie van ouders om hun smartphonegebruik in te perken in de voorspelling van de studievariabelen. Gebaseerd op onze onderzoeksvraag bestaan deze modellen uit drie

tweewegsinteracties, elk voor een type motivatie en de intentie tot smartphone-inperking. Via deze hiërarchische regressieanalyse kan men nagaan hoeveel variantie in de afhankelijke variabelen verklaard wordt door de onafhankelijke variabelen die worden opgenomen in het model. Voor het uitvoeren van deze hiërarchische regressieanalyse worden de onafhankelijke variabelen gestandaardiseerd (Aiken & West, 1991). De interactietermen worden opgesteld als product van de gestandaardiseerde onafhankelijke variabelen. Hiërarchische regressieanalyses maken gebruik van een F-toets om na te gaan of het toevoegen van variabelen aan het model zorgt voor een significante toename in de verklaarde variantie van de afhankelijke variabele. In het huidig onderzoek wordt voor elke afhankelijke variabele (i.e., psychologische beschikbaarheid, autonomieondersteuning en psychologische controle) een aparte hiërarchische regressieanalyse uitgevoerd, waarvan de resultaten (van de eerste twee stappen) te vinden zijn in Tabel 3.

### **Psychologische beschikbaarheid.**

De eerste stap in de hiërarchische regressieanalyse toont aan dat noch leeftijd noch geslacht een significante samenhang vertoont met psychologische beschikbaarheid. Beide achtergrondvariabelen samen zijn als model onvoldoende om de variantie in psychologische beschikbaarheid bij de participanten te verklaren ( $F(2,140) = .96, p = .387$ ). Ze verklaren slechts 1.3% van de variantie.

In de tweede stap wordt 7.9% van de variantie verklaard door het model dat zowel de achtergrondvariabelen leeftijd en geslacht omvat als de onafhankelijke variabelen intentie en de drie motivatietypes ( $F(6,136) = 1.93, p = .08$ ). Het toevoegen van de onafhankelijke variabelen aan dit model zorgt voor een marginaal significante stijging in de verklaarde variantie van 6.5% ( $F(4,136) = 2.40, p = .053$ ). Binnen dit model vertoont intentie een significant positieve regressiecoëfficiënt, wat betekent dat ouders die een grotere intentie vertonen tot het inperken van hun smartphonegebruik meer psychologische beschikbaarheid rapporteren (cfr. hypothese 2a).

In de derde stap van de hiërarchische regressieanalyse voor psychologische beschikbaarheid worden drie interactietermen toegevoegd, namelijk de interactie tussen intentie en de drie motivatietypes (i.e., autonoom, geïntrojecteerd en extern). Dit model verklaart 8.4% van de variantie ( $F(9,133) = 1.35, p = .215$ ). Het toevoegen van de drie interactietermen zorgt voor een niet-significante stijging in de verklaarde variantie van 0.5% ( $F(3,133) = .26, p = .853$ ). Geen enkele interactieterm vertoont een significante regressiecoëfficiënt. Ook in dit derde model vertoont enkel intentie een significant positieve associatie met psychologische beschikbaarheid ( $\beta = .24, p = .014$ ).

Tabel 3

*Hierarchische regressieanalyse met gestandaardiseerde Bèta-coëfficiënten*

	Opvoedingsstijl					
	Psychologische beschikbaarheid		Autonomieondersteuning		Psychologische controle	
	Stap 1	Stap 2	Stap 1	Stap 2	Stap 1	Stap 2
<b>Achtergrondvariabelen</b>						
Leeftijd	.06	.03	.40***	.33***	-.08	.00
Geslacht	.11	.09	.04	-.01	-.04	-.03
Intentie tot smartphone-inperking		.24**		-.01		-.25**
<b>Motivatietypes</b>						
Autonome motivatie		-.05		.30***		.01
Geïntrojecteerde motivatie		.15		-.18*		.00
Externe motivatie		-.08		-.19*		.16
$R^2$	.01	.08	.16	.28	.01	.09
$\Delta R^2$		.07+		.12***		.08*

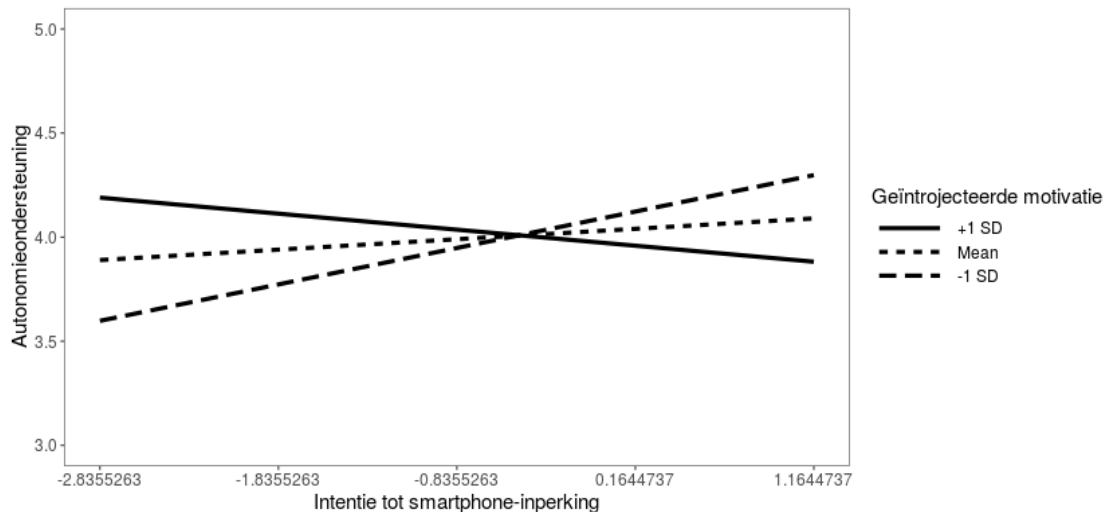
*Noot.* \*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , +  $p < .10$

### **Autonomieondersteunende opvoedingsstijl.**

De eerste stap in de hiërarchische regressieanalyse met autonomieondersteuning als afhankelijke variabele toont een significante regressiecoëfficiënt voor leeftijd. Dit wil zeggen dat ouders met een hogere leeftijd rapporteren meer autonomieondersteunend te zijn ten opzichte van hun kinderen. Dit model verklaart 15.7% van de variantie in autonomieondersteuning bij de ouders ( $F(2,138) = 12.84, p < .001$ ).

Het tweede model omvat zowel de achtergrondvariabelen als de onafhankelijke variabelen en verklaart 27.5% van de variantie in autonomieondersteuning ( $F(6,134) = 8.47, p < .001$ ). Binnen deze stap zorgt het toevoegen van de onafhankelijke variabelen aan het model voor een significante stijging in de verklaarde variantie van autonomieondersteuning van 11.8% ( $F(4,134) = 5.46, p < .001$ ). Er is in dit model een significant positieve associatie tussen leeftijd en autonomieondersteuning, alsook tussen autonome motivatie en autonomieondersteuning. Er wordt daarentegen een significant negatieve regressiecoëfficiënt gevonden voor zowel geïntrojecteerde als externe motivatie. Dit wil zeggen dat ouders die meer geïntrojecteerde motivatie en meer externe motivatie vertonen om hun smartphonegebruik in te perken minder autonomieondersteuning vertonen ten opzichte van hun kinderen, terwijl ouders met een hogere leeftijd en ouders die meer autonome gemotiveerd zijn tot smartphone-inperking meer autonomieondersteuning vertonen (cfr. hypothese 2a).

Een derde stap omvat het onderzoeken van de drie motivatietypes als moderatoren voor het niet-significante hoofdeffect van intentie op autonomieondersteuning. Dit derde model verklaart 35% van de variantie in autonomieondersteuning ( $F(9,131) = 7.83, p < .001$ ) en zorgt voor een significante stijging van 7.5% in de verklaarde variantie ( $F(3,131) = 5.01, p = .003$ ). Ook binnen dit model vertonen leeftijd ( $\beta = .31, p < .001$ ) en autonome motivatie ( $\beta = .25, p = .003$ ) een significant positieve samenhang met autonomieondersteuning. Externe motivatie vertoont net zoals in het tweede model een significant negatieve regressiecoëfficiënt ( $\beta = -.18, p = .038$ ). In dit model zien we een significant positief interactie-effect tussen autonome motivatie en intentie ( $\beta = .27, p = .002$ ) en een significant negatief interactie-effect tussen geïntrojecteerde motivatie en intentie ( $\beta = -.28, p = .006$ ) (cfr. hypothese 2b). Zowel autonome motivatie als geïntrojecteerde motivatie blijken significante moderatoren te zijn voor het niet-significante hoofdeffect van intentie op autonomieondersteuning. Specifiek betekent dit dat ouders, die hoog scoren op geïntrojecteerde motivatie om hun smartphone weg te leggen (+1 standaarddeviatie boven het gemiddelde) en een hoge intentie vertonen om dit te doen, minder autonomieondersteuning vertonen, in vergelijking met ouders die laag scoren op geïntrojecteerde motivatie (-1 standaarddeviatie onder het gemiddelde) (zie Figuur 4). Daarentegen vertonen ouders, die hoog scoren op autonome motivatie om hun smartphone weg te leggen (+1

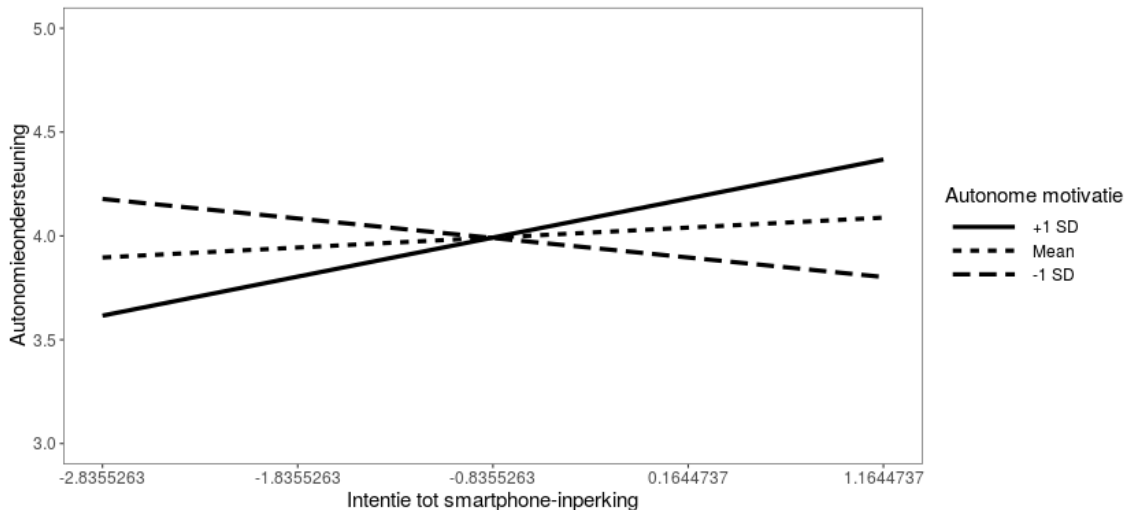


Figuur 4. Grafische weergave van het interactie-effect tussen intentie tot smartphone-inperking en geïntrojecteerde motivatie

standaarddeviatie boven het gemiddelde) en een hoge intentie vertonen om dit te doen, meer autonomieondersteuning in vergelijking met ouders die laag scoren op autonome motivatie (-1 standaarddeviatie onder het gemiddelde) (zie Figuur 5). De motivatie die ouders vertonen inzake de intentie tot het inperken van smartphonegebruik speelt een significante rol in het effect van de intentie van ouders om hun smartphonegebruik in te perken op autonomieondersteuning. Simple slope analyses tonen aan dat het hoofdeffect van intentie tot smartphone-inperking enkel significant positief is voor ouders met een hoge ( $\beta = .16, p < .001$ ) en gemiddelde ( $\beta = .07, p = .07$ ) mate van autonome motivatie. Daarnaast is het hoofdeffect van intentie tot smartphone-inperking enkel significant negatief voor ouders met een hoge ( $\beta = -.12, p = .01$ ) en gemiddelde ( $\beta = -.09, p = .01$ ) mate van geïntrojecteerde motivatie. Dit betekent dat ouders met een grote intentie tot het inperken van hun smartphonegebruik enkel meer autonomieondersteuning rapporteren wanneer zij hoog of gemiddeld autonoom gemotiveerd zijn tot deze intentie en dat ouders met een grote intentie enkel minder autonomieondersteuning rapporteren wanneer zij hoog of gemiddeld geïntrojecteerd gemotiveerd zijn tot deze intentie. De omgekeerde verbanden zijn niet significant.

### Psychologisch controlerende opvoedingsstijl.

Voor psychologische controle toont de eerste stap in de hiërarchische regressieanalyse aan dat noch leeftijd noch geslacht een significant verband vertoont met een psychologisch controlerende opvoedingsstijl. Beide achtergrondvariabelen samen zijn als model onvoldoende om de variantie in psychologische controle bij de participanten te verklaren ( $F(2,138) = .50, p = .611$ ). Ze verklaren slechts 0.7% van de variantie.



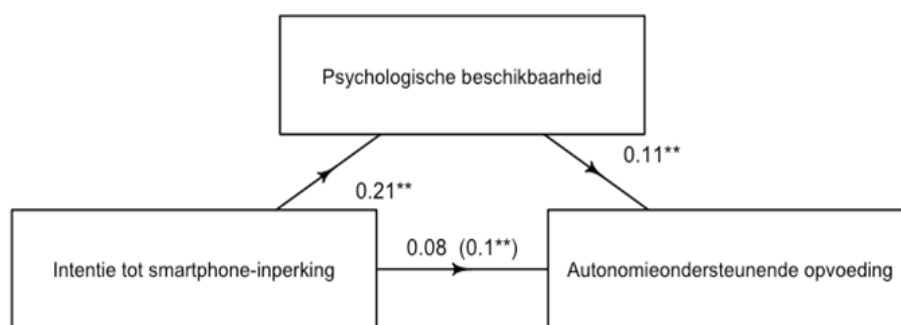
Figuur 5. Grafische weergave van het interactie-effect tussen intentie tot smartphone-inperking en autonome motivatie

Ook voor psychologische controle wordt er in de tweede stap van de hiërarchische regressieanalyse een model getoetst dat zowel de achtergrondvariabelen als de types motivatie en intentie omvat. Dit model verklaart 8.7% van de variantie in psychologische controle ( $F(6,134) = 2.13, p = .054$ ), wat een significante stijging is van 8% ten opzichte van het model dat enkel de achtergrondvariabelen omvat ( $F(4,134) = 2.93, p = .023$ ). Binnen dit tweede model heeft enkel intentie een significant negatieve regressiecoëfficiënt, wat wil zeggen dat ouders met een grotere intentie tot smartphone-inperking een minder psychologisch controlerende opvoedingsstijl vertonen (cfr. hypothese 2a).

In de laatste stap wordt nagegaan of de drie motivatietypes moderatoren vormen voor het hoofdeffect van intentie op psychologische controle door het toevoegen van drie interactietermen aan het model. Het derde model verklaart 10.7% van de variantie in psychologische controle ( $F(9,131) = 1.74, p = .086$ ). Het toevoegen van de interactietermen zorgt voor een niet-significante stijging van 2% in de verklaarde variantie van psychologische controle ( $F(3,131) = .97, p = .41$ ). Intentie vertoont ook binnen dit model een significant negatieve associatie met psychologische controle ( $\beta = -.30, p = .002$ ). Daarnaast vertoont externe motivatie een significant positieve associatie met psychologische controle ( $\beta = .19, p = .062$ ) (cfr. hypothese 2a). Er worden geen significante interacties gevonden in dit model.

### Onderzoeksvraag 3: Mediatie van psychologische beschikbaarheid

Om na te gaan in welke mate psychologische beschikbaarheid een mediator vormt voor het verband tussen de intentie tot smartphone-inperking en opvoedingsstijl enerzijds en voor het verband tussen de motivatietypes en opvoedingsstijl anderzijds wordt er gebruikt gemaakt van

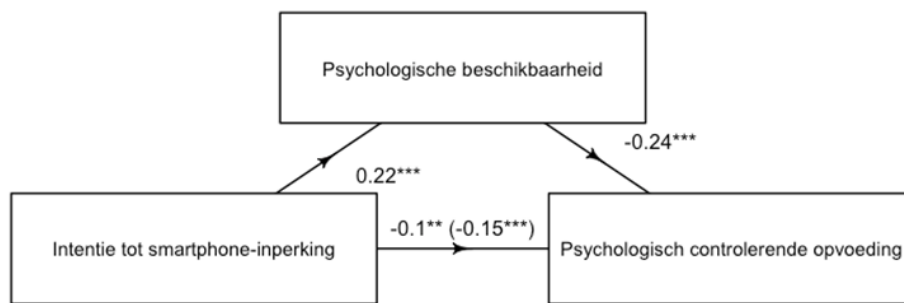


*Figuur 6.* Grafische weergave van de mediatie-analyse voor autonomieondersteuning

een mediatie-analyse, dewelke wordt uitgevoerd aan de hand van CaviR (Waterschoot, 2019) via het package ‘stats’ en de functie ‘lm’ (R Core Team, 2013). Er wordt beslist geen mediatie-analyse uit te voeren voor het verband tussen de motivatietypes en opvoedingsstijl omwille van de afwezigheid van een verband tussen de motivatietypes en psychologische beschikbaarheid (zie Tabel 3), wat betekent dat hypothese 3b ontkracht kan worden. De mediatie-analyses worden gecontroleerd voor de motivatietypes, gezien de overlap tussen de intentie tot smartphone-inperking en de motivatietypes (zie Tabel 2). De mediatie-analyse voor autonomieondersteuning (zie Figuur 6) toont aan dat de associatie tussen de intentie tot smartphone-inperking en een autonomieondersteunende opvoedingsstijl gemedieerd wordt door psychologische beschikbaarheid. Zo vertoont deze intentie een significant positieve indirecte samenhang met autonomieondersteuning, maar geen significante directe samenhang (zie Tabel 3). Deze intentie vertoont echter wel een significant positieve samenhang met psychologische beschikbaarheid, wat op zijn beurt een significant positieve samenhang vertoont met autonomieondersteuning. De samenhang van de intentie van ouders tot het inperken van hun smartphonegebruik met een autonomieondersteunende opvoeding loopt volledig via psychologische beschikbaarheid (cfr. hypothese 3a).

In een tweede mediatieanalyse wordt het verband van de intentie tot smartphone-inperking met psychologische controle bekeken (zie Figuur 7). De resultaten van deze mediatie-analyse tonen aan dat ook het verband van intentie tot smartphone-inperking met psychologische controle gemedieerd wordt door psychologische beschikbaarheid. Deze intentie vertoont zowel een significant negatieve directe samenhang als een significant negatieve indirecte samenhang met psychologische controle. Deze indirecte samenhang toont zich via de significant positieve samenhang van de intentie tot smartphone-inperking met psychologische beschikbaarheid, wat op zijn beurt een significant negatief verband vertoont met psychologische controle. Het verband van de intentie met autonomieondersteuning loopt gedeeltelijk via psychologische beschikbaarheid, maar er blijft ook een direct verband aanwezig (cfr. hypothese 3a).





*Figuur 7.* Grafische weergave van de mediatie-analyse voor psychologische controle

## Discussie

De interfererende rol van smartphonegebruik door ouders in de ouder-kind interactie gaf tot op heden slechts in beperkte mate aanleiding tot onderzoek. Zo vonden Kushlev en Dunn (2018) en Radesky, Kistin et al. (2014) evidentie voor de verzwakte aandacht van ouders tijdens smartphonegebruik. Hierdoor zou de sensitiviteit van ouders voor de cues van hun kinderen (Golen & Ventura, 2015), alsook de responsiviteit van ouders verminderen (Hiniker et al., 2015; Oduor et al., 2016; Radesky, Kistin et al., 2014). Echter tonen deze bevindingen verschillen aan in de manier waarop ouders omgaan met hun kinderen tijdens en/of na smartphonegebruik. Sommige ouders zoeken net meer contact en nabijheid met hun kinderen (Boles & Roberts, 2008; Hiniker et al., 2015), terwijl anderen eerder kil reageren op de verzoeken van hun kinderen (Radesky, Kistin et al., 2014). Tot op heden werd er nog geen onderzoek gedaan naar deze variabiliteit in de reacties van ouders, wat aanleiding geeft tot de huidige studie. Deze variabiliteit roept namelijk vragen op naar de reden waarom ouders op verschillende manieren omgaan met hun smartphone en hun kinderen. In de huidige studie wordt er gebruik gemaakt van de ZDT als onderliggend theoretisch kader om na te gaan of de intentie tot smartphone-inperking, die sommige ouders vertonen, verschilt naargelang de motivatie die zij vertonen om hun smartphonegebruik te gaan inperken. Het eerste vertrekpunt binnen dit onderzoek baseert zich op de onderzoeksbevinding dat zelfbeheersing noodzakelijk is om smartphonegebruik in te perken (Kim et al., 2016; van Deursen et al., 2015). Specifiek wordt zelfbeheersing op verschillende manieren beïnvloed, enerzijds door mindfulness (Frieze et al., 2012; Oberle et al., 2012) en anderzijds door het type motivatie dat men vertoont om zelfbeheersing uit te oefenen (Moller et al., 2006; Muraven et al., 2007, 2008). Dit leidt tot de eerste onderzoeksvraag van de huidige studie, die het verband behandelt tussen de motivatie en de intentie van ouders tot het inperken van smartphonegebruik en hun algemene zelfbeheersing, mindfulness en effectief

smartphonegebruik. Een tweede onderzoeksvraag betreft de verbanden van de motivatie van ouders en de intentie van ouders met hun opvoedingsstijl en psychologische beschikbaarheid. Met de derde onderzoeksvraag gaan we na in welke mate psychologische beschikbaarheid een mediator vormt voor de verbanden van de intentie tot smartphone-inperking en de motivatie van ouders met hun opvoedingsstijl. Op deze manier krijgen we potentieel meer inzicht in de onderliggende mechanismen van het smartphonegebruik van ouders, wat van groot belang is gezien de grote toename van smartphonegebruik binnen gezinnen (imec, 2018). Om deze onderzoeksvragen te beantwoorden wordt gebruik gemaakt van een cross-sectioneel vragenlijstonderzoek bij ouders die over een smartphone beschikken. Dit onderzoek haalt een aantal nieuwe concepten aan en legt verbanden tussen deze nieuwe concepten en reeds bestaande concepten, waardoor het een nieuw onderwerp aanhaalt dat tot op heden (tot onze kennis) steeds onder de radar bleef, maar de dag van vandaag zeer belangrijk is geworden. Er is namelijk tot nu toe nog weinig bewustzijn omtrent de effecten van ouderlijk smartphonegebruik, dewelke met de huidige studie aangekaart worden. Dit maakt deze studie praktisch relevant en inspirerend voor toekomstig onderzoek naar dit onderwerp, aangezien de huidige studie een aantal vragen oproept. Bovendien vormt het huidige onderzoek op deze manier een bijdrage aan de reeds bestaande literatuur.

## **Bespreking van de resultaten**

### **Intentie tot smartphone-inperking.**

In de correlatieanalyse kunnen we een bevestiging vinden voor het verband tussen de intentie van ouders om hun smartphonegebruik in te perken en een aantal studievariabelen. Ouders die een hoge mate van algemene zelfbeheersing rapporteren, zullen eerder de intentie vertonen om bewuster om te gaan met hun smartphone op momenten die ze samen doorbrengen met hun kinderen, wat overeenkomt met de resultaten van Kim et al. (2016) en van Deursen et al. (2015). Er wordt een gelijkaardig verband gevonden tussen de intentie tot smartphone-inperking en mindfulness. Een hoge mate van mindfulness bij ouders hangt samen met een grotere intentie tot smartphone-inperking. Analoog aan de resultaten van Friese et al. (2012) en Oberle et al. (2012) hangt mindfulness samen met meer zelfbeheersing, aangezien de intentie tot smartphone-inperking zelfbeheersing vereist. Anderzijds kan men verwachten dat een grotere intentie tot het verminderen van smartphonegebruik samenhangt met meer mindfulness, omdat het gebruiken van de smartphone het vermogen van ouders tot het aandachtig zijn voor wat er gaande is in het hier en nu (Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 1990) kan verstoren. Een grotere intentie hangt verder samen met minder effectief smartphonegebruik, namelijk minder observationeel ‘*phubbing*’ gedrag en minder compulsief smartphonegedrag. Het vertonen van een intentie tot het

inperken van het smartphonegebruik vertaalt zich bij ouders in het effectief minder gebruiken van de smartphone in het bijzijn van hun kinderen. De omgekeerde redenering kan hier ook gelden. Zo vertonen ouders die meer observationeel ‘*phubbing*’ gedrag en meer compulsief smartphonegedrag rapporteren minder intentie tot het inperken van hun smartphonegebruik. Ouders die hun smartphone meer gebruiken in het bijzijn van hun kinderen vertonen mogelijk minder probleeminzicht in dit smartphonegebruik, waardoor ze ook niet de intentie hebben om hun gebruik aan banden te leggen. De intentie tot smartphone-inperking correleert op de voorspelde manier met de constructen zelfbeheersing, mindfulness en effectief smartphonegebruik (cfr. hypothese 1a, 1b en 1c).

Daarnaast bevestigt de hiërarchische regressieanalyse de rol van de intentie tot smartphone-inperking van ouders. Ouders met een grotere intentie tot smartphone-inperking vertonen meer psychologische beschikbaarheid. Dit verband is analoog aan de resultaten van bijvoorbeeld Hiniker et al. (2015), Oduor et al. (2016) en Radesky, Kistin et al. (2014), die aantonen dat smartphonegebruik de psychologische bronnen van ouders, die noodzakelijk zijn voor hun psychologische beschikbaarheid, uitputten. Anderzijds betekent dit dat ouders die meer psychologisch beschikbaar zijn ten opzichte van hun kinderen ook meer intentie rapporteren tot het inperken van hun smartphonegebruik. Ouders die een grotere intentie vertonen tot het weggelaten van hun smartphone in het bijzijn van hun kinderen gaan daarnaast hun kinderen net minder psychologisch controlerend opvoeden. Mogelijk vertonen ouders, die hun kinderen psychologisch controlerend opvoeden, een kleinere intentie tot het inperken van hun smartphonegebruik, omdat ze eerder hun eigen agenda vooropstellen en minder de noden van hun kinderen (Assor et al., 2002). Beide verbanden bevestigen hypothese 2a. Er werd geen evidentie gevonden voor een verband tussen de intentie van ouders tot het inperken van smartphonegebruik en autonomieondersteuning. De mediatie-analyse toonde echter aan dat de intentie tot smartphone-inperking van ouders wel een indirect verband vertoont met autonomieondersteuning via psychologische beschikbaarheid (cfr. hypothese 3a). Deze analyse toonde ook aan dat het verband van intentie met psychologische controle gedeeltelijk gemedieerd wordt door psychologische beschikbaarheid (cfr. hypothese 3a).

Uit deze resultaten kunnen we afleiden dat ouders die een grotere intentie rapporteren tot het inperken van smartphonegebruik minder ‘*phubbing*’ gedrag, minder compulsief smartphonegedrag, meer psychologische beschikbaarheid en minder psychologische controle vertonen. De intentie tot smartphone-inperking hangt daarnaast indirect (via psychologische beschikbaarheid) samen met meer autonomieondersteuning. Deze verbanden vormen een bevestiging van de voordelen van zelfbeheersing (i.e., smartphone-inperking) in interpersoonlijke

contexten, analoog aan de studie van Tangney et al. (2004). Echter speelt de kwaliteit van deze intentie, namelijk de motivatie van ouders inzake deze intentie, een rol.

### **Motivatie tot smartphone-inperking.**

*Autonome motivatie.* De resultaten tonen aan dat autonome motivatie tot smartphone-inperking een verband vertoont met de studievariabelen dat gelijkaardig is aan dat van intentie. In de correlatieanalyse kunnen we een bevestiging vinden voor het verband tussen zelfbeheersing en autonome motivatie. De algemene zelfbeheersing van ouders hangt samen met meer autonome motivatie bij ouders om hun smartphonegebruik te gaan inperken. Omgekeerd kan men stellen, analoog aan de studies van bijvoorbeeld Moller et al. (2006) en Muraven et al. (2007, 2008), dat meer autonome motivatie tot het inperken van smartphonegebruik samenhangt met een grotere mate van algemene zelfbeheersing. Meer autonome motivatie hangt daarnaast samen met een kleinere hoeveelheid smartphonegebruik en minder ‘*phubbing*’ gedrag. Dit betekent dat ouders die meer autonoom gemotiveerd zijn om hun smartphonegebruik in te perken hun smartphone ook effectief minder gebruiken, wat ook kan gezien worden als een bevestiging van de bevinding dat autonome motivatie tot zelfbeheersing van belang is voor het langdurig uitoefenen hiervan (Ryan & Deci, 2008). Smartphone-inperking kan namelijk gezien worden als een vorm van zelfbeheersing. Omgekeerd kan natuurlijk ook gelden dat een minder en in het bijzonder een minder compulsief gebruik van de smartphone het voor ouders gemakkelijker maakt om een autonome motivatie aan de dag te leggen om hun smartphonegebruik aan banden te leggen. Ook autonome motivatie tot smartphone-inperking blijkt op de voorspelde manier samen te hangen met de constructen zelfbeheersing en effectief smartphonegebruik (cfr. hypothese 1a en 1c).

De hiërarchische regressieanalyse toont evidentie voor het belang van de autonome motivatie inzake smartphone-inperking voor autonomieondersteuning. Ouders met een eerder autonome motivatie tot het bewuster omgaan met de smartphone vertonen meer autonomieondersteuning ten opzichte van hun kinderen (cfr. hypothese 2a). Mogelijk rapporteren autonomieondersteunende ouders een meer autonome motivatie tot het inperken van hun smartphonegebruik omdat ze de noden van hun kind volledig centraal stellen (Deci et al., 1994; Reeve, 2009) en het daarom belangrijk vinden hun smartphone niet te gebruiken in het bijzijn van hun kinderen. Er werd geen evidentie gevonden voor een effect van autonome motivatie op psychologische beschikbaarheid, noch voor een effect van autonome motivatie op psychologische controle. Er kan verder wel evidentie gevonden worden voor de interactie tussen autonome motivatie en intentie in hun samenhang met autonomieondersteuning (cfr. hypothese 2b). De intentie tot smartphone-inperking van ouders hangt op zich niet samen met autonomieondersteuning. Echter blijkt deze relatie wel op te gaan, afhankelijk van het type

motivatie dat ouders vertonen tot deze intentie. Zo tonen de resultaten aan dat ouders waarvan de intentie tot smartphone-inperking eerder autonoom gemotiveerd is (+1 standaarddeviatie boven het gemiddelde) net meer autonomieondersteuning ten opzichte van hun kinderen gaan rapporteren. Het omgekeerde verband bij ouders met een lage mate van autonome motivatie (-1 standaarddeviatie onder het gemiddelde) blijkt niet significant te zijn. Hieruit kan men het belang afleiden van de motivatie onderliggend aan de intentie tot smartphone-inperking. Een autonome motivatie tot het inperken van smartphonegebruik blijkt namelijk gunstigere effecten te hebben op de opvoedingsstijl van ouders (cfr. hypothese 2b).

**Gecontroleerde motivatie.** Daarentegen lijkt een meer gecontroleerde motivatie tot het inperken van smartphonegebruik omgekeerde verbanden met de studievariabelen te vertonen in vergelijking met autonome motivatie. In de correlatieanalyse kan een verband gevonden worden tussen de zelfbeheersing van ouders en externe motivatie. Ouders die meer algemene zelfbeheersing ervaren, vertonen minder externe motivatie tot het inperken van smartphonegebruik. Omgekeerd kan men stellen dat ouders met meer externe motivatie tot smartphone-inperking minder algemene zelfbeheersing rapporteren, analoog aan de studie van Muraven et al. (2007). Mindfulness hangt samen met minder gecontroleerde motivatie. Hoe meer mindfulness ouders vertonen, hoe minder geïntrojecteerd en extern gemotiveerd ze zullen zijn tot smartphone-inperking. Daarnaast vertoont gecontroleerde motivatie ook verbanden met de indicatoren van effectief smartphonegebruik. Meer externe motivatie hangt samen met een grotere hoeveelheid smartphonegebruik, meer observationeel ‘*phubbing*’ gedrag en meer compulsief smartphonegedrag. Meer geïntrojecteerde motivatie hangt enkel samen met meer compulsief smartphonegedrag. Dit betekent dat ouders met een meer gecontroleerde motivatie tot smartphone-inperking hun smartphone net meer gaan gebruiken. Deze verbanden kunnen ook een bevestiging vormen voor de bevinding dat gecontroleerde motivatie minder effectief is voor het uitoefenen van zelfbeheersing (Muraven et al., 2007), omdat smartphone-inperking zelfbeheersing vereist. Omgekeerd kan men evenwel stellen dat ouders die hun smartphone vaker gebruiken in het bijzijn van hun kinderen eerder gecontroleerd gemotiveerd zullen zijn tot het verminderen van dit gebruik, mogelijk vanuit een gebrek aan probleeminzicht. Gecontroleerde motivatie tot smartphone-inperking blijkt op de voorspelde manier geassocieerd te zijn met de constructen zelfbeheersing, mindfulness en effectief smartphonegebruik (cfr. hypothese 1a, 1b en 1c).

De hiërarchische regressieanalyse vormt tevens een bevestiging voor de rol van gecontroleerde motivatie tot het inperken van smartphonegebruik. Er wordt geen evidentie gevonden voor de negatieve correlaties van geïntrojecteerde en externe motivatie met psychologische beschikbaarheid en psychologische controle. Echter kan er wel evidentie

gevonden worden voor de negatieve verbanden van geïntrojecteerde en externe motivatie met autonomieondersteuning (cfr. hypothese 2a). Meer geïntrojecteerde en meer externe motivatie tot smartphone-inperking hangen samen met minder autonomieondersteuning door ouders. Er kan verder evidentie gevonden worden voor de interactie tussen geïntrojecteerde motivatie en intentie in hun samenhang met autonomieondersteuning (cfr. hypothese 2b). Zo blijkt het verband tussen intentie en autonomieondersteuning enkel op te gaan voor ouders die een meer geïntrojecteerd gemotiveerde (+1 standaarddeviatie boven het gemiddelde) intentie vertonen. Het omgekeerde verband voor ouders met een lage mate van geïntrojecteerde motivatie (-1 standaarddeviatie onder het gemiddelde) is niet significant. Ouders met een geïntrojecteerd gemotiveerde intentie zijn net minder autonomieondersteunend ten opzichte van hun kinderen in tegenstelling tot ouders die eerder autonoom gemotiveerde intentie vertonen (cfr. hypothese 2b).

*Samenvattend.* De motivatie van ouders inzake smartphone-inperking speelt naast de intentie van ouders een belangrijke rol. Autonome motivatie heeft gunstigere effecten op de algemene zelfbeheersing, de mindfulness, het smartphonegebruik van ouders en hun opvoedingsstijl (i.c., autonomieondersteuning) in vergelijking met meer gecontroleerde motivatie (cfr. hypothese 1a, 1b, 1c en 2a). De motivatie van ouders blijkt echter vooral belangrijk voor autonomieondersteuning. Wanneer ouders de intentie hebben tot het inperken van hun smartphonegebruik en deze intentie is autonoom gemotiveerd, dan resulteert dit in een meer autonomieondersteunende opvoeding, terwijl ouders die deze intentie vertonen, maar eerder geïntrojecteerd gemotiveerd zijn net minder autonomieondersteunend zijn ten opzichte van hun kinderen (cfr. hypothese 2b).

### **Beperkingen van huidig onderzoek en suggesties voor toekomstig onderzoek**

Dit onderzoek kent een aantal beperkingen. Een eerste beperking betreft de steekproef van het onderzoek. Er wordt bijvoorbeeld niet bevraagd tot welke socio-economische status de deelnemende ouders behoren. Wellicht zijn de deelnemende ouders grotendeels afkomstig uit hogere sociale klassen, gezien een voorwaarde tot deelname het beschikken over een smartphone is. Daarnaast bestaat de steekproef slechts uit 160 ouders, waarvan 78% vrouwen, waardoor het moeilijk is om uitspraken te doen over de volledige populatie van zowel vaders als moeders.

Een andere beperking van de huidige steekproef is dat de kinderen niet betrokken worden in het onderzoek. Er wordt enkel gerapporteerd door ouders. Hierdoor krijgt men geen zicht op de effecten van het smartphonegebruik van de ouders zoals deze ervaren worden door de kinderen zelf. Toekomstig onderzoek zou multi-informant te werk kunnen gaan, waarbij er vragenlijsten worden afgenomen bij zowel de ouders als de kinderen om een meer gedifferentieerd beeld op te bouwen omtrent de effecten van smartphonegebruik door ouders. Alsook zou men via dit design

kunnen bevragen wat autonoom gemotiveerde ouders precies doen om hun smartphone weg te leggen in het bijzijn van hun kinderen. Toekomstig onderzoek zou gebruik kunnen maken van ouders met kinderen uit het 3<sup>de</sup>, 4<sup>de</sup>, 5<sup>de</sup> en 6<sup>de</sup> leerjaar, om op die manier enkel kinderen te laten rapporteren die zelf nog niet over een smartphone beschikken. Zo creëert men een homogener steekproef.

Een derde beperking sluit alsnog aan bij de steekproef van deze studie. Er is namelijk niet geweten met betrekking tot welk kind de ouders de vragenlijst invulden. Dit is van belang omdat er verschillen verwacht kunnen worden naargelang de leeftijd van de kinderen. Men kan verwachten dat ouders anders rapporteren met betrekking tot en anders omgaan met hun smartphonegebruik in het bijzijn van jongere kinderen in vergelijking met kinderen die reeds op kot zitten en enkel in het weekend naar huis komen.

Ook het cross-sectionele design van de huidige studie vormt een beperking. Er wordt slechts een meting afgenomen op één moment in de tijd, waardoor men op basis van de resultaten niet kan afleiden wat de oorzaken of gevolgen zijn binnen de gevonden verbanden. Men kan dus niet spreken over causaliteit in deze studie. Dit leidt tot een aantal conceptuele vragen. Bijvoorbeeld kan men zich de vraag stellen of het de motivatie tot het inperken van smartphonegebruik is die aanleiding geeft tot de opvoedingsstijl van ouders of dat deze motivatie eerder een gevolg is van de opvoedingsstijl. Dezelfde vraag kan men stellen omtrent het verband tussen smartphonegebruik en opvoedingsstijl. Zo kan het de opvoedingsstijl zijn die aanleiding geeft tot een bepaalde mate van smartphonegebruik, maar de opvoedingsstijl kan ook een gevolg zijn van het smartphonegebruik van ouders. Anderzijds kan men zich de vraag stellen naar het verband tussen de intentie tot smartphone-inperking en psychologische controle enerzijds en het verband tussen autonome motivatie tot smartphone-inperking en autonomieondersteuning anderzijds, zoals hierboven reeds werd beschreven. Dit zijn vragen die niet beantwoord kunnen worden aan de hand van een cross-sectioneel design. In toekomstig onderzoek zou men gebruik kunnen maken van een longitudinaal design, bestaande uit een dagboekstudie, waarbij er over meerdere dagen heen een aantal vragenlijsten worden afgenomen, bijvoorbeeld tijdens een weekend. Zo kan men de participanten (zowel ouders als kinderen) zowel op vrijdagavond, als op zaterdagavond en zondagavond laten rapporteren. Een andere mogelijkheid is een dagboekstudie verspreid over een aantal weken, waarbij men ouders en kinderen vraagt om steeds op zondagavond een vragenlijst in te vullen. Zo is men in staat om ook causale verbanden te ontdekken.

Verder valt ook de afwezigheid van verbanden met psychologische beschikbaarheid op. Het gebrek aan deze verbanden zou verklaard kunnen worden op basis van de meting die voor dit construct gebruikt wordt. De items uit deze meting hebben geen betrekking op situaties van

ouderlijk smartphonegebruik. Toekomstig onderzoek kan gebruik maken van meer situatiespecifieke metingen om op die manier meer zicht te krijgen op de verbanden die gevonden worden in het huidige onderzoek. Sitatiespecifieke metingen (aangepast aan situaties waarin de ouder zijn of haar smartphone gebruikt) zouden ervoor kunnen zorgen dat er wel verbanden verwacht kunnen worden met psychologische beschikbaarheid. Ook het multi-informant te werk gaan en het betrekken van kinderen bij het onderzoek zou ervoor kunnen zorgen dat er wel verbanden verwacht kunnen worden met psychologische beschikbaarheid.

Een andere suggestie voor toekomstig onderzoek is om de vragenlijst omtrent de motivatie van ouders om hun smartphonegebruik in te perken verder te optimaliseren, omwille van de lage betrouwbaarheid van de schalen voor intrinsieke motivatie en geïdentificeerde motivatie. Intrinsieke motivatie wordt in de huidige studie niet meegenomen in de analyses en geïdentificeerde motivatie wordt geaggregeerd met geïntegreerde motivatie. Het zou interessant zijn voor toekomstig onderzoek om een schaal te ontwerpen die alle vijf motivatietypes (i.e., intrinsiek, geïntegreerd, geïdentificeerd, geïntrojecteerd en extern) op een betrouwbare manier in kaart brengt.

In het huidige design maken we gebruik van zelf-rapportagematen. De resultaten geven een beeld van de subjectieve beleving van de deelnemende ouders. Hierdoor krijgen we mogelijk een vertekend beeld van het smartphonegebruik van de deelnemende ouders. Anderzijds wordt wel de hoeveelheid smartphonegebruik bevraagd bij de ouders. Dit geeft echter geen beeld van wat de ouders op hun smartphone doen. Onderzoek toont namelijk een groot verschil aan tussen de effecten van ouderlijk smartphonegebruik op kinderen afhankelijk van het gebruik van de smartphone samen met het kind of zonder het kind. Toekomstig onderzoek zou gebruik kunnen maken van objectieve data omtrent smartphonegebruik. Hiervoor zou men gebruik kunnen maken van een app, ontworpen door de onderzoeksgroep voor Media, Innovatie en Communicatietechnologieën (imec-mict-UGent) van de faculteit Communicatiewetenschappen van de Universiteit Gent, namelijk de MobileDNA-app (imec, 2019), die de mogelijkheid biedt om een objectief beeld te krijgen van het effectieve smartphonegebruik van ouders en die ook vastlegt wat de ouders op hun smartphone doen wanneer ze deze aan het gebruiken zijn.

Een laatste beperking van de huidige studie zijn de ouderlijke factoren die onderzocht worden. In het huidige onderzoek worden de verbanden bekeken van de motivatietypes en de intentie tot smartphone-inperking van ouders met hun algemene zelfbeheersing, mindfulness, leeftijd en effectief smartphonegebruik. Wellicht zijn er nog andere ouderlijke factoren die een belangrijke rol spelen in de intentie tot smartphone-inperking van ouders en hun motivatie daartoe.



## Conclusie

Met deze studie werd beoogd de ouderlijke variabiliteit te onderzoeken met betrekking tot het omgaan met de smartphone in het bijzijn van de kinderen. Er werd hiervoor gebruik gemaakt van de ZDT als theoretisch kader om deze verschillen nader te bekijken in termen van de motivatie en de intentie van ouders tot smartphone-inperking. Tot onze kennis werd tot op heden nog geen onderzoek gedaan naar de reden onderliggend aan deze ouderlijke verschillen. De resultaten tonen aan dat zowel de intentie van ouders tot smartphone-inperking als hun motivatie inzake deze intentie samenhangen met deze ouderlijke variabiliteit. Zowel de intentie als autonome motivatie vertonen eerder gunstige effecten op het vlak van ouderlijk smartphonegebruik, hun opvoedingsstijl en psychologische beschikbaarheid in tegenstelling tot een meer gecontroleerde motivatie tot het inperken van smartphonegebruik. Deze resultaten geven aanleiding tot een groter bewustzijn omtrent het smartphonegebruik van ouders in het bijzijn van hun kinderen en de mogelijke effecten hiervan, waardoor ze een praktische relevantie kennen. Op deze manier bieden we bovendien ook een interessante bijdrage aan de bestaande wetenschappelijke literatuur omtrent smartphonegebruik bij ouders, die tot op heden tot onze kennis relatief beperkt bleef.

## Referenties

- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32(3), 189-199. doi:10.1007/s11031-008-9095-z
- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Newbury Park, London: SAGE Publications.
- Ames, M. G. (2013). Managing mobile multitasking: The culture of iPhones on Stanford campus. *Proceedings of the 2013 conference on computer supported cooperative work*, (pp. 1487-1498). San Antonio. doi:10.1145/2441776.2441945
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517. doi:10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517

- Assor, A., Kaplan, H., & Roth, G. (2002). Choice is good, but relevance is excellent: Autonomy-enhancing and suppressing teacher behaviours predicting students' engagement in schoolwork. *British Journal of Educational Psychology*, *72*(2), 261–278. doi:10.1348/000709902158883
- Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A Self-Determination Theory analysis. *Journal of Personality*, *72*(1), 47-88. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x
- Barber, B. K. (1996). Parental psychological control: Revisiting a neglected construct. *Child Development*, *67*(6), 3296-3319. doi:10.1111/j.1467-8624.1996.tb01915.x
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-Determination Theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *37*(11), 1459-1473. doi:10.1177/0146167211413125
- Battistich, V., Schaps, E., Watson, M., Solomon, D., & Lewis, C. (2000). Effects of the Child Development Project on students' drug use and other problem behaviors. *Journal of Primary Prevention*, *21*(1), 75-99. doi:10.1023/A:1007057414994
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*(5), 1252-1265. doi:10.1037/0022-3514.74.5.1252
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego, CA: Academic Press.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, *117*(3), 497-529. doi:10.1037/0033-2909.117.3.497
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, *16*(6), 351-355. doi:10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x
- Bertel, T. F. (2013). "It's like I trust it so much that I don't really check where it is I'm going before I leave": Informational uses of smartphones among Danish youth. *Mobile Media & Communication*, *1*(3), 299-313. doi:10.1177/2050157913495386

- Boles, R. E., & Roberts, M. C. (2008). Supervising children during parental distractions. *Journal of Pediatric Psychology, 33*(8), 833-841. doi:10.1093/jpepsy/jsn021
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822-848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822
- Burton, K. D., Lydon, J. E., D'Alessandro, D. U., & Koestner, R. (2006). The differential effects of intrinsic and identified motivation on well-being and performance: Prospective, experimental, and implicit approaches to Self-Determination Theory. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*(4), 750-762. doi:10.1037/0022-3514.91.4.750
- Cazzulino, F., Burke, R. V., Muller, V., Arbogast, H., & Upperman, J. S. (2014). Cell phones and young drivers: A systematic review regarding the association between psychological factors and prevention. *Traffic Injury Prevention, 15*(3), 234-242. doi:10.1080/15389588.2013.822075
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., . . . Verstuyf, J. (2015). Basis psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion, 39*(2), 216-236. doi:10.1007/s11031-014-9450-1
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior, 63*, 9-18. doi:10.1016/j.chb.2016.05.018
- Christian, M. S., & Ellis, A. P. (2011). Examining the effects of sleep deprivation on workplace deviance: A self-regulatory perspective. *Academy of Management Journal, 54*(5), 913-934. doi:10.5465/amj.2010.0179
- Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., Fraser, A. M., Fellows, K., & Day, R. D. (2014). "Media time = family time": Positive media use in families with adolescents. *Journal of Adolescent Research, 29*(5), 663-688. doi:10.1177/0743558414538316
- Cui, Y., & Roto, V. (2008). How people use the web on mobile devices. *Proceedings of the 17th International Conference on World Wide Web*, (pp. 905-914). New York, NY: ACM. doi:10.1145/1367497.1367619

- Danner-Vlaardingerbroek, G., Kluwer, E. S., van Steenbergen, E. F., & van der Lippe, T. (2013a). Knock, knock, anybody home? Psychological availability as link between work and relationship. *Personal Relationships*, 20(1), 52-68. doi:10.1111/j.1475-6811.2012.01396.x
- Danner-Vlaardingerbroek, G., Kluwer, E. S., van Steenbergen, E. F., & van der Lippe, T. (2013b). The psychological availability of dual-earner parents for their children after work. *Family Relations*, 62(5), 741-754. doi:10.1111/fare.12039
- deCharms, R. (1968). *Personal causation: The internal affective determinants of behavior*. New York, NY: Academic Press.
- Deci, E. L. (1980). *The psychology of self-determination*. Lexington, MA: Lexington Books.
- Deci, E. L., Driver, R. E., Hotchkiss, L., Robbins, R. J., & Wilson, I. M. (1993). The relation of mothers' controlling vocalizations to children's intrinsic motivation. *Journal of Experimental Child Psychology*, 55(2), 151-162. doi:10.1006/jecp.1993.1008
- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The Self-Determination Theory perspective. *Journal of Personality*, 62(1), 119-142. doi:10.1111/j.1467-6494.1994.tb00797.x
- Deci, E. L., La Guardia, J. G., Moller, A. C., Scheiner, M. J., & Ryan, R. M. (2006). On the benefits of giving as well as receiving autonomy support: Mutuality in close friendships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(3), 313-327. doi:10.1177/0146167205282148
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum Publishing Co.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. doi:10.1207/S15327965PLI1104\_01
- Diamond, A. (2013). Executive Functions. *Annual Review of Psychology*, 64(1), 135-168. doi:10.1146/annurev-psych-113011-143750
- Duke, E., & Montag, C. (2017). Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. *Addictive Behaviors Reports*, 6, 90-95. doi:10.1016/j.abrep.2017.07.002

- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, *207*, 251-259. doi:10.1016/j.jad.2016.08.030
- Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2016). Bedtime mobile phone use and sleep in adults. *Social Science & Medicine*, *148*, 93-101. doi:10.1016/j.socscimed.2015.11.037
- Friese, M., Messner, C., & Schaffner, Y. (2012). Mindfulness meditation counteracts self-control depletion. *Consciousness and Cognition*, *21*(2), 1016-1022. doi:10.1016/j.concog.2012.01.008
- Golen, R. B., & Ventura, A. K. (2015). Mindless feeding: Is maternal distraction during bottle-feeding associated with overfeeding? *Appetite*, *91*, 385-392. doi:10.1016/j.appet.2015.04.078
- Grolnick, W. S. (2009). The role of parents in facilitating autonomous self-regulation for education. *Theory and Research in Education*, *7*(2), 164-173. doi:10.1177/1477878509104321
- Grolnick, W., Gurland, S. T., DeCoursey, W., & Jacob, K. (2002). Antecedents and consequences of mothers' autonomy support: An experimental investigation. *Developmental Psychology*, *38*(1), 143-155. doi:10.1037/0012-1649.38.1.143
- Grolnick, W. S., & Pomerantz, E. M. (2009). Issues and challenges in studying parental control: Toward a new conceptualization. *Child Development Perspectives*, *3*(3), 165-170. doi:10.1111/j.1750-8606.2009.00099.x
- Grolnick, W. S., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1991). Inner resources for school achievement: Motivational mediators of children's perceptions of their parents. *Journal of Educational Psychology*, *83*(4), 508-517. doi:10.1037/0022-0663.83.4.508
- Haigh, A. (2015). *Stop Phubbing*. Geraadpleegd op 19 maart 2019 via <http://stopphubbing.com/>
- Haug, S., Castro, R. P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, *4*(4), 299-307. doi:10.1556/2006.4.2015.037
- Heatherton, T. F., & Vohs, K. D. (1998). Why is it so difficult to inhibit behavior? *Psychological Inquiry*, *9*(3), 212-216. doi:10.1207/s15327965pli0903\_4

- Heatherington, T. F., & Wagner, D. D. (2011). Cognitive neuroscience of self-regulation failure. *Trends in Cognitive Sciences*, 15(3), 132-139. doi:10.1016/j.tics.2010.12.005
- Herman, C. P., & Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of Personality*, 43(4), 647-660. doi:10.1111/j.1467-6494.1975.tb00727.x
- Hiniker, A., Sobel, K., Suh, H., Sung, Y.-C., Lee, C. P., & Kientz, J. A. (2015). Texting while parenting: How adults use mobile phones while caring for children at the playground. *Proceedings of the 33rd annual ACM conference on human factors in computing systems*, (pp. 727-736). Seoul. doi:10.1145/2702123.2702199
- Husman, J., & Lens, W. (1999). The role of the future in student motivation. *Educational Psychologist*, 34(2), 113-125. doi:10.1207/s15326985ep3402\_4
- imec. (2017). *Digimeter*. Geraadpleegd op 24 februari 2018 via <https://www.imec-int.com/digimeter>
- imec. (2018). *Digimeter*. Geraadpleegd op 2 juni 2019 via <https://www.imec-int.com/digimeter>
- imec. (2019). *MobileDNA*. Geraadpleegd op 10 juli 2019 via <https://www.ugent.be/ps/communicatiewetenschappen/mict/en/approach/mobiledna/mobiledna-voorwaarden>
- Jang, H. (2008). Supporting students' motivation, engagement, and learning during an uninteresting activity. *Journal of Educational Psychology*, 100(4), 798-811. doi:10.1037/a0012841
- Joussemet, M., Landry, R., & Koestner, R. (2008). A Self-Determination Theory perspective on parenting. *Canadian Psychology*, 49(3), 194-200. doi:10.1037/a0012754
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind and body to face stress, pain, and illness*. New York, NY: Delacorte.
- Kaplan, S., & Berman, M. G. (2010). Directed attention as a common resource for executive functioning and self-regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 5(1), 43-57. doi:10.1177/1745691609356784
- Kasser, V. G., & Ryan, R. M. (1999). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to vitality, well-being, and mortality in a nursing home. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(5), 935-954. doi:10.1111/j.1559-1816.1999.tb00133.x

- Kim, Y., Jeong, J.-E., Cho, H., Jung, D.-J., Kwak, M., Rho, M. J., . . . Choi, I. Y. (2016). Personality factors predicting smartphone addiction predisposition: Behavioral inhibition and activation systems, impulsivity and self-control. *PLoS ONE*, *11*(8), e0159788. doi:10.1371/journal.pone.0159788
- Koestner, R., Ryan, R. M., Bernieri, F., & Holt, K. (1984). Setting limits on children's behavior: The differential effects of controlling vs. informational styles on intrinsic motivation and creativity. *Journal of Personality*, *52*(3), 233-248. doi:10.1111/j.1467-6494.1984.tb00879.x
- Kushlev, K., & Dunn, E. W. (2018). Smartphones distract parents from cultivating feelings of connection when spending time with their children. *Journal of Social and Personal Relationships*, *36*(6), 1619-1639. doi:10.1177/0265407518769387
- Lanaj, K., Johnson, R. E., & Barnes, C. M. (2014). Beginning the workday yet already depleted? Consequences of late-night smartphone use and sleep. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, *124*(1), 11-23. doi:10.1016/j.obhdp.2014.01.001
- Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., & Grob, A. (2015). Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *Journal of Youth and Adolescence*, *44*(2), 405-418. doi:10.1007/s10964-014-0176-x
- Leung, S., Croft, R. J., Jackson, M. L., Howard, M. E., & McKenzie, R. J. (2012). A comparison of the effect of mobile phone use and alcohol consumption on driving simulation performance. *Traffic Injury Prevention*, *13*(6), 566-574. doi:10.1080/15389588.2012.683118
- Levy, S. (2017). *Phil Schiller on iPhone's launch, how it changed Apple and why it will keep going for 50 years*. Geraadpleegd op 27 maart 2018 via <https://www.wired.com/2017/01/phil-schiller-on-iphones-launch-how-it-changed-apple-and-why-it-will-keep-going-for-50-years/>
- Logan, G. D. (1994). On the ability to inhibit thought and action: A users' guide to the stop-signal paradigm. In D. Dagenbach, & T. H. Carr (Eds.), *Inhibitory processes in attention, memory and language* (pp. 189-239). San Diego, CA: Academic Press.
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). "Technoference": The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, *5*(1), 85-98. doi:10.1037/ppm0000065

- Meerkerk, G.-J., Van Den Eijnden, R. J., Vermulst, A. A., & Garretsen, H. F. (2009). The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some psychometric properties. *Cyberpsychology & Behavior, 12*(1), 1-6. doi:10.1089/cpb.2008.0181
- Middleton, C. A. (2007). Illusions of balance and control in an always-on environment: A case study of BlackBerry users. *Continuum: Journal of Media & Cultural Studies, 21*(2), 165-178. doi:10.1080/10304310701268695
- Moller, A. C., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-Determination Theory and public policy: Improving the quality of consumer decisions without using coercion. *Journal of Public Policy and Marketing, 25*(1), 104-116. doi:10.1509/jppm.25.1.104
- Muraven, M. (2008). Autonomous self-control is less depleting. *Journal of Research in Personality, 42*(3), 763-770. doi:10.1016/j.jrp.2007.08.002
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin, 126*(2), 247-259. doi:10.1037//0033-2909.126.2.247
- Muraven, M., Gagné, M., & Rosman, H. (2008). Helpful self-control: Autonomy support, vitality, and depletion. *Journal of Experimental Social Psychology, 44*(3), 573-585. doi:10.1016/j.jesp.2007.10.008
- Muraven, M., Rosman, H., & Gagné, M. (2007). Lack of autonomy and self-control: Performance contingent rewards lead to greater depletion. *Motivation and Emotion, 31*(4), 322-330. doi:10.1007/s11031-007-9073-x
- Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-control as limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(3), 774-789. doi:10.1037/0022-3514.74.3.774
- Myruski, S., Gulyayeva, O., Birk, S., Pèrez-Edgar, K., Buss, K. A., & Dennis-Tiway, T. A. (2017). Digital disruption? Maternal mobile device use is related to infant social-emotional functioning. *Developmental Science, 21*(4), e12610. doi:10.1111/desc.12610
- Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A., Lawlor, M. S., & Thomson, K. C. (2012). Mindfulness and inhibitory control in early adolescence. *Journal of Early Adolescence, 32*(4), 565-588. doi:10.1177/0272431611403741



- Oduor, E., Neustaedter, C., Odom, W., Tang, A., Moallem, N., Tory, M., & Irani, P. (2016). The frustrations and benefits of mobile device usage in the home when co-present with family members. *Proceedings of the annual designing interactive systems conference*, (pp. 1-13). Brisbane. doi:10.1145/2901790.2901809
- Orzech, K. M., Grandner, M. A., Roane, B. M., & Carskadon, M. A. (2016). Digital media use in the 2 h before bedtime is associated with sleep variables in university students. *Computers in Human Behavior*, *55*, 43-50. doi:10.1016/j.chb.2015.08.049
- Pelletier, L. G., Dion, S. C., Slovinec-D'Angelo, M., & Reid, R. (2004). Why do you regulate what you eat? Relationships between forms of regulation, eating behaviors, sustained dietary behavior change, and psychological adjustment. *Motivation and Emotion*, *28*(3), 245-277. doi:10.1023/B:MOEM.0000040154.40922.14
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, *25*(4), 279-306. doi:10.1023/A:1014805132406
- Quinn, S., & Oldmeadow, J. (2013). The martini effect and social networking sites: Early adolescents, mobile social networking and connectedness to friends. *Mobile Media & Communication*, *1*(2), 237-247. doi:10.1177/2050157912474812
- R Core Team. (2013). *R: A language and environment for statistical computing*. R Foundation for Statistical Computing: Vienna, Austria. Geraadpleegd op 27 juni 2019 via <http://www.R-project.org/>
- Radesky, J. S., Kistin, C., Eisenberg, S., Gross, J., Block, G., Zuckerman, B., & Silverstein, M. (2016). Parent perspectives on their mobile technology use: The excitement and exhaustion of parenting while connected. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, *37*(9), 694-701. doi:10.1097/DBP.0000000000000357
- Radesky, J. S., Kistin, C. J., Zuckerman, B., Nitzberg, K., Gross, J., Kaplan-Sanoff, M., . . . Silverstein, M. (2014). Patterns of mobile device use by caregivers and children during meals in fast food restaurants. *Pediatrics*, *133*(4), 843-849. doi:10.1542/peds.2013-3703
- Radesky, J. S., Miller, A. L., Rosenblum, K. L., Appugliese, D., Kaciroti, N., & Lumeng, J. C. (2014). Maternal mobile device use during a structured parent-child interaction task. *Academic Pediatrics*, *15*(2), 238-244. doi:10.1016/j.acap.2014.10.001

- Reeve, J. (2009). Why teachers adopt a controlling motivating style toward students and how they can become more autonomy supportive. *Educational Psychologist, 44*(3), 159-175. doi:10.1080/00461520903028990
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior, 54*, 134-141. doi:10.1016/j.chb.2015.07.058
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(5), 749-761. doi:10.1037/0022-3514.57.5.749
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology, 25*(1), 54-67. doi:10.1006/ceps.1999.1020
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68-78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of Personality, 74*(6), 1557-1585. doi:10.1111/j.1467-6494.2006.00420.x
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). From ego depletion to vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the self. *Social and Personality Psychology Compass, 2*(2), 702-717. doi:10.1111/j.1751-9004.2008.00098.x
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, NY: Guilford Press.
- Shallice, T., & Burgess, P. W. (1993). Supervisory control of action and thought selection. In A. D. Baddeley, & L. Weiskrantz (Eds.), *Attention: Selection, awareness and control: A tribute to Donald Broadbent* (pp. 171-187). Oxford, England: Oxford University Press.
- Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2005). Antecedents and outcomes of self-determination in 3 life domains: The role of parents' and teachers' autonomy support. *Journal of Youth and Adolescence, 34*(6), 589-604. doi:10.1007/s10964-005-8948-y

- Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2010). A theoretical upgrade of the concept of parental psychological control: Proposing new insights on the basis of Self-Determination Theory. *Developmental Review, 30*(1), 74-99. doi:10.1016/j.dr.2009.11.001
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., Lens, W., Luyckx, K., Goossens, L., Beyers, W., & Ryan, R. (2007). Conceptualizing Parental Autonomy Support: Adolescent Perceptions of Promotion of Independence Versus Promotion of Volitional Functioning. *Developmental Psychology, 43*(3), 633-646. doi:10.1037/0012-1649.43.3.633
- Stroop, J. R. (1935). Studies of interference in serial verbal reactions. *Experimental Psychology, 18*(6), 643-662. doi:10.1037/h0054651
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality, 72*(2), 271-324. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x
- Thompson, L. L., Rivara, F. P., Ayyagari, R. C., & Ebel, B. E. (2013). Impact of social and technological distraction on pedestrian crossing behaviour: An observational study. *Injury Prevention, 19*(4), 232-237. doi:10.1136/injuryprev-2012-040601
- Ugur, N. G., & Koc, T. (2015). Time for Digital Detox: Misuse of mobile technology and phubbing. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 195*, 1022-1031. doi:10.1016/j.sbspro.2015.06.491
- Vallerand, R. J., & Bissonnette, R. (1992). Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: A prospective study. *Journal of Personality, 60*(3), 599-620. doi:10.1111/j.1467-6494.1992.tb00922.x
- Vallerand, R. J., Fortier, M. S., & Guay, F. (1997). Self-determination and persistence in a real-life setting: Toward a motivational model of high school dropout. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*(5), 1161-1176. doi:10.1037/0022-3514.72.5.1161
- Van der Kaap-Deeder, J., Soenens, B., Mabbe, E., Dieleman, L., Mouratidis, A., Campbell, R., & Vansteenkiste, M. (2019). From daily need experiences to autonomy-supportive and psychologically controlling parenting via psychological availability and stress. *Parenting, 19*(3), 177-202. doi:10.1080/15295192.2019.1615791

- van Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior, 45*, 411-420. doi:10.1016/j.chb.2014.12.039
- Van Petegem, S., Beyers, W., Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2012). On the association between adolescent autonomy and psychosocial functioning: Examining decisional independence from a Self-Determination Theory perspective. *Developmental Psychology, 48*(1), 76-88. doi:10.1037/a0025307
- Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration, 23*(3), 263-280. doi:10.1037/a0032359
- Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2015). *Vitamines voor groei: Ontwikkeling voeden vanuit de Zelf-Determinatie Theorie*. Leuven, België: Acco.
- Vansteenkiste, M., Soenens, B., Beyers, W., & Lens, W. (2008). Waarom we doen wat we niet graag doen: Het internalisatieproces toegelicht. *Kind en Adolescent, 29*(2), 64-79. doi:10.1007/bf03076742
- Vasquez, A. C., Patall, E. A., Fong, C. J., Corrigan, A. S., & Pine, L. (2016). Parent autonomy support, academic achievement, and psychosocial functioning: A meta-analysis of research. *Educational Psychology Review, 28*(3), 605-644. doi:10.1007/s10648-015-9329-z
- Vorderer, P., Krömer, N., & Schneider, F. M. (2016). Permanently online – Permanently connected: Explorations into university students' use of social media and mobile smart devices. *Computers in Human Behavior, 63*, 694-703. doi:10.1016/j.chb.2016.05.085
- Waterschoot, J. (2019). *CaviR (2.0) [Shiny web application]*. Geraadpleegd op 9 juli 2019 via [www.cavir-statistics.com](http://www.cavir-statistics.com)
- Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2010). When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology, 98*(2), 222-244. doi:10.1037/a0016984
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review, 66*(5), 297-333. doi:10.1037/h0040934

Wilmer, H. H., Sherman, L. E., & Chein, J. M. (2017). Smartphones and cognition: A review of research exploring the links between mobile technology habits and cognitive functioning. *Frontiers in Psychology, 8*. doi:10.3389/fpsyg.2017.00605

## Bijlagen

### Bijlage 1. Informatiebrief voor de scholen

Geachte

Via deze informatiebrief brengen we u graag op de hoogte van een nieuw onderzoek aan de Faculteit Psychologie en Pedagogische wetenschappen van de Universiteit Gent omtrent **smartphonegebruik bij ouders**. We wensen u hierbij uit te nodigen om via uw school ouders te bereiken. We stellen het onderzoek even bondig voor:



De smartphone is geen onbekend begrip meer in de huidige maatschappij. Zo werden er in 2017 maar liefst 1,54 miljard smartphones wereldwijd verkocht. We gebruiken de smartphone om bij te houden waar en wanneer we moeten zijn en zelfs om de gas en elektriciteit in huis te reguleren. Het is dan ook de vraag in welke mate deze kleine computer ons dagelijks functioneren beïnvloedt. Hierbij stellen wij ons specifiek de vraag **welke plaats de smartphone kent binnen de ouder-kind interacties**.

- **Wie:** We zijn op zoek naar ouders met een smartphone.
- **Wat:** Het onderzoek bestaat uit één digitale bevraging voor de ouders, die ongeveer een kwartier in beslag neemt. Hierin bevragen we zowel het smartphonegebruik van de ouders doorheen de dag als de ouder-kind interacties tijdens die dag.
- **Vertrouwelijk:** De ingevulde vragenlijsten zullen enkel en alleen gebruikt worden voor onderzoek en zullen niet gepubliceerd worden. Alle gegevens worden anoniem verwerkt. Alle data voortkomend uit de vragenlijsten worden bewaard op een beveiligde server van de Universiteit Gent.
- **Vrijwillig:** De medewerking van de ouders is volledig vrijwillig en kan op elk moment worden gestopt zonder reden of gevolgen.
- **Opvolging:** Indien de ouder of u als school meer informatie wenst, vragen heeft of op de hoogte wilt blijven van het onderzoek, kan de verantwoordelijk onderzoeker worden gecontacteerd via onderstaande gegevens.
- **Goedkeuring:** De ouders zullen een toestemmingsformulier ontvangen waarin we hen vragen toestemming te geven voor hun deelname.
- **Praktisch:** De ouders zullen een informatiebrief omtrent het onderzoek ontvangen, die we via jullie school zouden willen verspreiden. **Masterstudente Kato Swinnen** zal de informatiebrieven bezorgen aan jullie school. Deze zouden dan in alle klassen aan de kinderen uitgedeeld moeten worden, opdat zij deze kunnen laten bekijken door hun ouders. Jullie tussenkomst wordt dus enkel verwacht voor het uitdelen van de

informatiebrieven. **Concreet zouden we jullie school dus willen vragen om de informatiebrieven uit te delen aan de kinderen uit alle klassen.**

Via de deelname van deze gezinnen zullen we in staat zijn een zeer onderbouwd en geslaagd onderzoek uit te voeren en, zodoende, gezinnen te helpen waarin de smartphone een negatieve invloed heeft.

Alvast hartelijk dank!

Kato Swinnen  
Masterstudente Klinische Psychologie  
[Kato.Swinnen@ugent.be](mailto:Kato.Swinnen@ugent.be)

Joachim Waterschoot  
Doctorandus

## Bijlage 2. Informatieflyer voor de ouders



# ouders en hun smartphone

Een onderzoek in het kader van een masterproef  
aan de Universiteit Gent

In dit onderzoek stellen we ons de vraag welke plaats de  
smartphone tegenwoordig heeft binnen ouder-kind  
interacties.

Interesse om deel te nemen? Surf dan naar  
[www.ugent.be/epg/nl/onderzoek/smartphone-ouders](http://www.ugent.be/epg/nl/onderzoek/smartphone-ouders)



 **FACULTEIT PSYCHOLOGIE EN  
PEDAGOGISCHE WETENSCHAPPEN**

Ben jij een mama of  
papa met een  
smartphone?

Is de smartphone  
een zegen of eerder  
een stoorzender  
in het hedendaagse  
gezin?

Meer informatie of vragen?  
Mail naar  
[Kato.Swinnen@ugent.be](mailto:Kato.Swinnen@ugent.be)



### Bijlage 3. Vragenlijst observationeel ‘phubbing’ gedrag

Hieronder vind je 8 stellingen over jou en jouw zoon/dochter, die focussen op jouw smartphonegebruik in het algemeen. Beantwoord deze stellingen met betrekking tot hoe je jouw smartphone in het algemeen gebruikt, NIET met betrekking tot hoe je hem zou willen of wensen te gebruiken. Hoe vaak doen onderstaande situaties zich voor?

1	2	3	4	5
Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Heel dikwijls

1. Terwijl wij samen eten (ontbijt, lunch, avondeten), gebruik ik mijn smartphone.	1	2	3	4	5
2. Terwijl we samen zijn (bijvoorbeeld thuis, op bezoek bij familie), leg ik mijn smartphone ergens waar ik die kan zien.	1	2	3	4	5
3. Terwijl we samen tijd doorbrengen, ligt mijn smartphone binnen handbereik.	1	2	3	4	5
4. Terwijl we een gesprek hebben, gluur ik naar mijn smartphone.	1	2	3	4	5
5. Terwijl we samen vrije tijd besteden (bijvoorbeeld uitstap, tv kijken), gebruik ik mijn smartphone.	1	2	3	4	5
6. Terwijl we een gesprek hebben, gebruik ik mijn smartphone.	1	2	3	4	5
7. Wanneer ik een notificatie krijg op mijn smartphone terwijl we een gesprek hebben, bekijk ik die.	1	2	3	4	5
8. Wanneer een gesprek tussen ons stilvalt, begin ik op mijn smartphone te kijken.	1	2	3	4	5

#### Bijlage 4. Vragenlijst compulsief smartphonedrag

Hieronder vind je 14 stellingen over jouw smartphonegebruik in het algemeen. Beantwoord deze stellingen met betrekking tot hoe je jouw smartphone in het algemeen gebruikt, NIET met betrekking tot hoe je hem zou willen of wensen te gebruiken. Hoe vaak doen onderstaande situaties zich voor?

1	2	3	4	5
Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Heel dikwijls

1. Hoe vaak vind je het moeilijk om te stoppen met activiteiten op je smartphone?	1	2	3	4	5
2. Hoe vaak ga je langer door met activiteiten op je smartphone terwijl je je had voorgenomen om te stoppen?	1	2	3	4	5
3. Hoe vaak kom je slaap te kort door bezig te zijn met activiteiten op je smartphone?	1	2	3	4	5
4. Hoe vaak ben je liever bezig met je smartphone dan dat je tijd met anderen (vrienden, kinderen, familie) doorbrengt?	1	2	3	4	5
5. Hoe vaak zeggen anderen dat je minder met je smartphone bezig zou moeten zijn?	1	2	3	4	5
6. Hoe vaak ben je in gedachten bezig met activiteiten op je smartphone, ook als je niet online bent?	1	2	3	4	5
7. Hoe vaak verheug je je op het volgende moment dat je bezig kan zijn met je smartphone?	1	2	3	4	5
8. Hoe vaak denk je dat je eigenlijk minder bezig zou moeten zijn met je smartphone?	1	2	3	4	5
9. Hoe vaak heb je geprobeerd om minder tijd aan je smartphone te besteden en is dat niet gelukt?	1	2	3	4	5
10. Hoe vaak heb je je gehaast tijdens het uitvoeren van taken om met je smartphone bezig te kunnen zijn?	1	2	3	4	5
11. Hoe vaak stel je andere activiteiten/taken uit, omdat je met je smartphone bezig bent?	1	2	3	4	5
12. Hoe vaak ben je met je smartphone bezig, omdat je je slecht voelt?	1	2	3	4	5
13. Hoe vaak ben je met je smartphone bezig om een probleem te vergeten?	1	2	3	4	5
14. Hoe vaak voel je je rusteloos wanneer je niet bezig kan zijn met je smartphone?	1	2	3	4	5

Hieronder vind je 4 stellingen over jou en jouw zoon/dochter, die focussen op wat jij vindt over jouw smartphonegebruik in het algemeen. Beantwoord deze stellingen met betrekking tot hoe je jouw smartphone in het algemeen gebruikt, NIET met betrekking tot hoe je hem zou willen of wensen te gebruiken. Duid aan in welke mate je akkoord bent met onderstaande stellingen.

1	2	3	4	5
Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Noch niet akkoord/Noch akkoord	Akkoord	Helemaal akkoord

**Ik vind dat op de momenten dat wij samen zijn, ...**

1. ... ik te veel met mijn smartphone bezig ben.	1	2	3	4	5
2. ... het me niet lukt om mijn smartphone minder te gebruiken.	1	2	3	4	5
3. ... ik mijn aandacht er moeilijk kan bijhouden, doordat ik met mijn smartphone bezig ben.	1	2	3	4	5
4. ... ik mijn zoon/dochter soms negeer, omdat ik met mijn smartphone bezig ben.	1	2	3	4	5

## Bijlage 5. Vragenlijst motivatie voor het inperken van smartphonegebruik

In wat volgt peilen we naar de redenen waarom jij op jouw smartphonegebruik let in het bijzijn van je kinderen. Wij zijn benieuwd naar jouw redenen om in de nabijheid van je kinderen anders met je smartphone om te gaan. Beantwoord de volgende 17 stellingen met betrekking tot hoe je jouw smartphone in het algemeen gebruikt, NIET met betrekking tot hoe je hem zou willen of wensen te gebruiken. Duid aan in welke mate je akkoord bent met onderstaande stellingen.

1	2	3	4	5
Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Noch niet akkoord/Noch akkoord	Akkoord	Helemaal akkoord

In de nabijheid van mijn zoon/dochter let ik op het gebruik van mijn smartphone, omdat ...

1. ... ik het plezierig vind om met mijn zoon/dochter te kunnen praten zonder smartphone.	1	2	3	4	5
2. ... ik me schuldig zou voelen, als ik mijn smartphone overmatig zou gebruiken in het bijzijn van mijn zoon/dochter.	1	2	3	4	5
3. ... het goed gebruik maken van mijn smartphone een volwaardig deel is van hoe ik mijn ouderschap wens in te vullen.	1	2	3	4	5
4. ... mijn zoon/dochter anders begint te zeuren.	1	2	3	4	5
5. ... mijn zoon/dochter hierop aandringt.	1	2	3	4	5
6. ... een goed gebruik van mijn smartphone deel uitmaakt van de ouder die ik voor mijn zoon/dochter wil zijn.	1	2	3	4	5
7. ... ik me een slechte ouder zou voelen, als ik mijn smartphone zou gebruiken in het bijzijn van mijn zoon/dochter.	1	2	3	4	5
8. ... anderen (bijvoorbeeld partner, kinderen, vrienden) me verbieden om mijn smartphone te gebruiken, als ik bij mijn zoon/dochter ben.	1	2	3	4	5
9. ... ik mezelf anders zou verwijten een zwakke ouder te zijn met weinig zelfbeheersing.	1	2	3	4	5
10. ... mijn zoon/dochter teleurgesteld zou reageren, als ik mijn smartphone overmatig zou gebruiken.	1	2	3	4	5
11. ... anderen (bijvoorbeeld partner, kinderen, vrienden) verwachten dat ik mijn smartphone goed gebruik in het bijzijn van mijn zoon/dochter.	1	2	3	4	5

12. ... ik op deze manier meer ten volle kan aanwezig zijn in een gesprek met mijn zoon/dochter.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
13. ... ik meer kan genieten van de omgang met mijn zoon/dochter zonder mijn smartphone.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
14. ... ik het persoonlijk belangrijk vind om mijn smartphone weg te leggen, als ik bij mijn zoon/dochter ben.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
15. ... goede ouders hun smartphone niet gebruiken in het bijzijn van hun zoon/dochter.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
16. ... ik ervan overtuigd ben dat ik mijn rol als ouder op deze manier beter kan uitoefenen.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
17. ... ik zo meer ten volle aandacht kan geven aan mijn zoon/dochter.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>