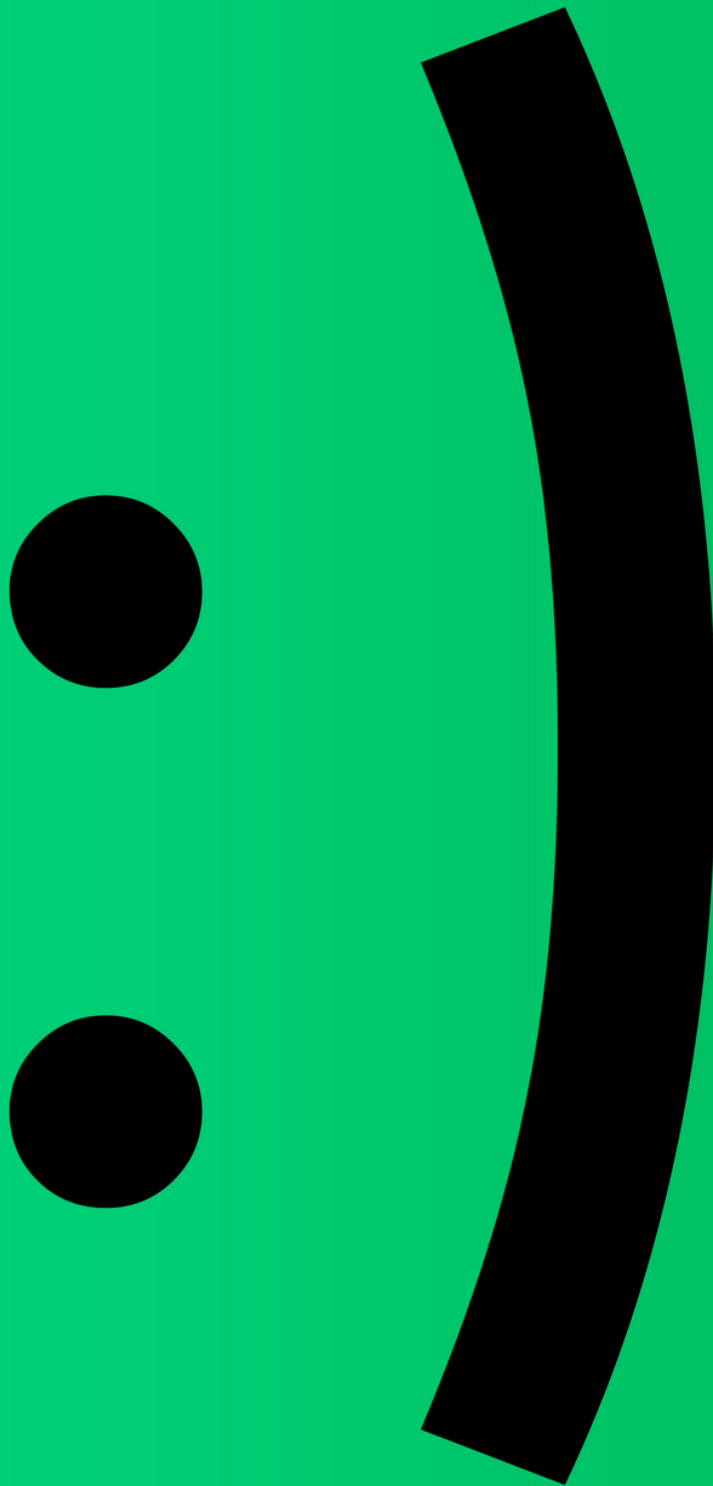


De plussen en minnen van social media

Jongeren aan het woord



:AWeSome) Adolescenten, Welzijn
& Social media



:AWeSome) Adolescenten, Welzijn
& Social media

De plussen en minnen van social media

Jongeren aan het woord

Inhoud

Colofon	2
Inleiding	3
Het onderzoek	4
Highlights	6
Meest gebruikte social media platforms	8
Invloed van social media op geluk	12
Invloed van social media op zelfbeeld	14
Invloed van social media op vriendschap	16
Afleiding en troost via social media	18
Stress door social media	23
Andere oorzaken van stress	24
Altijd bereikbaar moeten zijn	26
Wat ouders weten volgens jongeren	28
Conclusies	31
Dankwoord	34
Literatuur	35



Colofon

Onderzoek

Het onderzoek van deze publicatie is uitgevoerd door onderzoekers van project AWeSome, wat staat voor: Adolescenten, Welzijn en Social media, onder auspiciën van prof. dr. Patti Valkenburg.

Project AWeSome maakt onderdeel uit van CcaM (Center for Research on Children, Adolescents, and the Media), het Onderzoekscentrum Jeugd en Media van de Afdeling Communicatiewetenschap van de Universiteit van Amsterdam.

Citeren

Van der Wal, A., Janssen, L. H. C., Bij de Vaate, A. J. D., Beyens, I., & Valkenburg, P. M. (2023). De plussen en minnen van social media. Jongeren aan het woord, Center for Research on Children, Adolescents, and the Media (CcaM), Universiteit van Amsterdam.

Korte bronvermelding: Van der Wal et al. (2023)

Contact

info@project-awesome.nl

:AWeSome)



CcaM

Center for research on Children, Adolescents, and the Media



Inleiding

Jongeren hebben een grote affiniteit met social media en zijn vaak de eersten die nieuwe platforms en functies omarmen. Als gevolg daarvan verandert hun manier van communiceren, zichzelf uitdrukken en presenteren voortdurend. En dat kan van invloed zijn op hun welzijn. Het is daarom van belang om een actueel beeld te krijgen van wat volgens jongeren de plussen en minnen van hun socialmediagebruik zijn. Hiervoor zijn betrouwbare en recente gegevens nodig. Die hebben wij verzameld onder een representatieve groep van 14- t/m 17-jarigen uit alle regio's van Nederland en samengebracht in dit rapport.

In dit publieksrapport gaan we in op vragen zoals: Welke platforms worden er in 2023 het meest gebruikt door jongeren? Wat voor invloed denken jongeren dat social media hebben op hun zelfbeeld of hoe gelukkig ze zijn? Zien ze social media als een bron van afleiding en troost als er iets vervelends is gebeurd of als ze ergens mee zitten? Of ervaren ze juist druk of zelfs stress om er altijd op te moeten zitten? En wat weten hun ouders eigenlijk over het socialmediagebruik van hun kind?

Het doel van dit rapport is om kennis ter beschikking te stellen over het socialmediagebruik en welzijn van Nederlandse jongeren van 14 t/m 17 jaar. Hiermee willen wij de kennis vergroten van iedereen die betrokken is bij adviezen of beleid rondom het socialmediagebruik van jongeren. Denk hierbij aan ouders, scholen, hulpverleners, politici, ambtenaren en beleidsmakers, journalisten, onderzoekers, en natuurlijk jongeren zelf.

Om ons te volgen, check www.project-awesome.nl

Dr. Amber van der Wal
Dr. Loes Janssen
Dr. Nadia Bij de Vaate
Dr. Ine Beyens
Prof. dr. Patti Valkenburg



Het onderzoek

In januari 2023 hebben we 480 jongeren uit heel Nederland online geïnterviewd. Twee weken later hebben ze online een vragenlijst ingevuld over hun socialmediagebruik. Onder 'social media' verstaan we: online platforms waarop je informatie kan uitwisselen, zoals TikTok, Instagram, Snapchat, WhatsApp, YouTube, en Discord. Maar bijvoorbeeld niet Netflix en Spotify.

De jongeren waren bij aanvang van het onderzoek 14 t/m 17 jaar oud. We hebben ons gericht op deze leeftijdsgroep omdat dit een belangrijke levensfase is waarin jongeren cruciale fysieke, emotionele en sociale ontwikkelingen doormaken die een grote invloed kunnen hebben op hun welzijn.

Steekproef

Leeftijd: 480 jongeren van 14 t/m 17 jaar oud: 50% 14/15-jarigen en 50% 16/17-jarigen.

Gender: 213 jongens (44.4%), 263 meisjes (54.8%), 3 non-binair (0.6%), 1 genderfluïde (0.2%).

Regio: Groningen 3%; Friesland 1%; Drenthe 3%; Overijssel 5%; Flevoland 4%; Gelderland 9%; Utrecht 13%; Noord-Holland 24%; Zuid-Holland 18%; Zeeland 1%; Noord-Brabant 9%; Limburg 11%.

Identiteit: 450 jongeren identificeren zich vooral als Nederlands, 30 als anders (bijvoorbeeld Marokkaans, Turks, Antilliaans, Surinaams).

Onderwijsrichting: 143 jongeren doen VMBO/MBO; 141 jongeren doen HAVO/HBO; 196 jongeren doen VWO/WO.

Rapportage

Weergave: Aan dit rapport hebben we grafieken toegevoegd. Om de interpretatie daarvan te vergemakkelijken, vermelden we soms alleen de meest relevante antwoordcategorieën (bijv. vaak, heel vaak). In een enkele grafiek hebben we alle antwoordcategorieën opgenomen, omdat er anders waardevolle informatie verloren zou gaan.

Wat opvalt: Om bepaalde resultaten te benadrukken, zijn sommige hoofdstukken voorzien van het kopje 'Wat (verder) opvalt'. Ook is een concluderend hoofdstuk toegevoegd.

Groepsverschillen: We hebben systematisch onderzocht of er verschillen zijn in gender, leeftijd en/of onderwijsrichting.

Rapportage gender: We rapporteren alleen verschillen tussen jongens en meisjes omdat de groep van non-binaire en genderfluïde jongeren te klein is om er betrouwbare uitspraken over te doen. Deze jongeren zijn wel in de totaalscores meegenomen.

Rapportage onderwijsrichting: Onder de 14- t/m 17-jarigen volgen te weinig jongeren een HBO- of WO-opleiding om daar betrouwbare uitspraken over te doen. Daarom hebben we de onderwijsrichtingen samengevoegd in VMBO/MBO, HAVO/HBO en VWO/WO.

Quotes: De quotes die verspreid staan over het rapport zijn verkregen uit de persoonlijke interviews met de deelnemende jongeren en zes focusgroepen die we hielden ter voorbereiding op deze studie.¹



Highlights

- **Meest gebruikte social media:** We vroegen jongeren om maximaal drie platforms te noemen die ze het meest gebruiken. Zowel jongens als meisjes gebruiken TikTok (74%) en Snapchat (69%) het meest. Facebook wordt nog maar door minder dan 1% genoemd.
- **Ervaren invloed op geluk:** Ruim de helft van de jongeren (61% jongens en 48% meisjes) vindt dat social media een goede invloed hebben op hoe gelukkig ze zich voelen.
- **Ervaren invloed op zelfbeeld:** Bijna 40% van de jongeren denkt dat social media een slechte invloed hebben op hun zelfbeeld. Dit geldt met name voor meisjes: Bijna de helft van de meisjes geeft aan dat social media een slechte invloed hebben op hun zelfbeeld, terwijl dit bij jongens maar een kwart is.
- **Ervaren invloed op vriendschappen:** Het grootste deel van de jongeren vindt dat social media een goede invloed (57%) – of geen invloed (36%) – hebben op hoe hecht hun vriendschappen zijn. Slechts 7% vindt dat social media een slechte invloed hebben op hun vriendschappen.
- **Afleiding en troost via social media:** Als jongeren iets vervelends hebben meegemaakt of ergens mee zitten, gebruiken ze social media vaak tot heel vaak om afleiding te zoeken (72%), om de situatie te relativieren met humor (45%), of dit met vrienden te delen (23%).
- **Stress door social media:** Jongeren ervaren opvallend weinig stress door social media (slechts 2% heeft hier vaak tot heel vaak last van).

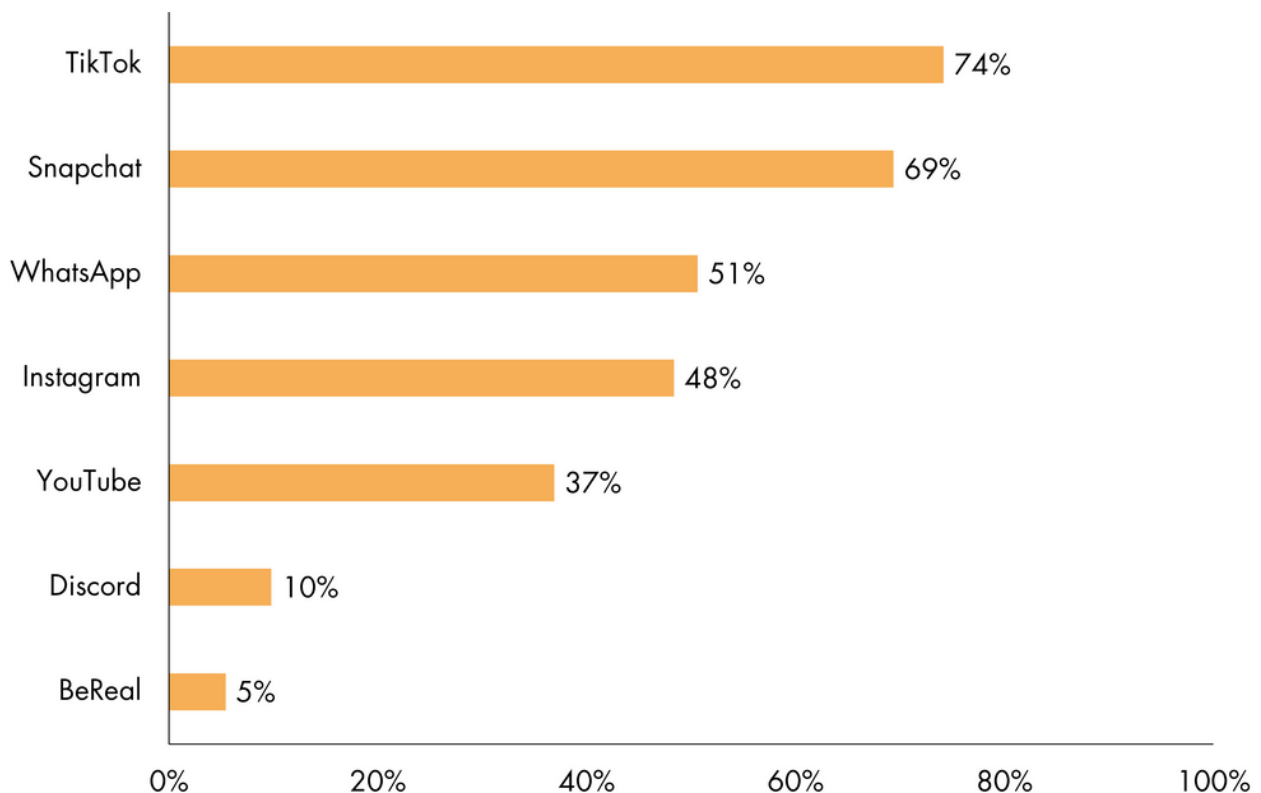
- **Andere oorzaken van stress:** Vergeleken met stress door social media ervaren jongeren veel meer stress door school/huiswerk, de situatie thuis, eigen problemen (geld, ruzie), wat anderen van ze denken, en de optelsom van alle dingen die ze moeten doen. Al deze oorzaken zorgen bij meisjes zo'n tweemaal vaker voor stress dan bij jongens.
- **Beschikbaarheidsstress door social media:** Jongeren zeggen dan wel weinig stress door social media te ervaren, een kwart voelt zich wel vaak tot heel vaak verplicht om altijd bereikbaar te moeten zijn. En dat is ook een vorm van stress.
- **Kennis van ouders:** De meeste jongeren menen dat hun ouders weinig weten over de leuke dingen die ze op social media meemaken. En al helemaal weinig over de minder leuke dingen. Ouders van meisjes weten over beide dingen wel meer dan ouders van jongens.



Meest gebruikte social media platforms

We hebben jongeren gevraagd om maximaal drie social media platforms te noemen die ze het meest gebruiken. Zoals Figuur 1 laat zien, noemt maar liefst 74% van de jongeren TikTok als één van hun drie meest gebruikte platforms. Snapchat (69%) is een goede tweede. WhatsApp en Instagram worden door ongeveer de helft van de jongeren genoemd.

Jongen/16/HAVO: "Dejenigen die Snapchat hebben, daar Snap ik heel veel mee. Maar veel vrienden hebben geen Snap, dus daar doe ik dan wel WhatsApp mee."



Figuur 1 - Meest gebruikte platforms onder 14- t/m 17-jarigen.

Wat opvalt:

- Op de vraag welke drie social media platforms de jongeren het meest gebruiken, noemen de jongeren 14 verschillende platforms.
- Zeven platforms worden maar door ongeveer 1% van de jongeren genoemd. Dit zijn: Facebook, Twitter, Reddit, FaceTime, Twitch, Telegram, en LinkedIn. Deze platforms zijn daarom weggelaten uit Figuur 1 en 2.
- TikTok is enorm gegroeid in populariteit. Ter vergelijking, in 2019 gebruikte nog maar 8% van de 14/15-jarigen TikTok.²
- Facebook lijkt juist nog verder gedaald in populariteit. Deze daling was in 2019 al ingezet.²



Meisje/16/HAVO: "Bij Instagram vind ik dat het perfecter wordt gemaakt dan het is. En dat vind ik op TikTok minder. Op TikTok komt wel veel meer voorbij, veel meer verschillende dingen."

Meisje/16/MBO: "TikTok dat is je doodlachen. Filmpjes stuur je dan naar elkaar door via Snapchat. Of je tagt vrienden die ook op TikTok zitten."

Jongen/15/VWO: "Soms na 1,5 uur op TikTok denk ik wat ben ik aan het doen, maar in die tijd denk je dat niet."

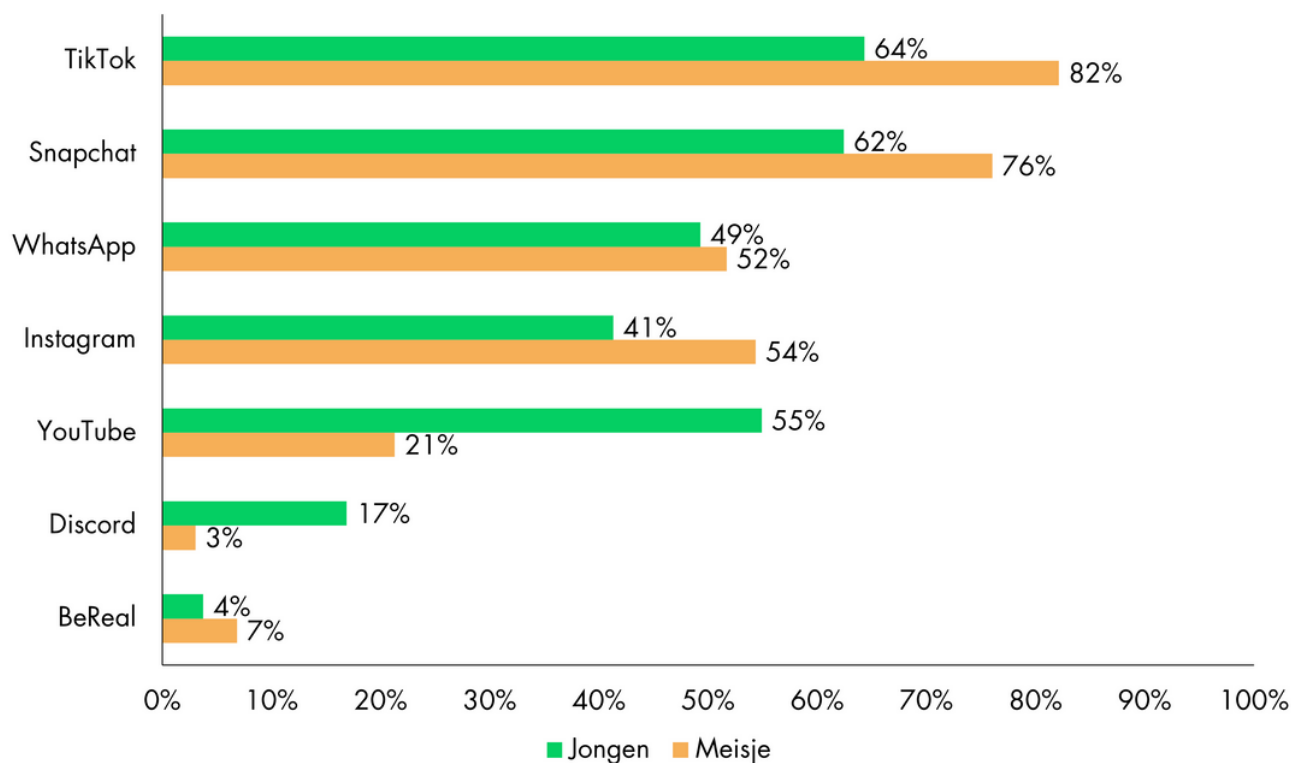
Gender

Wat opvalt in Figuur 2:

- 82% van de meisjes noemt TikTok als een van de drie meest gebruikte platforms tegenover 64% van de jongens.
- Meisjes gebruiken Snapchat en Instagram meer dan jongens. Jongens gebruiken YouTube en Discord meer dan meisjes.

Meisje/15/VBMO: "Op TikTok komen hele grappige dingen voorbij. En leuke dingen en ja, dingen waar ik van hou en dan denk ik van, oh, dat is leuk!"

Meisje/15/VWO: "Ik zit de hele dag door wel op Snap met vrienden gewoon, Snappen enzo. Dus dat is denk ik wel iets van 4 uurtjes ofzo. En dan de rest vooral Tiktok en Insta."



Figuur 2 - Meest gebruikte platforms door jongens en meisjes

Leeftijd

- 14/15-jarigen (43%) noemen YouTube vaker als meest gebruikte platform dan 16/17-jarigen (30%).
- 16/17-jarigen (61%) noemen Instagram juist vaker als meest gebruikte platform dan 14/15-jarigen (35%).

Meisje/14/VWO: "Op YouTube kijk ik veel tutorials voor school. Maar ook bijvoorbeeld tutorials om te leren koken en voor nieuwe recepten."



Jongen/17/HAVO: "Ik volg bepaalde mensen op Insta en check Insta om te kijken of er nog iets gebeurd is. Op Insta zie je dat direct."

Onderwijsrichting

- VMBO/MBO-ers (82%) noemen TikTok vaker als meest gebruikte platform dan HAVO/HBO-ers (76%) en VWO/WO-ers (67%).
- HAVO/HBO-ers noemen Snapchat (77%) en Instagram (58%) vaker als meest gebruikte platform dan VMBO/MBO-ers (respectievelijk 72% en 45%) en VWO/WO-ers (respectievelijk 62% en 43%).
- VWO/WO-ers noemen Whatsapp (61%) en YouTube (44%) vaker dan HAVO/HBO-ers (respectievelijk 43% en 28%) en VMBO/MBO-ers (respectievelijk 45% en 35%).

Meisje/14/VMBO: "Op TikTok leer je eigenlijk door bepaalde video's om respect te hebben voor anderen."



Invloed van social media op geluk

De invloed van social media op het welzijn verschilt van jongere tot jongere, weten we uit onze laatste onderzoeken. Op de één heeft socialmediagebruik een positief effect, op de ander een negatief effect, en op weer een ander geen effect.³ Hoe ervaren jongeren zelf de invloed van social media?

Figuur 3 laat zien dat ruim de helft van de jongeren (54%) denkt dat social media een goede invloed hebben op hoe gelukkig ze zich voelen en een kwart van de jongeren een slechte invloed.

Meisje/16/HAVO: "Ik denk op mijzelf meestal wel een positieve invloed. Want tegenwoordig, als je bijvoorbeeld nu op TikTok kijkt is er eigenlijk gewoon heel veel positiviteit."



Jongen/16/HAVO: "'TikTok heeft zeg maar mijn aandachtspan helemaal verkloot, dus ik was in maart van oké, weet je, ik stop ermee. Het is niet leuk."



Figuur 3 - Ervaren invloed van social media op geluk

Wat verder opvalt:

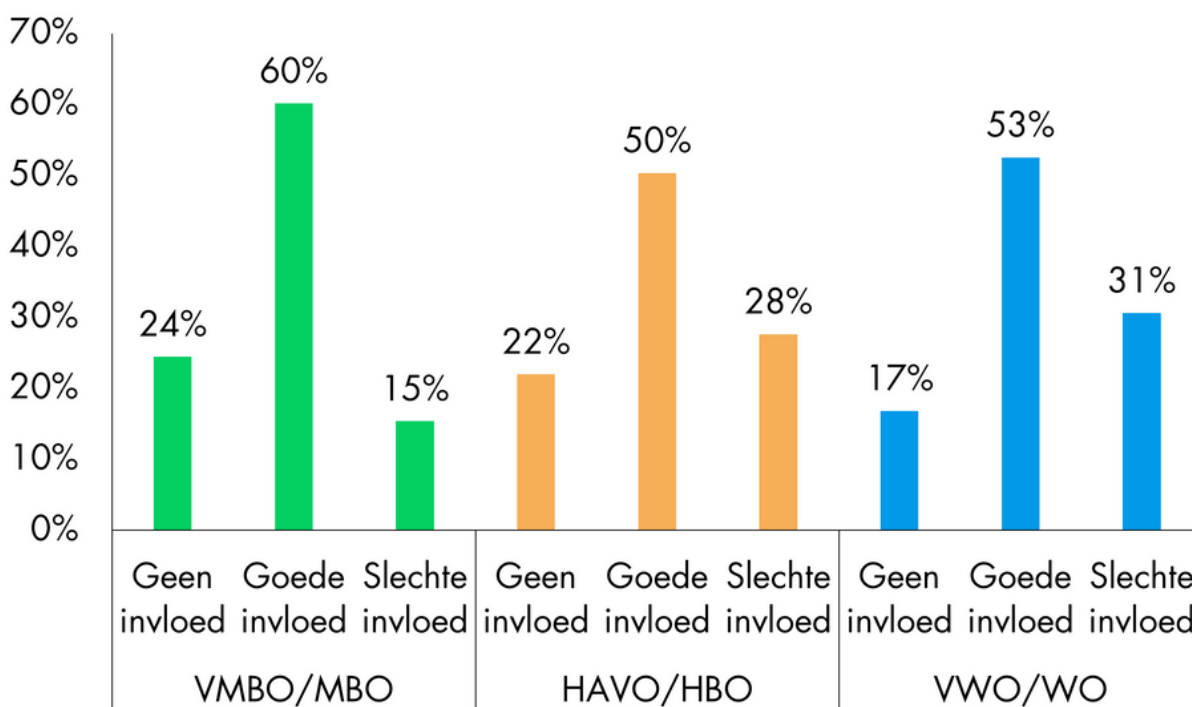
- Jongens (61%) vinden vaker dan meisjes (48%) dat social media een goede invloed hebben op hoe gelukkig ze zich voelen.
- Meisjes (31%) vinden vaker dan jongens (18%) dat social media een slechte invloed hebben op hoe gelukkig ze zich voelen.
- Er zijn geen grote verschillen tussen 14/15- en 16/17-jarigen.

Jongen/15/VMBO: "Social media maakt me een beetje verdrietig over wat er allemaal voor narigheid in de wereld is. Zonder social media weet je daar minder van."

Onderwijsrichting

Wat opvalt in Figuur 4:

- VMBO/MBO-ers geven vaker aan dat ze zich gelukkiger voelen door social media dan HAVO/HBO-ers en VWO/WO-ers.
- Twee keer zoveel HAVO/HBO-ers en VWO/WO-ers als VMBO/MBO-ers vinden dat social media een slechte invloed hebben op hoe gelukkig ze zijn.



Figuur 4 - Ervaren invloed van social media op geluk per onderwijsrichting

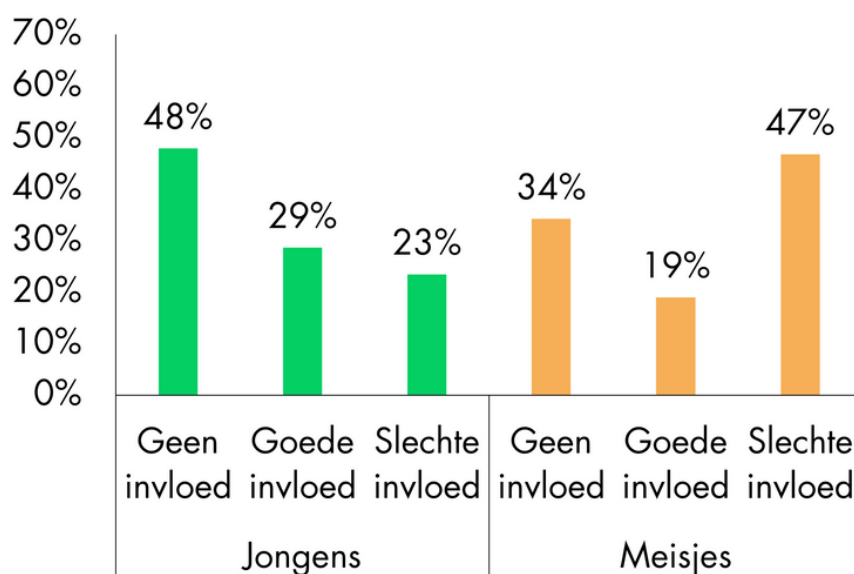
Invloed van social media op zelfbeeld

Er bestaat zorg in de maatschappij over de invloed van social media op het zelfbeeld van jongeren, vooral op dat van meisjes. De perfecte plaatjes, de gefotoshopte beelden kunnen hen onzeker maken. In dit onderzoek vroegen we aan jongeren hoe ze denken dat social media hun zelfbeeld beïnvloedt.

Wat de resultaten laten zien:

- Ongeveer een kwart van de jongeren (23%) denkt dat social media een goede invloed hebben over hoe ze over zichzelf denken.
- Daartegenover staat dat maar liefst 36% denkt dat social media een slechte invloed hebben op hoe ze over zichzelf denken.
- Het resterende deel van de jongeren (41%) denkt dat social media geen invloed hebben op hoe ze over zichzelf denken.

Gender



Figuur 5 - Ervaren invloed van social media op zelfbeeld voor jongens en meisjes

Wat opvalt in Figuur 5:

- Bijna de helft van de meisjes vindt dat social media een slechte invloed hebben op hoe ze over zichzelf denken, terwijl dit maar voor een klein kwart van de jongens geldt.
- Jongens ervaren vaker een goede invloed van social media op hun zelfbeeld dan meisjes.

Jongen/17/HAVO: "Voor mij werkt social media motiverend. Als je iemand ziet die shredded is, helemaal gespierd, dan wil je dat ook wel. Weet je wat? Ik ga gewoon sporten nu, beter even snel naar de sportschool gaan dan op de bank liggen."



Leeftijd

- 16/17-jarigen hebben vaker (42%) het gevoel dat social media een slechte invloed hebben op hun zelfbeeld dan 14/15-jarigen (31%).

Meisje/16/VWO: "Ik denk dat social media in de jaren dat ik het heb gebruikt mijn zelfverzekerdheid naar beneden heeft gebracht. Als je de hele tijd modellen ziet en zo en je bent zelf ook nog heel jong en je weet niet hoe het allemaal werkt."



Onderwijsrichting

- VMBO/MBO-ers (29%) vinden vaker dat social media een goede invloed hebben op hoe ze over zichzelf denken dan HAVO/HBO-ers (20%) en VWO/WO-ers (21%).
- HAVO/HBO-ers (43%) en VWO/WO-ers (39%) vinden juist vaker dat social media een slechte invloed hebben op hoe ze over zichzelf denken dan VMBO/MBO-ers (26%).

Invloed van social media op vriendschap

In de afgelopen jaren hebben social media de manier waarop jongeren met elkaar communiceren en relaties onderhouden veranderd. Social media maken het makkelijker om contact te onderhouden, maar tegelijkertijd is het contact mogelijk wat afstandelijker of oppervlakkiger. Hoe ervaren jongeren zelf de invloed van social media op hoe hecht hun vriendschappen zijn?

Figuur 6 laat zien dat 57% van de jongeren denkt dat social media een goede invloed hebben op hoe hecht ze zijn met hun vrienden. Slechts 7% ervaart een slechte invloed van social media op hoe hecht ze zijn met vrienden. We vonden geen noemenswaardige verschillen tussen jongens en meisjes, de leeftijdsgroepen en de onderwijsrichtingen.



Figuur 6 - Ervaren invloed van social media op hechtheid van vriendschappen

Meisje/14/VWO: "Ik vind het positief dat social media je in contact brengt met mensen die je of via via kent of gewoon van ver kent en dat het contact daardoor wel sterker is geworden en die band ook sterker."

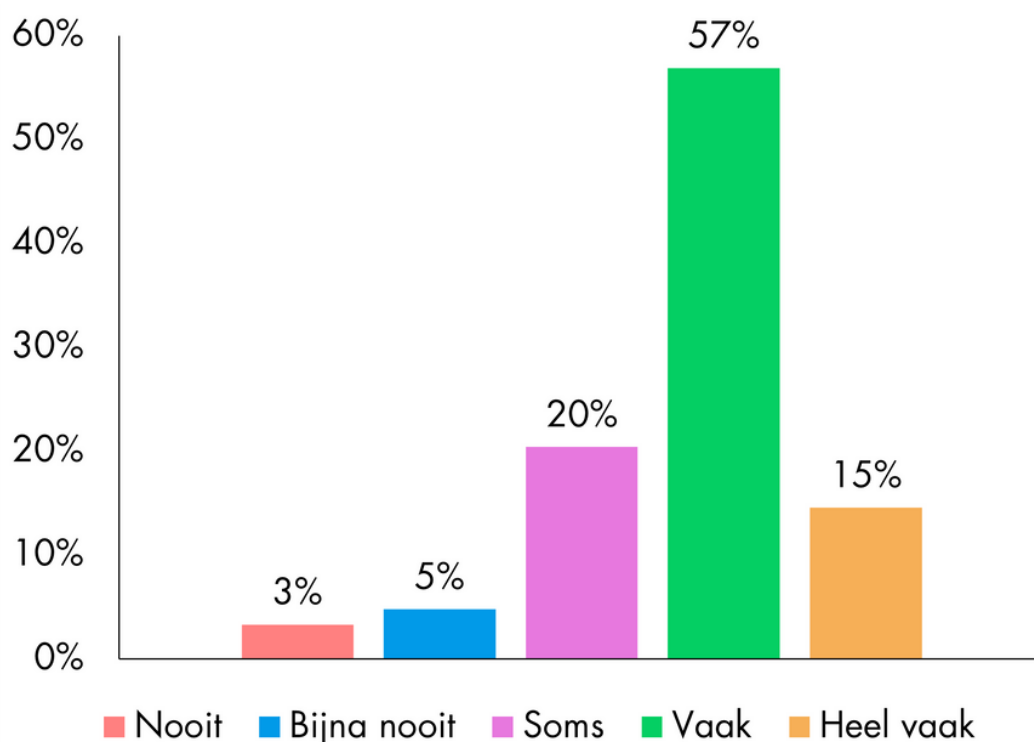
Meisje/15/VWO: "Ik ben echt veel socialer door social media. Ik heb nu ook meer contact met vrienden eigenlijk."



Afleiding en troost via social media

Hiervoor werd duidelijk dat social media bij veel jongeren een goede invloed hebben op hoe gelukkig ze zich voelen. Dit zou kunnen komen doordat jongeren social media ten bate nemen als er iets vervelends is gebeurd of als ze ergens mee zitten. Social media zouden jongeren dan kunnen helpen om afleiding te zoeken waardoor ze zich weer wat beter gaan voelen. Daarnaast zouden ze jongeren kunnen helpen om hun hart te luchten door met iemand te delen wat er gebeurd is. Ook zouden ze jongeren humor kunnen bieden om de situatie te relativeren. Hoe vaak maken jongeren gebruik van deze opties?

Afleiding zoeken



Figuur 7 – Afleiding zoeken op social media als jongeren ergens mee zitten

Wat opvalt in Figuur 7:

- 72% van de jongeren gaat vaak tot heel vaak op social media om afleiding te zoeken als er iets vervelends is gebeurd of als ze ergens mee zitten.
- Slechts 8% zoekt bijna nooit tot nooit afleiding op social media.

Jongen/16/VMBO: "Als ik een rottag heb gehad ga ik Snapchat even checken of mensen mij berichten hebben gestuurd en dan ga ik op Netflix ofzo. Gewoon kijken wat ik op dat moment aan het volgen ben om mijn hoofd leeg maken en niet te denken aan de realiteit."



Jongen/14/HAVO: "Als ik een slechte dag heb ga ik gamen, want dan denk ik er niet aan."

Wat verder opvalt:

- Meer meisjes (82%) dan jongens (59%) zoeken vaak tot heel vaak afleiding op social media.
- Er zijn geen noemenswaardige verschillen tussen de leeftijdsgroepen.
- Meer HAVO/HBO-ers (74%) en VWO/WO-ers (74%) dan VMBO/MBO-ers (65%) zoeken vaak tot heel vaak afleiding op social media.

Meisje/17/VWO: "Als ik mij niet goed voel dan ga ik niet met mensen bellen maar dan zit ik op TikTok te scrollen tot ik ga slapen."



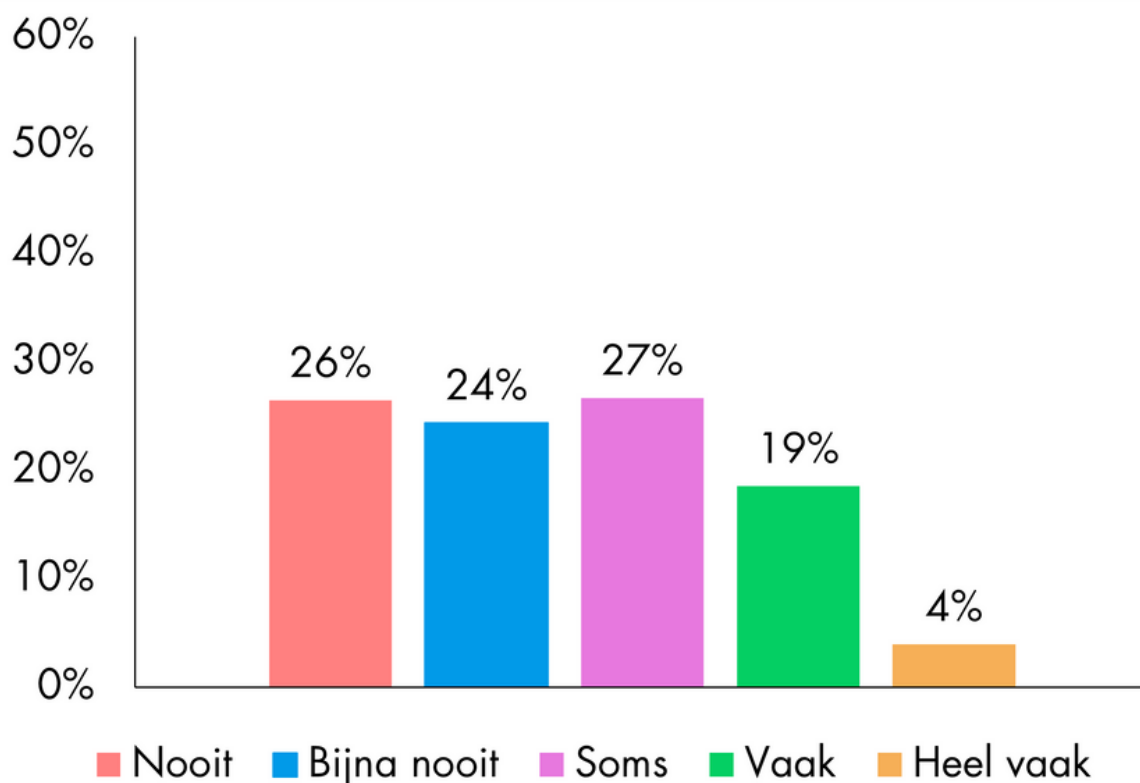
Meisje/14/VWO: "Als ik 'sad' ben ga ik sowieso langer op social media, dan heb ik niet zo'n zin om andere dingen te doen."

Met iemand delen

Wat opvalt in Figuur 8:

- Een klein kwart (23%) van de jongeren gaat vaak tot heel vaak op social media om met iemand te delen als er iets vervelends is gebeurd of dat ze ergens mee zitten.
- De helft van de jongeren gaat bijna nooit tot nooit op social media om met iemand te delen als er iets vervelends is gebeurd of dat ze ergens mee zitten.

Ook in ons eerdere onderzoek zeggen jongeren vaak liever offline sociale steun te zoeken als er iets vervelends is gebeurd of ze ergens mee zitten dan dat ze dat op social media doen.¹



Figuur 8 – Het met iemand delen op social media als jongeren ergens mee zitten

Wat verder opvalt:

- Meer meisjes (26%) dan jongens (18%) gaan vaak tot heel vaak op social media om het met iemand te delen als er iets vervelends is gebeurd of als ze ergens mee zitten.
- Er zijn geen belangrijke verschillen tussen de leeftijden en onderwijsrichtingen.

Meisje/14/Kader: "Ik spam de hele groepsapp vol. Ik spam alles vol met wat er is gebeurd en daarna ga ik Tiktok kijken, meestal reageren ze niet eens."

Meisje/14/Kader: "Dan ga ik met online vrienden bellen."

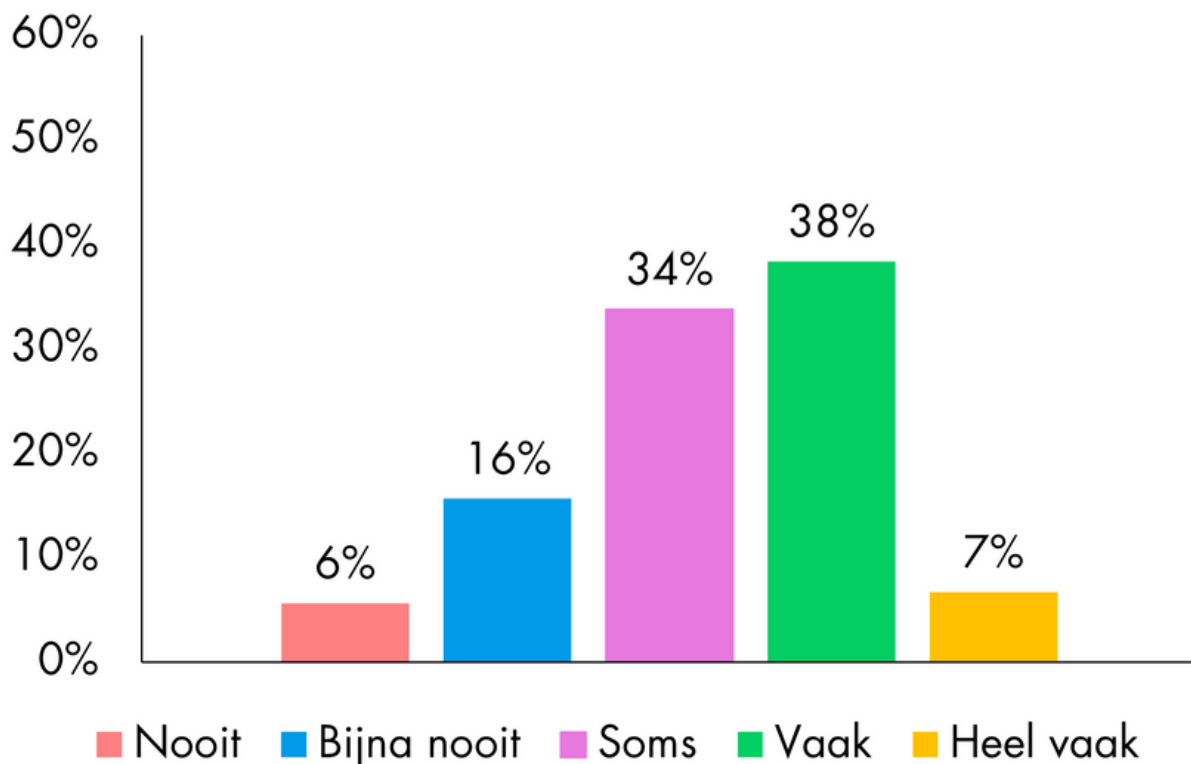
Meisje/17/HAVO: "Als ik me niet goed voel bespreek ik dat nooit op social media eigenlijk."

Meisje/14/VWO: "Als ik me niet zo fijn voel, dat ik dan gewoon naar iemand toega ofzo of via Snap, meestal is dat 1-op-1."

Meisje/14/VWO: "Ik doe meestal 'sad' muziek luisteren en meestal app ik gewoon één persoon of twee personen die ik heel goed ken of meer personen met wie ik het gewoon kwijt moet."

Grappige filmpjes kijken

Zoals te zien in Figuur 9, gaat bijna de helft (45%) van de jongeren vaak tot heel vaak op social media om grappige filmpjes te kijken als er iets vervelends is gebeurd of als ze ergens mee zitten. Een klein kwart (22%) doet dit bijna nooit tot nooit.



Figuur 9 – Grappige filmpjes op social media kijken als jongeren ergens mee zitten

Jongen/15/VMBO: "Als ik me rot voel ga ik gewoon video's op YouTube kijken die ik grappig vind."



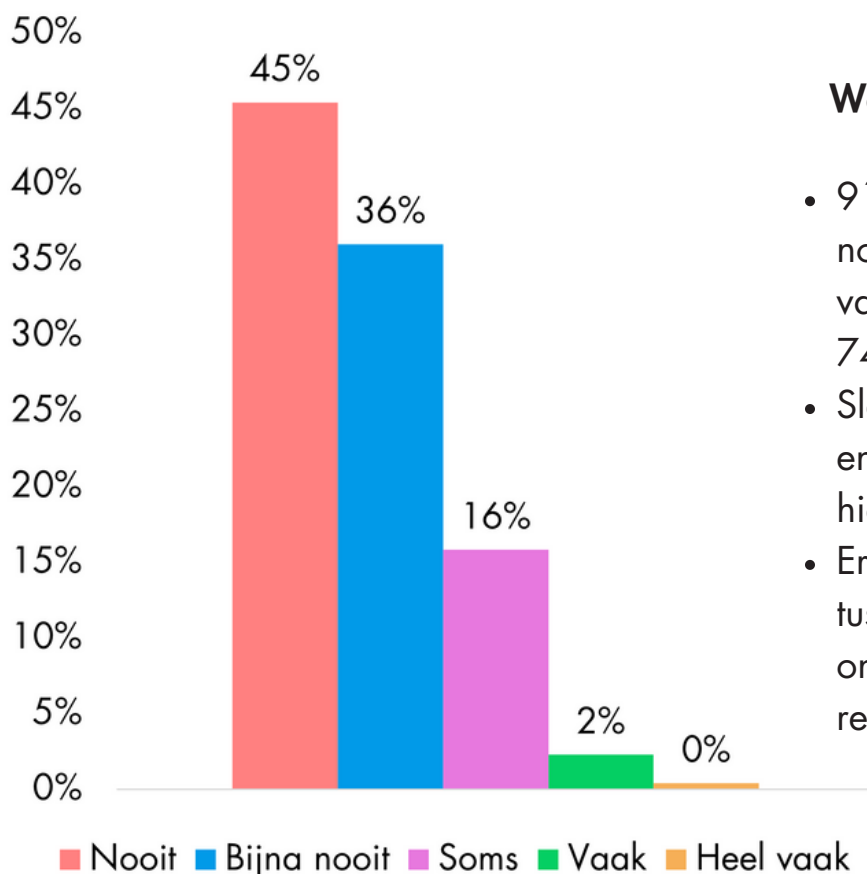
Wat verder opvalt:

- Jongens en meisjes verschillen niet in hun behoefte om grappige filmpjes te kijken als er iets vervelends is gebeurd of als ze ergens mee zitten.
- Er zijn geen belangrijke verschillen tussen de leeftijdsgroepen en onderwijsrichtingen

Stress door social media

Hiervoor bleek dat social media jongeren kunnen helpen als er iets vervelends is gebeurd of als ze ergens mee zitten. Maar social media kunnen jongeren misschien ook stress opleveren, bijvoorbeeld omdat ze er te veel tijd op doorbrengen, geen leuke reacties krijgen, of zich buitengesloten voelen. Hoe vaak ervaren jongeren stress door social media?

Zoals te zien is in Figuur 10 lijkt dit mee te vallen. Het grootste deel (81%) van de jongeren geeft aan bijna nooit tot nooit last van stress door social media te hebben. Daarnaast ervaart 2% vaak stress door social media. Geen van de jongeren ervaart heel vaak stress door social media.



Wat verder opvalt:

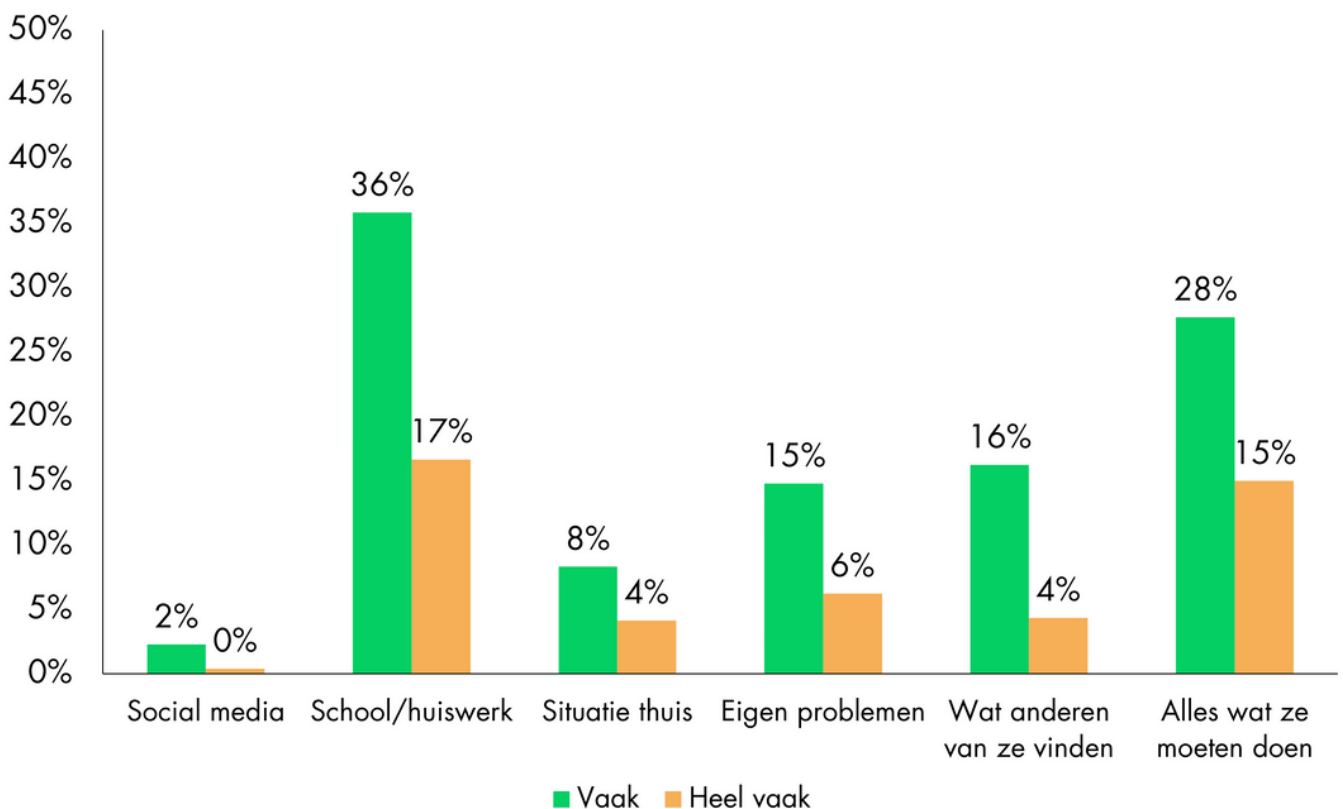
- 91% van de jongens ervaart nooit tot bijna nooit stress van social media tegenover 74% van de meisjes.
- Slechts 1% van de jongens en 3% van de meisjes heeft hier vaak last van.
- Er zijn geen verschillen tussen de leeftijdsgroepen en onderwijsrichtingen in ervaren stress door social media.

Figuur 10 - Stress onder jongeren door social media

Andere oorzaken van stress

We wilden de ervaren stress van jongeren door social media vergelijken met andere mogelijke oorzaken van stress. Daarom hebben we jongeren ook gevraagd hoe vaak ze gestrest raken door:

- School/huiswerk.
- Hun situatie thuis, zoals (geld)zorgen, problemen, of ruzie.
- Eigen problemen, zoals gezondheid, ruzie met anderen, geheimen, schulden.
- Wat anderen van ze vinden.
- "Alles" wat ze moeten doen (school, huiswerk, bijbaantje, sporten).



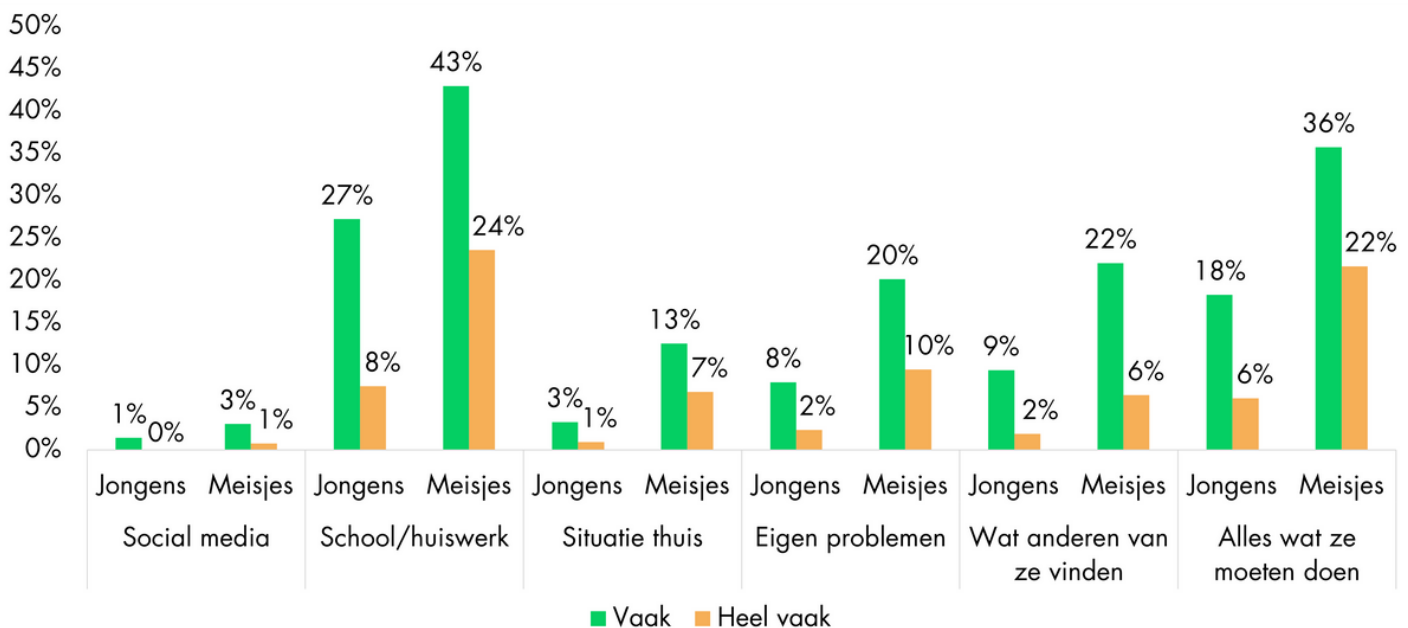
Figuur 11 – Zes oorzaken van stress onder jongeren vergeleken

Wat opvalt in Figuur 11:

In Figuur 11 hebben we voor de duidelijkheid alleen de antwoorden 'vaak' en 'heel vaak' vergeleken (incl. social media). Een deel van de jongeren is vaak tot heel vaak gestrest over hun eigen problemen en wat anderen van ze vinden. Maar jongeren vinden dat school/huiswerk en alles wat ze moeten doen verreweg de meeste stress oplevert. Het leven van jongeren is gevuld en dat van sommigen misschien te gevuld.

Gender

Zoals Figuur 12 toont, ervaren meisjes ongeveer tweemaal zoveel stress als jongens ten aanzien van alle zes de oorzaken van stress.



Figuur 12 – Zes oorzaken van stress vergeleken tussen jongens en meisjes

Wat verder opvalt:

- Er is geen verschil tussen de leeftijdsgroepen in de oorzaken die jongeren stress opleveren.
- Twee keer zoveel VWO/WO-ers (37%) als VMBO-ers (18%) ervaren vaak tot heel vaak stress door school en alles wat ze verder moeten doen.

Altijd bereikbaar moeten zijn

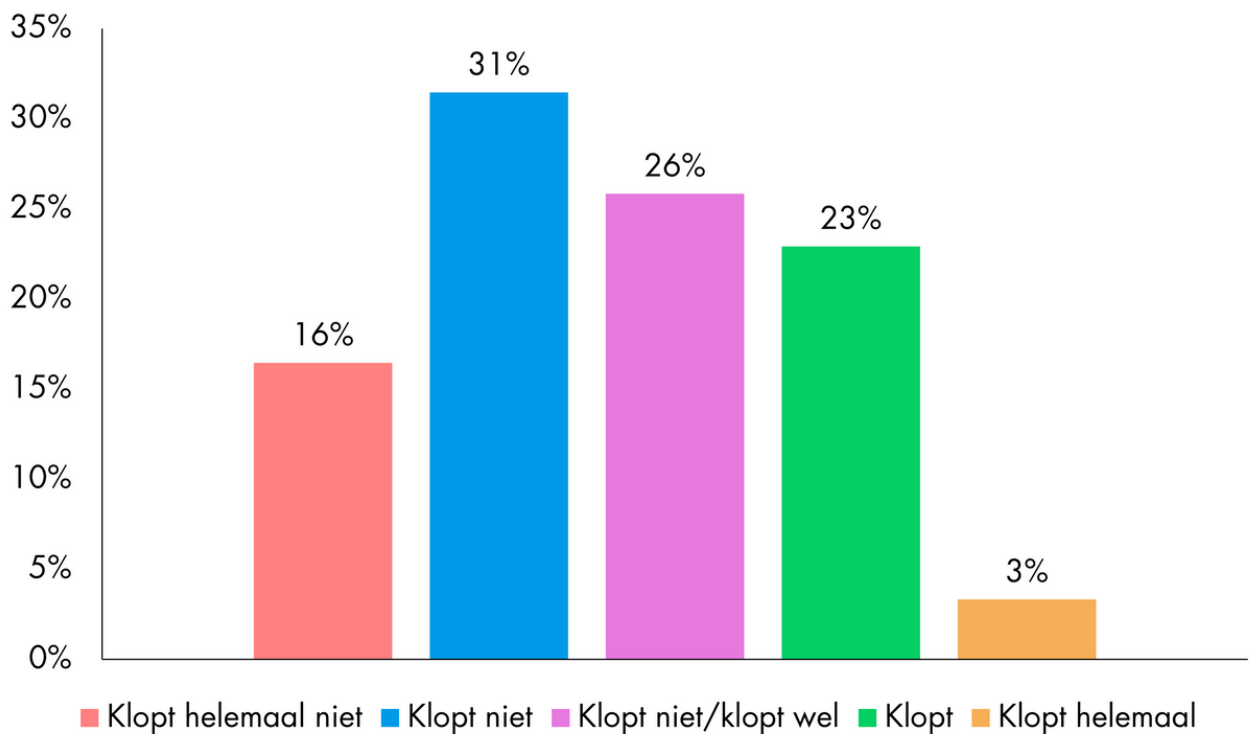
Jongeren ervaren dus weinig stress door hun socialmediagebruik, zeker in vergelijking met andere oorzaken van stress, zoals school/huiswerk en alles wat ze verder moeten doen. De relatief lage 'socialmediastress' kan komen doordat jongeren het idee hebben dat ze zelf voor social media kunnen kiezen, terwijl stressorzaken als school/huiswerk en alles wat ze moeten doen hen van buitenaf worden opgelegd, door de school, hun ouders of hun gezin.

Maar de alomtegenwoordigheid van social media kan jongeren wél het gevoel geven dat ze altijd bereikbaar moeten zijn en onmiddellijk moeten reageren op berichten. En dat is ook een vorm van stress, die in de wetenschap 'beschikbaarheidsstress' wordt genoemd.⁴ Hoe vaak hebben jongeren dit gevoel?



Wat opvalt in Figuur 13:

- Ruim een kwart van de jongeren (26%) voelt zich verplicht altijd bereikbaar te zijn op social media.
- Bijna de helft van de jongeren (47%) heeft daar geen last van.



Figuur 13 – Verplicht voelen altijd bereikbaar te zijn op social media

Wat verder opvalt:

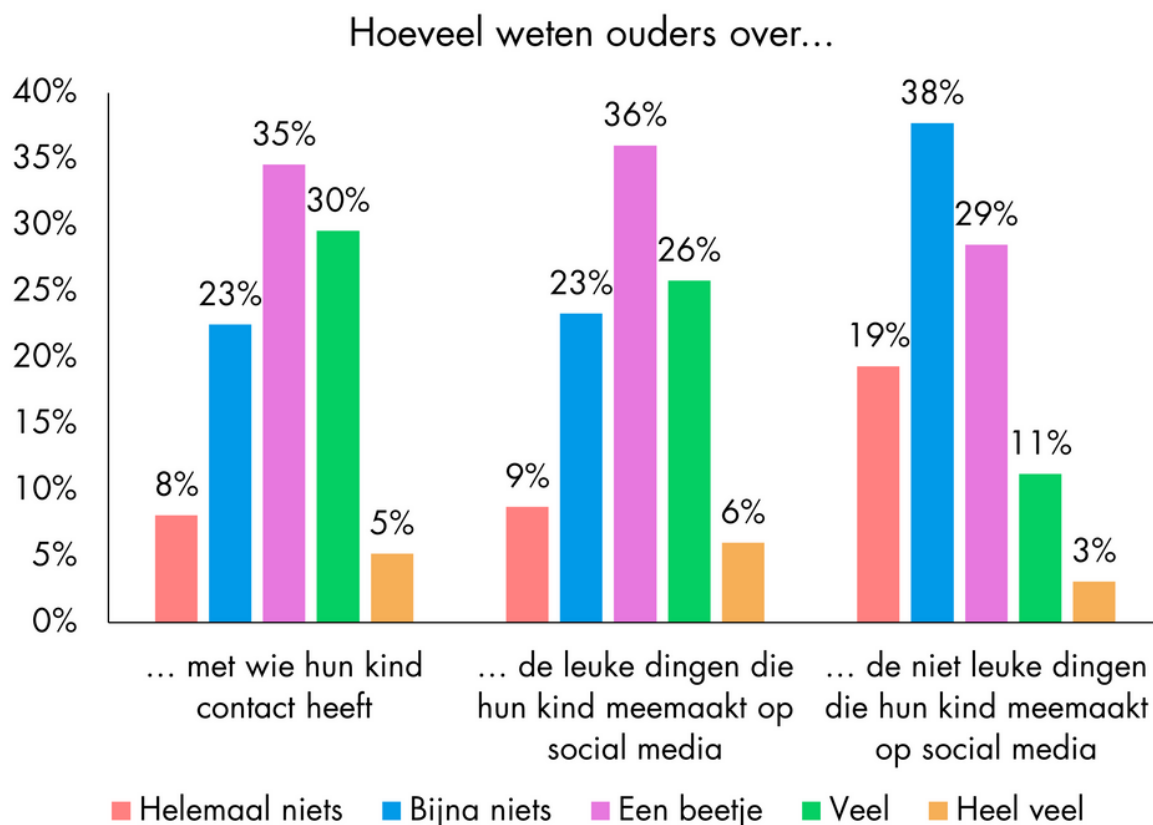
- Meer meisjes (30%) voelen zich verplicht om altijd bereikbaar te zijn op social media dan jongens (21%).
- Er zijn geen noemenswaardige verschillen in het gevoel altijd bereikbaar te moeten zijn tussen de leeftijdsgroepen en onderwijsrichtingen.

Jongen/14/HAVO: "Ja, je krijgt wel het gevoel dat je vrienden altijd wat terug moet sturen. Waarom zit je anders op je telefoon? En je zit toch altijd op Snapchat, reageren kan dan ook makkelijk."

Wat ouders weten volgens jongeren

Het is belangrijk dat ouders weten wat hun kinderen doen op social media en dat ze luisteren naar hun vragen en zorgen. Want alleen dan kunnen ze hun kinderen helpen om op een verantwoorde en veilige manier social media te gebruiken. Maar hoeveel weten ouders over met wie hun kinderen contact hebben op social media? En hoeveel vertellen jongeren hun ouders over de leuke en niet leuke dingen die ze meemaken?

A. Meisje/14/VMBO: "Ik krijg de laatste tijd berichten van mensen op social media die gaan appen met "hé, mag ik je leren kennen?" Dat vind ik irritant maar bespreek ik niet met mijn ouders. Ik block ze gewoon."



Figuur 14 - Wat ouders weten over het socialmediagebruik van hun kinderen

Wat opvalt in Figuur 14:

- 31% van de jongeren zegt dat hun ouders bijna niets tot helemaal niets weten over met wie ze contact hebben op social media. Een ongeveer even grote groep vindt dat hun ouders daar wel veel tot heel veel over weten.
- Er zijn vergelijkbare verhoudingen bij wat ouders weten over de leuke dingen die jongeren meemaken op social media. 32% van de jongeren zegt dat hun ouders daar bijna niets tot helemaal niets over weten, terwijl eveneens 32% zegt dat hun ouders daar veel tot heel veel over weten.
- Ouders weten volgens jongeren minder over de niet leuke dingen die ze meemaken op social media. Slechts 14% van de jongeren zegt dat hun ouders daar veel tot heel veel over weten tegenover 57% die daar bijna niets of helemaal niets of over weten.

Gender

- Meer meisjes (41%) dan jongens (27%) zeggen dat hun ouders veel tot heel veel weten over met wie ze contact hebben op social media.
- Meer meisjes (38%) dan jongens (24%) zeggen dat hun ouders veel tot heel veel weten over wat voor leuke dingen ze meemaken op social media.
- Meer meisjes (20%) dan jongens (8%) zeggen dat hun ouders veel tot heel veel weten over wat voor niet leuke dingen ze meemaken op social media.

Meisje/16/VWO: "Ik had op mijn elfde Insta. En toen had ik een dickpic gekregen en daar schrok ik echt heel erg van. Toen heb ik dat huilend aan mijn ouders laten zien."



Jongen/14/VWO: "Ik mag niets posten van mijn ouders. Er wordt heel veel gepest op social media. Mijn moeder die vindt dat wel vaak. Daarom mag ik ook niet op TikTok en zo."

Onderwijsrichting

- Meer VMBO/MBO-ers (38%) zeggen dat hun ouders veel tot heel veel weten over de leuke dingen die ze meemaken op social media dan HAVO/HBO-ers (35%) en VWO/WO-ers (25%).
- Meer VMBO/MBO-ers (19%) zeggen dat hun ouders veel tot heel veel weten over de niet leuke dingen die ze meemaken op social media dan HAVO/HBO-ers (16%) en vooral van VWO/WO-ers (11%).

Conclusies

Jongeren zijn grootgebruikers van social media. De meesten gebruiken dagelijks drie tot wel vijf verschillende social media en spenderen uren per dag op hun telefoon.¹ Over dit gebruik bestaan zorgen onder ouders en leraren, en soms ook onder jongeren zelf. In de media verschijnen dan ook vaker negatieve berichten over de invloed van social media dan positieve. Maar dat beeld komt niet overeen met de genuanceerde resultaten die we doorgaans in wetenschappelijk onderzoek vinden.

Dit rapport laat de plussen en minnen van socialmediagebruik zien. De positieve kanten hebben de overhand. Ruim de helft van de jongeren vindt dat social media een goede invloed hebben op hoe gelukkig ze zijn. En ook opvallend is: Het grootste deel van hen vindt dat social media een goede invloed (57%) hebben op hoe verbonden ze zich met hun vrienden voelen.

Maar dit rapport laat ook negatieve kanten zien. Ruim een derde van de jongeren vindt dat social media een slechte invloed hebben op hun zelfbeeld. Dit geldt zelfs voor ongeveer de helft van de meisjes. Ook zegt een kwart van de jongeren zich minder gelukkig te voelen door social media. Dat is aanzienlijk.

Een klein deel van de jongeren (2%) raakt gestrest door social media. Maar hun stress wordt naar eigen zeggen veel vaker veroorzaakt door school, huiswerk, en alles wat ze verder moeten doen. Wel voelt ruim een kwart van de jongeren druk om altijd bereikbaar te zijn op social media. En dat is immers ook een vorm van stress die kan bijdragen aan alles wat ze moeten doen.

Opvallend is dat de jongeren met name de negatieve ervaringen op social media niet vaak bespreken met hun ouders. Ze praten meer met hun ouders over de leuke dingen die ze daar meemaken dan over de minder leuke dingen.

Aanbevelingen

Waarom bespreken jongeren hun negatieve ervaringen met social media zo weinig met hun ouders? Uit onze gesprekken met hen kwam naar voren dat ouders het dan té serieus nemen en dat de jongeren daardoor bang zijn dat ze dan niet meer op dat platform mogen of anderszins beperkt worden.

Het is daarom van belang dat ouders het gesprek over de mogelijke negatieve invloed van social media van hun kind open aangaan. Dat ze proberen vanuit een zo neutraal mogelijke houding naar de ervaringen van hun kinderen te vragen. Want als ouders te bezorgd doen, komen ze juist minder te weten van hun kind.

Veel jongeren geven in de gesprekken toe dat social media 'verslavend' zijn. Dat geldt vooral voor de nieuwste generatie social media, zoals TikTok en BeReal. Sommige jongeren beschikken zelf over strategieën om de verslavende werking van social media tegen te gaan. Dat kan variëren van een bepaalde app verwijderen, tot het niet meer volgen van bepaalde accounts of het juist gaan volgen van een ander soort accounts. Bijvoorbeeld accounts die 'body positivity' bevorderen of die alleen positief nieuws brengen.

Voor aanbevelingen om jongeren te helpen verstandig om te gaan met social media, zie onder andere:

- www.mediaopvoeding.nl,
- www.mediawijzer.net
- www.bureaujeugdmedia.nl

Tot slot

Deze resultaten zijn gebaseerd op de beleving en ervaring van jongeren zelf. Die hebben we uitgevraagd in een vragenlijst maar ook in persoonlijke interviews met elk van de 480 jongeren in dit onderzoek. In die interviews waren jongeren opvallend eerlijk en open over hun goede en slechte ervaringen met en op social media.

De ervaringen die de jongeren hebben gedeeld in dit rapport zijn een momentopname. Toch komen ze in grote mate overeen met onze recente lange-termijn-studies, waarin we jongeren zeven maanden lang hebben gevolgd. Ook in dat onderzoek vonden we, met behulp van de meest geavanceerde statistische technieken, dat de invloed van social media op welzijn, zelfvertrouwen en vriendschappen verschilt van jongere tot jongere.^{3,5,6}

Het onderzoek waarvan in dit rapport verslag wordt gedaan, maakt deel uit van een grotere studie. In januari 2023 hebben de 480 jongeren de vragenlijst ingevuld waarop dit rapport is gebaseerd. Direct daarna zijn we ze, met hun toestemming, honderd dagen gaan volgen. En elk van die 100 dagen hebben ze – in de avond – via hun telefoons een serie vragen beantwoord, bijvoorbeeld over wat ze die dag hadden gedaan op social media en hoe ze dat ervaren hebben.

Op 2 mei 2023 hebben we hun 100ste dagboek binnengekregen. De samenwerking en de gesprekken met de jongeren hebben ons veel geleerd. Ook bij deze jongeren zullen we, opnieuw met de nieuwste statistische technieken, de invloed van social media op hun welzijn onderzoeken. In de herfst van 2023 starten we daarmee. Om op de hoogte te blijven van ons onderzoek: volg ons op Twitter (@UvA_AWeSome) of bezoek onze website: www.project-awesome.nl.

Dankwoord

Wij bedanken graag alle 480 jongeren die aan ons onderzoek hebben meegewerkt. Daarnaast willen we ook de jongeren die in onze klankbordgroep en focusgroepen hebben deelgenomen bedanken. Zij hebben ons enorm geholpen met het formuleren van de juiste vragen.

Ook danken we Arianne Westhuis van @ease, die op de achtergrond klaar stond mochten jongeren psychische problemen ondervinden tijdens ons onderzoek.

Ten slotte danken wij Martin Siebelhoff, CEO van Choice Insights and Strategy die ons geholpen heeft met het opbouwen van een representatieve steekproef.

Literatuur

1. van der Wal, A., Valkenburg, P. M. & Van Driel, I. I. In their own words: How adolescents differ in their social media use and how it affects them. PsyArxiv Preprint <https://psyarxiv.com/mvrpn/> (2023).
<https://doi.org:10.31234/osf.io/mvrpn>
2. van Driel, I. I., Pouwels, J. L., Beyens, I., Keijsers, L. & Valkenburg, P. M. 'Posten, scrollen, appen en snappen': Jongeren (14-15 jaar) en social media in 2019. (Center for Research on Children, Adolescents, and the Media (CcaM), 2019).
3. Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keijsers, L. & Valkenburg, P. M. The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. *Scientific Reports* 10 (2020).
<https://doi.org:10.1038/s41598-020-67727-7>
4. Wolfers, L. N. & Utz, S. Social media use, stress, and coping. *Current Opinion in Psychology* 45, 101305 (2022).
<https://doi.org:10.1016/j.copsy.2022.101305>
5. Valkenburg, P. M., Pouwels, J. L., Beyens, I., van Driel, I. I. & Keijsers, L. Adolescents' experiences on social media and their self-esteem: A person-specific susceptibility perspective. *Technology, Mind, and Behavior* 2 (2021). <https://doi.org:10.1037/tmb0000037>
6. Pouwels, J. L., Valkenburg, P. M., Beyens, I., van Driel, I. I. & Keijsers, L. Social media use and friendship closeness in adolescents' daily lives: An experience sampling study. *Developmental Psychology* 57, 309-323 (2021). <https://doi.org:10.1037/dev0001148>