



Voor u uitgestippeld...

Meer tabletgebruik, meer woede? De relatie tussen tabletgebruik en emotieregulatie

Gelezen door Emily Miesen en Susanne Claassens

Fitzpatrick en collega's deden onderzoek naar de relatie tussen tabletgebruik en emotieregulatie op grond van de aanname dat er bij het gebruik van een tablet sprake is van het ondermijnen van de emotieregulatie. Bij kinderen rond de leeftijd van 3-5 jaar werd gekeken in welke mate er toename was van boosheid en frustratie bij langer tabletgebruik. Ook werd onderzocht of de toename van boosheid en frustratie weer aanleiding was voor nog meer tabletgebruik.

◉ **STIP: wat lazen wij?**

Wij lazen het artikel *Early-Childhood Tablet Use and Outbursts of Anger* van Fitzpatrick e.a. Daarin werd tussen 2020 en 2022 bij Canadese kinderen onderzoek gedaan naar zowel tabletgebruik als emotieregulatie met als hypothese dat er bidirectionele associaties tussen bestaan. De onderzoekers kozen voor onderzoek tijdens de voorschoolse periode omdat dit een sensitieve periode is voor het ontwikkelen van de emotieregulatie-vaardigheden en ze gebruikten een longitudinaal model om de effectgrootte van de causale paden tussen tabletgebruik en boosheid te vinden.

Hoe gingen de onderzoekers te werk en wat vonden ze?

Met behulp van twee vragenlijsten, de woede/frustratie-schaal uit de Children's Behavior Questionnaire en de Media Assessment Questionnaire (voor het inventariseren van tabletgebruik), werd data verzameld. Er werden metingen verricht op de leeftijd van 3,5 jaar, 4,5 jaar en 5,5 jaar.

Het onderzoek werd uitgevoerd bij 315 kinderen (171 jongens en 144 meisjes) waarvan de ouders bijna allemaal (=91%) Canadees zijn en de meesten (=82 %) getrouwd. Bij de tweede meting was het aantal respondenten teruggelopen naar 266 en bij de laatste meting naar 210. Om hun model statistisch te kunnen toetsen hebben de onderzoekers de resultaten van de vragenlijsten omgezet naar z-scores oftewel SD-schalen. Hiermee werd vastgesteld dat een toename van één SD van tabletgebruik (wat neerkwam op gemiddeld 1,22 uur per dag) op 3,5-jarige leeftijd samenhangt met een toename van 0,22 SD in boosheid en frustratie op de leeftijd van 4,5 jaar. Verder hangt één SD toename van boosheid en frustratie op 4,5-jarige leeftijd samen met 0,22 SD tabletgebruik (concreet: gemiddeld 17 minuten per dag) bij 5,5 jaar. Deze genoemde paden zijn de enige paden die statistisch nét significant zijn. Voor het overige vertoont het model geen significante relaties.

Wat is van belang voor de interpretatie van de resultaten?

Het is niet geheel duidelijk of de onderzochte populatie representatief is omdat er sprake was van een zogenaamd *convenience sample* waarvoor deelnemers zichzelf konden melden op basis van werving in diverse media en er ook sprake was van uitval (de laatste meting betreft nog maar tweederde van het cohort) die mogelijk niet aselekt was.

In dit kader is het ook belangrijk om op te merken dat het onderzoek plaatsvond gedurende de Corona-pandemie, een periode die al de nodige stress voor ouders en kinderen veroorzaakte. Verder kan geconstateerd worden dat de onderzoekseenheden (tabletgebruik en boosheid & frustratie) beide lastig te kwantificeren zijn om een aantal redenen:

- Alle waarden zijn door ouders gerapporteerd en kunnen dus bias bevatten
- Het tabletgebruik wordt uitgedrukt in een gemiddelde hoeveelheid tijd per dag maar is gebaseerd op een categorische variabele (bijvoorbeeld 30 minuten tot 1 uur per dag), dit maakt het niet heel nauwkeurig. Ook is in het onderzoek geen onderscheid gemaakt tussen actief en passief schermgebruik terwijl dit van invloed kan zijn op de gevonden relaties
- Boosheid & frustratie zijn vaak een momentopname waardoor de gevonden waarden beïnvloed kunnen zijn door het gedrag van het kind op het moment van invullen wat niet persé representatief is voor het reguliere gedrag van het kind

Verder valt op dat er geen significante interpersoonlijke relaties gevonden zijn voor tabletgebruik of boosheid & frustratie op zich.

Tenslotte moet worden opgemerkt dat het onderzoek plaatsvond in Canada, waar het gemiddelde schermgebruik op 4-jarige leeftijd 1 uur per dag is. Dat wijkt af van het Nederlandse gemiddelde van 1,5 uur bij kinderen tussen 2 - 6 jaar, zoals benoemd in het [onderzoek van Iene Miene Media](#).

◉ **STIP: wat kan de JGZ hiermee volgens de Stippel-Brigade?**

In dit onderzoek lijkt een relatie te bestaan tussen tabletgebruik en boosheid & frustratie. Er is echter nader onderzoek nodig om vast te stellen wat de casusale richting is van deze relatie en welke andere factoren mogelijk van invloed zijn op gevonden toenames.

Ondanks dat het onderzoek in statistisch opzicht weinig onderbouwing geeft voor een gesprek met ouders over schermtijd bieden de onderzoekers met hun hypothesen en de aangevoerde literatuur wel stof tot nadenken:

- Het ontwikkelen van zelfregulatie vindt vooral plaats in interactie met opvoeders en in vrij spel met andere kinderen. Schermgebruik, zeker passief schermgebruik, kan deze ontwikkeling in de weg zitten
- Het is denkbaar dat juist kinderen die minder goed gereguleerd zijn ('temperamentvol') vaker door hun ouders 'achter het scherm' worden gezet als een kalmeringsmethode terwijl dit mogelijk eerder symptoombestrijding is en op termijn het probleem juist zou kunnen vergroten

Op basis hiervan blijft het advies aan ouders, zeker als er problemen zijn met emotieregulatie (boosheid/woede) bij een kind, om:

- terughoudend te zijn met tabletgebruik in deze vroege ontwikkelingsfase
- alert te zijn op de impact van schermgebruik

- vaker andere non-screen activiteiten in te plannen
- het alleen op tablet zijn van een kind te beperken
- de tablet niet gebruiken als een vorm om rustig te worden
- zelf het goede voorbeeld geven door minder op tablet of telefoon te zijn.
- aandacht hebben voor actief en passief tabletgebruik, waarbij actief tablet gebruik samen met de ouder de voorkeur heeft boven passief gebruik

JGZ kan de ouders ondersteunen bij bewust mediagebruik door informatie en begeleiding te geven, zeker op jonge leeftijd. Bewust gebruik heeft ook te maken met goede keuze te maken tussen actief en passief tabletgebruik.

◉ **STIP: waarom dan?**

Er zijn meerdere onderzoeken die aangeven hoe belangrijk het is om ouders tijdig te wijzen op de effecten van mediagebruik met name wanneer dit intensief gebeurt. Daarnaast is het belangrijk om ouders te ondersteunen bij het bevorderen van gezond mediagebruik. Dit onderzoek benadrukt opnieuw dat hier al op jonge leeftijd aandacht voor nodig is.

◉ **STIP: ook nog wetenswaardig...**

- [Richtlijn Gezond Schermgebruik](#) (2025)
- [Rapport van de Media Ukkie Dagen](#) (2026)

◉ **STIP: verantwoording**

Titel: Early-Childhood Tablet Use and Outburst of Anger
Auteurs: Caroline Fitzpatrick, Pedro Mario Pan, Annie Lemieux, Elizabeth Harvey, Fabricio de Andrade Rocha, Gabrielle Garon-Carrier
DOI-code: doi:10.1001/jamapediatrics.2024.2511
Tags: #mediagebruik #opvoedondersteuning