

On/Off

Hoe is het gesteld met het Digitaal Welzijn van de Vlaming?

Een onderzoek van de Universiteit Gent

ondersteund door De Standaard en gefinancierd door de Europese Onderzoeksraad onder Horizon 2020

1. Waarover gaat het onderzoek?

Digitale media zoals smartphones en laptops hebben ons leven een stuk gemakkelijker gemaakt: we kunnen altijd en overal met elkaar in verbinding staan en informatie opzoeken, uitwisselen en aanmaken. Maar het altijd verbonden zijn, heeft ook een keerzijde. Veel mensen worstelen met het 'altijd online zijn', en er is bezorgdheid dat dit kan leiden tot stressklachten of vermoeidheid, wat op zijn beurt tot ernstigere problemen als burn-out en depressie kan leiden. Onderzoek naar de gevolgen van het 'altijd verbonden zijn' via digitale media is echter nog heel beperkt. Met dit onderzoeksproject proberen we daar verandering in te brengen. Dit willen we doen door zowel het digitale mediagebruik van een grote groep mensen als hun ervaringen gedetailleerd in kaart te brengen.

In het kader van het On/Off onderzoek verwerkt de Universiteit Gent persoonsgegevens en dit op basis van jouw **uitdrukkelijke toestemming**. De door jouw aangeleverde persoonsgegevens worden met de meeste aandacht en zorgvuldigheid door ons verwerkt met het oog op het realiseren van wetenschappelijk onderzoek.

2. Wie kan deelnemen aan dit onderzoek?

Je kunt deelnemen aan dit onderzoek als je...

- Tussen de 18 en 65 jaar bent, en Nederlands spreekt,
- Een smartphone bezit die alleen jij gebruikt,
- Bereid bent om bij de start van het onderzoek maximum 2 smartphone-applicaties te installeren op je mobiele telefoon, en wil overwegen om een applicatie te installeren op je persoonlijke PC of laptop om je digitale mediagebruik bij te houden
- Bereid bent om op regelmatige basis je ervaringen met ons te delen door vragenlijsten (via de apps) in te vullen

In ruil voor jouw deelname, ontvang je van ons gepersonaliseerde feedback over jouw digitaal welzijn, krijg je toegang tot academische lezingen over digitaal welzijn, en maak je kans op leuke prijzen die we onder de deelnemers zullen verloten.

3. Wat houdt deelname aan dit onderzoek in?

Als je deelneemt aan dit onderzoek, vragen we je om de volgende applicaties te installeren:

1. voor Iphone-gebruikers: m-Path → met deze app kunnen we jou op verschillende momenten van de dag vragen stellen over je welzijn (wat je voelt en denkt). We gebruiken deze app om tijdens zes periodes van 2-3 weken je dagelijks een aantal korte vragenlijstjes (1-2 minuten) te laten invullen.
2. voor Android-gebruikers: m-Path en/of On/Off → On/Off houdt bij wanneer je welke applicaties je op je smartphone gebruikt, en voor welke apps je notificaties hebt ontvangen. Met m-Path kunnen we jou op verschillende momenten van de dag vragen stellen over je welzijn (wat je voelt en denkt). We gebruiken deze app om tijdens zes periodes van 2 weken je dagelijks een aantal korte vragenlijstjes (1-2 minuten) te laten invullen. Doorheen de looptijd van het onderzoek proberen we deze functionaliteit van m-Path te integreren in On/Off, zodat Android-gebruikers slechts 1 applicatie hoeven te installeren (On/Off).
3. *vrijblijvend*: ActivityWatch. Deze applicatie kan je installeren op je laptop of PC. Deze houdt bij welke programma's je op je laptop of PC gebruikt en hoe lang je dat doet. We vragen deelnemende Iphonegebruikers om ActivityWatch te installeren om een verband met hun schermtijd te kunnen onderzoeken.

Onder [punt 6](#) geven we meer informatie over de precieze data die we met elke app verzamelen (of net niet verzamelen), en op welke manier we je data beschermen.

4. Hoelang duurt het onderzoek?

We onderzoeken zes thema's. Als je voor elk thema aan de dataverzameling deelneemt, zullen we je in het komende anderhalf jaar zes keer vragen om gedurende een periode van twee weken meermaals per dag enkele korte vraagjes te beantwoorden en je gebruik van je smartphone en, eventueel, je laptop/pc op te volgen. Je kan je deelname op elk moment stopzetten, zonder dat je daar een reden voor moet opgeven. Meer informatie over het stopzetten kan je vinden op <https://onoffonderzoek.be/welzijn>.

5. Goedkeuring Ethische Commissie

Het onderzoek werd ethisch getoetst en goedgekeurd door de Ethische Commissie van de Faculteit Politieke en Sociale Wetenschappen van de Universiteit Gent (code 2022/11).

6. Wat doen de apps die ik installeer, en waarvoor worden deze data gebruikt?

m-Path is een applicatie ontwikkeld aan de KULeuven. Met m-Path kunnen we jou op verschillende momenten van de dag korte vragenlijstjes sturen, om zo meer te leren over hoe jouw gevoelens, gedachten en gedragingen door de dag en week variëren. Jouw antwoorden op de dagelijkse vragenlijstjes worden gedurende de studie op de servers van de KULeuven conform de Europese regelgeving voor databescherming (GDPR) opgeslagen en verwerkt. Na afloop van het onderzoek, worden de data door de onderzoekers van de UGent gedownload en van de m-Path servers verwijderd. Meer informatie vind je hier: <https://m-path.io/LegalPage/legal.html>.

Naast jouw antwoorden op de dagelijkse vragenlijstjes, registreert de app concreet:

- jouw 'nickname' – voor dit onderzoek is dat je participantcode;
- het IP-adres van jouw toestel op het internet (wat het uniek maakt);
- Je tijdszone;
- Het type en besturingssysteem van je toestel;
- De versie van de app die je gebruikt;
- Informatie over technische issues met de app (zoals app crashes);
- Als je hiermee toestemt, data over jouw gebruik van de app.

On/Off (voor Android-gebruikers) is een applicatie ontwikkeld aan Imec die bijhoudt wanneer deelnemers hun smartphone gebruiken, welke applicaties ze openen en welke notificaties ze ontvangen. Daarnaast hopen we je in de toekomst met de app ook op verschillende momenten van de dag korte vragenlijstjes sturen, om zo meer te leren over hoe jouw gevoelens, gedachten en gedragingen door de dag en week variëren.

Naast jouw antwoorden op de dagelijkse vragenlijstjes, registreert deze app concreet:

- de namen van de applicaties die je opent op je smartphone (bvb. 'Excel' of 'Google Chrome')
- wanneer en hoe lang je applicaties gebruikt, maar **niet** de inhoud van de applicaties
- het ontvangen van meldingen (of notificaties), waarbij de inhoud van het bericht **niet** geregistreerd wordt, maar wel de naam van de applicatie die de notificatie stuurt
- hoe meldingen (of notificaties) verwijderd worden (weggeveegd of door op de notificatie te klikken)
- je type smartphone
- of het toetsenbord actief is of niet, bij welke app (maar **niet** wat je typt)

Je ontvangt na elke dataverzamelingsperiode een gedetailleerd rapport dat een overzicht geeft van wanneer en hoe jij je smartphone gebruikt. Wanneer je telefoon verbinding maakt met een wifi-netwerk, worden je gebruiksgegevens automatisch naar de servers van Imec verstuurd, waar ze conform de Europese regelgeving voor databescherming (GDPR) worden opgeslagen en verwerkt. Na afloop van het onderzoek, worden de data door de onderzoekers van de UGent gedownload en van de Imec servers verwijderd. Meer informatie vind je hier: <https://onoffonderzoek.be/privacy>.

De versie van **ActivityWatch** die we gebruiken in het onderzoek, is een beperktere versie van de standaardapplicatie die enkel bijhoudt wanneer deelnemers hun laptop of PC gebruiken en welke programma's ze gebruiken. Deze applicatie verzamelt verder geen persoonsgegevens.

Concreet registreert de app:

- de namen van de programma's die je opent op je laptop of PC (bvb. 'Excel' of 'Google Chrome')
- wanneer en hoe lang je deze programma's gebruikt
- voor browseractiviteit, het type domein dat je bezoekt (facebook, email, games, nieuws, ..., andere)

De app registreert dus **niet**:

- welke inhoud je bekijkt of maakt binnen de applicaties
- de gedetailleerde internetadressen, browseractiviteit of URLs die je bezoekt (enkel categorieën)
- de inhoud van berichten, e-mails, agenda, notificaties of andere inhoud
- beelden, foto's, video's, of geluidsopnames

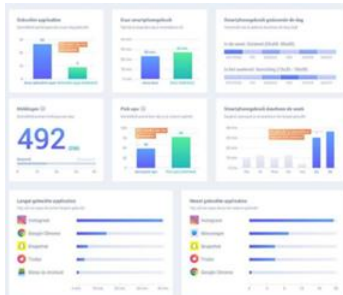
ActivityWatch omvat een dashboard zodat je zelf een gedetailleerd overzicht krijgt van wanneer en hoe jij je laptop of PC gebruikt, hierbij worden geen persoonsgegevens verzameld. De applicatie bewaart de data lokaal op je eigen laptop of computer. Dit betekent

dat deze data niet automatisch worden doorgestuurd naar een andere partij, maar volledig in jouw bezit blijven. We zullen je daarom uitnodigen om je data met ons te delen via een beveiligde dienst voor datatransfers. Meer informatie over ActivityWatch vind je hier: <https://activitywatch.net/>.

Hieronder zie je een voorbeeld van wat jij zal kunnen zien in je persoonlijk rapport of in je ActivityWatch dashboard, en wat wij zien wanneer we jouw data ontvangen:

Wat jij zal zien:

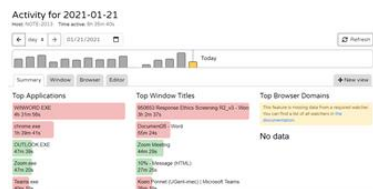
On/Off



Wat wij zien:

id	model	serie-id	Starttijd	Stoptijd	Notificatie?	App	Batterij
jouw code	Samsung Galaxy	12962	2018-01-01T15:02:44.884	2018-01-01T15:03:05.356	JA	whatsapp	85
jouw code	Samsung Galaxy	15173	2018-01-01T15:52:07.098	2018-01-01T15:52:07.752	NEE	facebook	80
jouw code	Samsung Galaxy	15928	2018-01-01T15:52:41.058	2018-01-01T15:52:41.963	JA	facebook	80
jouw code	Samsung Galaxy	20611	2018-01-01T17:10:13.724	2018-01-01T17:10:50.853	JA	whatsapp	97

ActivityWatch



Participant ID	Start Time	End Time	Program
DISCONNECT_001	20200101-09:00:13	20200101-09:01:32	Outlook
DISCONNECT_001	20200101-09:01:32	20200101-09:03:17	News
DISCONNECT_001	20200101-09:03:17	20200101-09:23:22	Outlook
DISCONNECT_001	20200101-09:23:22	20200101-09:53:11	Excel
DISCONNECT_001	20200101-10:11:01	20200101-10:13:50	Outlook
DISCONNECT_001	20200101-10:13:50	20200101-10:17:32	Instagram

7. Welke persoonsgegevens zullen van mij verzameld worden, en waarom?

Als je beslist om deel te nemen aan het onderzoek, vragen we bij de registratie jouw naam, gender, leeftijd, provincie, opleidingsniveau en type smartphone/laptop om op basis van die informatie een representatieve steekproef te kunnen samenstellen. Je e-mailadres hebben we nodig:

- om je te kunnen informeren over de studie, en je deelname op te volgen,
- om je uit te nodigen om je laptopdata met ons te delen (indien je deze verzamelt via ActivityWatch),
- om je te contacteren in geval van technische problemen,
- om je jouw persoonlijke rapport op te sturen.

m-Path en On/Off verzamelen persoonsgegevens zoals (per app) opgesomd hierboven, en de data die je deelt in je antwoorden op de vragenlijstjes die je in de app zal ontvangen. Deze omvatten welzijnsdata (wat je voelt en denkt).

Jouw m-Path en On/Off gegevens zullen nooit rechtstreeks gekoppeld worden aan jouw naam of jouw adresgegevens. Je kan jezelf registreren in deze apps met jouw unieke deelnemersnummer. De koppeling tussen jouw naam en dit nummer zal louter bestaan in een apart digitaal bestand, enkel toegankelijk voor de betrokken onderzoekers van de UGent op basis een strikte need-to-know basis, dat met een wachtwoord beveiligd is en versleuteld bewaard wordt op de servers van de UGent.

ActivityWatch verzamelt geen persoonsgegevens. Omdat de verzamelde data lokaal op je eigen laptop of computer bewaard worden, sturen we je na installatie via e-mail een beveiligde transferlink waarmee je deze gegevens met ons kan delen. Omdat we jou hiervoor per e-mail uitnodigen, zullen deze data bij het moment van je transfer wel gelinkt zijn aan je mailadres (persoonsgegeven). We verwijderen jouw e-mailadres zo snel mogelijk na ontvangst van je bestand, waarna ook dit bestand niet meer rechtstreeks gekoppeld is aan je naam of e-mailadres.

8. Wie is de verwerkingsverantwoordelijke van dit onderzoek?

Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Prof. Dr. Mariek Vanden Abeele, Stephen Murphy, David de Segovia en Kyle van Gaeveren, onderzoekers van de Universiteit Gent. De Universiteit Gent treedt op als verwerkingsverantwoordelijke voor de verwerking van uw persoonsgegevens. m-Path en imec treden op als verwerkers van de UGent.

Het onderzoek wordt ondersteund door De Standaard en gefinancierd door de Europese Onderzoeksraad onder Horizon 2020. De Standaard zal in het kader van je deelname aan het onderzoek geen persoonsgegevens ontvangen, behalve jouw naam en emailadres en dit enkel wanneer je daar specifiek je toestemming voor geeft bij je registratie als deelnemer. De Standaard zal communiceren over het onderzoek, maar ontvangt daartoe enkel geanonimiseerde, geaggregeerde bevindingen van de UGent. Jouw persoonsgegevens worden verder niet gedeeld met derden.

9. Welke voor- en nadelen, en eventuele risico's, zijn er verbonden aan deelname?

Er zijn geen specifieke risico's verbonden aan deelname aan dit onderzoek. Wel vergt je deelname tijd. We hebben de vragenlijsten zo kort mogelijk gehouden, zodat we de belasting minimaal houden en voorzien een compensatie.

Een voordeel van deelname is dat je zelf meer inzicht kan krijgen in je eigen gedragingen, gevoelens en gedachten omtrent digitaal welzijn. Tot slot helpt jouw deelname de wetenschap vooruit. Met jouw hulp kunnen we belangrijke inzichten verwerven die mensen kunnen helpen om een gezondere relatie te ontwikkelen met technologie.

10. Wij geven om je welzijn!

Misschien heb je te maken met omstandigheden die deelname extra uitdagend maken, zoals problemen met je (mentale) gezondheid of in je leefomgeving. Als dit voor jou het geval is, en je dit wenst, mag je ons hier steeds vrijblijvend over inlichten, zodat we je optimaal kunnen opvolgen tijdens het onderzoek. Wij geven immers om het welzijn van al onze deelnemers! Indien je met een hulpvraag zit of meer algemeen je ervaringen of vragen als deelnemer met het onderzoeksteam wil delen, mag je ons steeds contacteren. We zullen trachten om je verder te helpen, bijvoorbeeld door je vragen te beantwoorden of je door te verwijzen naar een relevante instantie. Je vindt ook een lijst met zulke instanties op de website: <https://onoffonderzoek.be/welzijn>.

11. Vrijwillige deelname aan het onderzoek

Deelname aan dit onderzoek is **volledig vrijwillig en gebeurt op basis van jouw uitdrukkelijke toestemming**.

Je hebt het recht om deelname te weigeren en om op elk moment je deelname te stoppen. Dit heeft geen gevolgen en je hoeft er geen enkele uitleg voor te geven! Enkel je persoonlijk rapport en de voordelen verbonden aan het onderzoek kunnen hierdoor wegvallen.

Het is mogelijk dat de onderzoekers je deelname eenzijdig beëindigen in geval je deelname ontoereikend is, je omwille van technische problemen niet kan deelnemen, of indien er een vermoeden is dat je welzijn door je deelname geschonden wordt. We brengen je hier zo snel mogelijk van op de hoogte.

12. In ruil voor je deelname

In ruil voor je deelname aan ons onderzoek, ontvang je van ons gepersonaliseerde feedback. Als je deelname volledig is (= voldoende vragenlijsten ingevuld), zal die feedback zowel informatie over je mediagebruik als informatie over je welzijn en het verband tussen beiden omvatten. Daarnaast krijg je als deelnemer zowel fysiek als digitaal toegang tot zes lezingen over digitaal welzijn die we in het kader van het onderzoek organiseren. Je maakt ook kans op enkele leuke prijzen die we onder de deelnemers verloten.

13. Wat gebeurt er met mijn data tijdens en na de zaming?

Alle data die we verzamelen worden vertrouwelijk behandeld. Tijdens de verwerking zullen de onderzoekers van de UGent je unieke deelnemersnummer gebruiken voor het analyseren van de data. Dit betekent dat je enkel identificeerbaar bent door middel van je deelnemersnummer. De koppeling tussen jouw naam en dit nummer zal louter bestaan in een apart digitaal bestand, enkel toegankelijk voor de betrokken onderzoekers van de UGent, dat met een wachtwoord beveiligd is en versleuteld bewaard wordt op de servers van de UGent. Gedurende de looptijd van het onderzoek, kan je ons vragen om je data te verwijderen door een mailtje te sturen naar info@onoffonderzoek.be.

We analyseren de data van alle deelnemers samen. De resultaten van deze analyses rapporteren we in wetenschappelijke presentaties en wetenschappelijk en journalistieke publicaties. **We publiceren nooit data die je identiteit toont.** Jouw gepseudonimiseerde persoonsgegevens worden tijdens de duurtijd van het onderzoek, voor een periode van minstens 5 jaar, bewaard. Na afloop van het onderzoek zal alle data geanonimiseerd worden. Dit betekent dat we de link tussen de verzamelde data en jouw identiteit zullen verwijderen. Vanaf dat moment kunnen we je data niet meer verwijderen omdat we zelf niet langer kunnen identificeren welke de jouwe zijn. Deze geanonimiseerde data worden bewaard tot minstens vijf jaar na het verschijnen van de publicaties die gebaseerd zijn op deze data en na het einde van de overeenkomst m.b.t. financiering van het onderzoek. Net als vele andere wetenschappers, willen we de uiteindelijke anonieme datasets immers graag openbaar beschikbaar aan andere onderzoekers (met uitsluiting van commercieel onderzoek). Je bent volledig vrij om hier wel of niet mee in te stemmen.

14. Jouw rechten

Je kan ons gedurende de looptijd van het onderzoek op elk moment vragen om je data in te kijken, recht te zetten, een kopie te verkrijgen en/of te verwijderen. Je kan een beperking van de verwerking vragen en als je dat wil – en je kan op elk ogenblik je deelname stopzetten (meer informatie daarover vind je op <https://onoffonderzoek.be/welzijn>). Om je rechten te kunnen uitoefenen gebruiken we je uniek ID, dit is immers de enige manier waarop we je toestel kunnen identificeren.

Je kunt je rechten uitoefenen door ons te contacteren, hetzij per e-mail naar info@onoffonderzoek.be of per post naar prof. dr. Mariek Vanden Abeele, Universiteit Gent, departement Communicatiewetenschappen, St. Pietersnieuwstraat 42, 9000 Gent, waarbij we jouw aanvraag binnen een termijn van zeven werkdagen trachten te verwerken.

15. Contactinformatie

Met al je vragen en/of opmerkingen over het onderzoek, kan je steeds terecht bij de betrokken onderzoekers Prof. Dr. Mariek Vanden Abeele, Stephen Murphy, David de Segovia en Kyle van Gaeveren via het e-mailadres info@onoffonderzoek.be. Voor verdere vragen over de verschillende rechten en plichten op het gebied van privacy, of indien je meent dat je persoonsgegevens onterecht en/of onjuist worden verwerkt door de UGent, kan je terecht bij de Functionaris Gegevensbescherming (Data Protection Officer) van de UGent via privacy@ugent.be of telefonisch via 09 264 95 17.

Indien je meent dat er onvoldoende gevolg werd gegeven aan jouw verzoek of klacht, kan je je wenden tot de Belgische Gegevensbeschermingsautoriteit (via contact@apd-qba.be of telefonisch via +32 (0)2 274 48 00) en/of tot de Vlaamse toezichthouder (via contact@toezichtcommissie.be of telefonisch via +32 (0)2 553 50 47).

