

Literatuuronderzoek

Onderzoeksverslag van R. Cavdar



HBO-ICT



**Hogeschool
van Amsterdam**

Het gebruik van sociale media onder jongeren

In hoeverre heeft het gebruik van sociale media negatieve consequenties bij jongeren?

Faculteit Digitale Media en Creatieve Industrie (FDMCI)

Auteur:	Remzi Cavdar
Klas:	ISR101
Studentnummer:	500714645
Opleiding:	HBO-ICT Software Engineering
Docent:	Ronald van Raaphorst
Modulecoördinator:	Juriaan Vogelzang
Studieloopbaanbegeleider:	Ingrid Roks
Datum:	20-01-2023

Samenvatting

De hypothese dat dwangmatig gebruik van sociale media tot negatieve consequenties kan leiden bij jongeren (11 tot 18 jaar), wordt in dit literatuuronderzoek bevestigd. Men kan stellen dat dwangmatig sociale mediagebruik jongeren negatief beïnvloedt, dat het tot slechtere schoolprestaties en concentratieproblemen leidt en dat het bestaande klachten zelfs versterken, zoals depressie, impulsiviteit en hyperactiviteit (ADHD).

Eerdere onderzoeken hebben geen verband aangetoond tussen sociale media en de negatieve gevolgen daarvan bij jongeren. Dat kan verklaard worden doordat in die tijd sociale media nog in de kinderschoenen stond, nog niet zoveel werd gebruikt, alles razendsnel veranderde, en wetenschappers nog niet wisten hoe ze dit het beste konden onderzoeken. Dat is echter aanzienlijk veranderd naarmate de sociale media een belangrijkere rol gingen spelen in de maatschappij. De laatste onderzoeken hebben dan ook uitgewezen dat er wel degelijk allerlei negatieve gevolgen zijn voor jongeren.

Er zijn veel verontrustende cijfers dat sociale media-verslaving de laatste jaren enorm is toegenomen. Vanaf 2013 tot 2022 is er een stijgende lijn te zien in het aantal jongeren dat eraan lijdt. Gezien de cijfers lijkt het dat de lockdowns in verband met de coronapandemie hebben bijgedragen aan het bijna verdubbelen van de cijfers. In die periode is de sociale media-verslaving dus explosief toegenomen.

Inhoudsopgave

1. Inleiding	3
1.1. Ontwikkeling van sociale media.....	3
1.2. Kernprobleem.....	4
1.3. Waarom dit onderzoek?.....	4
2. Kenmerken sociale mediaverslaving	5
2.1. Verontrustende cijfers.....	7
2.2. Schoolniveau.....	8
2.3. De rol van ouders.....	8
3. Sociale media en schoolprestaties	8
4. Sociale media en concentratieproblemen	9
5. Depressie, impulsiviteit en hyperactiviteit	10
6. Conclusie	10
6.1. Aanbevelingen en mogelijk vervolgonderzoek.....	11
7. Literatuurlijst	12

Inleiding

Iedereen gebruikt wel eens sociale media om even een bericht te posten, een foto te delen of gewoonweg om een beetje te kletsen of spontane ideeën of grappen uit te wisselen. Het is ook makkelijk om even naar je smartphone te grijpen als je je verveelt en dan ga je snel even berichten lezen, ook al is het midden in de nacht. Sociale media wordt ook vaak gebruikt als je iets wil uitstellen of iets moet doen wat je niet leuk vindt (werk, huiswerk, in de file staan, enz). Maar heeft dit invloed op je concentratie, schoolprestaties of mentale welzijn? Dat zijn vragen die je kan stellen bij het gebruik van sociale media. Het is daarom niet gek dat er allerlei mensen zijn die zich zorgen maken over de negatieve invloed van sociale media op jongeren. Wetgevers doen hier daarom ook al een aantal jaar onderzoek naar. Het gebruik van sociale media is de laatste jaren schrikbarend toegenomen (Centraal Bureau voor de Statistiek [CBS], 2018; Health Behaviour in School-aged Children [HBSC], 2021; Newcom, 2022; Statista, 2022¹).

Het begrip sociale media is een verzamelnaam voor websites en applicaties (apps) die sociaal contact faciliteren, zoals instant messaging (IM) diensten waarbij er sprake is van contact tussen gebruikers onderling en social networking sites (SNS) diensten die openbaar sociaal contact faciliteren, anoniem of niet anoniem (De Graauw, 2016).

Ontwikkeling van sociale media

Eerst waren er simpele websites zoals blogs en fora. Dit is hoe de sociale media in het begin waren. Deze fase van het web wordt web 1.0 genoemd (eerste fase van het web). Daarna kwamen er sociale media waarbij gebruikers zelf dingen konden plaatsen zonder tussenkomst. Deze fase van het web wordt web 2.0 genoemd (tweede fase van het web).

De sociale media hebben zich later ontwikkeld tot grote platformen waarbij gebruik wordt gemaakt van allerlei geautomatiseerde systemen als algoritmes en kunstmatige intelligentie. De sociale media gebruiken dit om regels te handhaven, 'problematische' inhoud te verwijderen, doelgerichte reclames aan te bieden, en om gebruikers tijdelijk of permanent te bannen (blokkeren en toegang ontzeggen van gebruikers), en te beïnvloeden om de website en/of applicatie (app) langer te gebruiken.

Deze fase van het web wordt web 3.0 genoemd (derde fase van het web). Voor veel gebruikers van sociale media is deze fase heel verslavend omdat de geautomatiseerde systemen op maat gemaakte inhoud weergeven aan de gebruikers waardoor hun ideeën en wereldbeeld gevormd en bevestigd wordt, zonder dat de gebruiker dat in de gaten heeft. Uit het interview met Zwanenberg en Van den Eijnden kan geconcludeerd worden dat sociale

¹ Bron afkomstig van Statista, deze bron is niet publiekelijk toegankelijk, wel voor studenten van de Hogeschool van Amsterdam (HvA), omdat de HvA een campuscontract heeft met Statista.

media ontworpen zijn om de aandacht te grijpen (Van der Sluis, 2018).

Kernprobleem

De technologische ontwikkelingen gaan razendsnel waar de sociale media een onderdeel van zijn. Dit heeft veel invloed op de maatschappij. Sommige ontwikkelingen zijn praktisch en nuttig voor de mens zoals de koelkast, wasmachine en de stofzuiger. Maar de laatste technologische ontwikkelingen leiden soms tot destructie en/of verslaving, dat laatste vooral door sociale media waar een deel van mijn onderzoek over gaat. Veel landen maken zich in het bijzonder zorgen over hoe sociale media de maatschappij kan beïnvloeden. Bij veel scholen mag je smartphone niet aanstaan in het klaslokaal. In Nederland wil men zelfs proberen om het verbod van het mobieltje in het klaslokaal per wet vast te leggen. Kortom, er is een hoop gedoe rondom sociale media.

In dit literatuuronderzoek ga ik na hoe de wetenschap denkt over het gebruik van sociale media. In dit onderzoeksverslag wordt gefocust op het gebruik van sociale media en wat het gevolg daarvan is bij jongeren. De hoofdvraag is: In hoeverre heeft het gebruik van sociale media negatieve consequenties bij jongeren?

Om de hoofdvraag goed te kunnen beantwoorden, moeten de volgende deelvragen worden beantwoord:

1. Wanneer is het gebruik van sociale media verslavend?
2. In hoeverre is er een verband tussen dwangmatig gebruik van sociale media en schoolprestaties?
3. In hoeverre is er een verband tussen dwangmatig gebruik van sociale media en concentratieproblemen?
4. In hoeverre is er een verband tussen dwangmatig gebruik van sociale media en depressie en/of impulsiviteit en/of hyperactiviteit (ADHD)?

Aan de hand van een aantal wetenschappelijke bronnen (artikelen, onderzoeken, bladen en tijdschriften) wordt nagegaan of er een correlatie is tussen het veelvuldig gebruik van sociale media en de negatieve consequenties ervan bij Nederlandse jongeren, zoals concentratieproblemen, impulsiviteit, hyperactiviteit en schoolprestaties. Die bronnen gebruiken ongeveer dezelfde definitie van jongeren (11 tot 18 jaar) en de kleine verschillen zullen worden geëxtrapoleerd.

Waarom dit onderzoek?

Het onderwerp van dit literatuuronderzoek is belangrijk omdat het ongelimiteerd gebruik van sociale media tot negatieve consequenties kan leiden en dat is slecht voor jongeren en dus

voor de maatschappij. Er is veel discussie in de maatschappij en bij scholen over het gebruik van sociale media, de smartphone, en de verslavende werking ervan. Het is belangrijk om een overzicht te hebben van de invloed die sociale media hebben op jongeren, zodat er betere of andere beslissingen of maatregelen genomen kunnen worden.

De meeste bronnen die worden gebruikt zijn afkomstig van allerlei onderzoeken van de Universiteit Utrecht (UU) en het Digital Youth (DiYo - uu.nl/onderzoek/digital-youth) project van dezelfde universiteit.

De hypothese is dat dwangmatig gebruik van sociale media tot negatieve consequenties kan leiden bij jongeren (leeftijd 11 tot 18 jaar). In dit onderzoeksverslag wordt er gekeken of deze hypothese bevestigd of verworpen wordt. Kortom, dit verslag geeft een kijkje in de keuken van de wetenschap wat betreft het gebruik van sociale media bij jongeren.

Kenmerken sociale mediaverslaving

De deelvraag in deze paragraaf is: Wanneer is het gebruik van sociale media verslavend?

De kenmerken van sociale mediaverslaving verschillen van onderzoek tot onderzoek. Van den Eijnden et al. (2016a) merken op dat het moeilijk is om sociale mediaverslaving te onderzoeken. Ten eerste omdat sociale media razendsnel veranderen en daardoor langdurig onderzoek lastig is. Ten tweede omdat er geen algemeen geaccepteerde definitie is van sociale mediaverslaving waardoor onderzoeken moeilijk met elkaar vergeleken kunnen worden. Ten derde omdat er nog geen algemeen geaccepteerd meetinstrument is voor sociale mediaverslaving. Veel wetenschappers ervaren deze problemen tijdens hun onderzoek. In het *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition* (DSM-5) is geen sociale mediaverslaving vastgelegd, maar er is wel "Internet gaming disorder" in opgenomen.

Het is algemeen bekend in de wetenschap dat de hersenen bepaald gedrag belonen door een hormoon vrij te geven, genaamd dopamine. Het wordt ook wel het gelukshormoon genoemd. Haverlag (2013) geeft aan dat dit beloningssysteem door sociale media voortdurend wordt geactiveerd, door bijvoorbeeld het continu ontvangen van berichten, allerlei meldingen over likes, hartjes of andere positieve prikkels op berichten. *"Sociale media spelen in op onbewuste processen. Elke like zorgt voor een beetje dopamine en het gevoel van bevestiging. Met elke notificatie en elk berichtje wordt onze aandacht getrokken. Daardoor moeten we eigenlijk steeds multi-tasks."*, aldus Freek Zwanenberg (Van der Sluis, 2018).

Kortom, de gebruikers van sociale media worden voortdurend beloond met dit gelukshormoon, dit kan iemand verslaafd maken aan sociale media. Door veelvuldig gebruik heb je bijna dezelfde verschijnselen als een junkie die niet kan stoppen met het gebruik van drugs en het denken eraan. In plaats van drugs is het letterlijk het lichaamseigen

beloningssysteem (het hormoon dopamine) dat voortdurend wordt geactiveerd waardoor iemand in een vicieuze cirkel beland. Het is bijna net zo erg als alle andere verslavingen en heeft dus negatieve gevolgen voor de verslaafden (Van den Eijnden et al., 2016a; Haverlag, 2013; Van der Sluis, 2018).

Van den Eijnden et al. (2018) merken het volgende op: *“Intensive gaming and social media use have frequently been linked to the development of addictive-like behaviors”*. Het is aangetoond dat sociale media verslavend zijn doordat het de gebruikers iedere keer beloont, zodat ze steeds terugkeren.

Verskillende onderzoekers hebben echter kritiek geuit op het gebruik van criteria voor middelenverslaving om gedragsverslavingen zoals game-verslaving en sociale media-verslaving te karakteriseren. Zij stellen dat deze criteria onvoldoende onderscheid kunnen maken tussen problematisch (oftewel verslaafd) en intensief niet-problematisch gedrag (Van den Eijnden et al., 2019).

De meeste wetenschappers beschouwen het gebruik van sociale media pas als enigszins problematisch wanneer dit 5 tot 10 uur of meer per dag is, het aanhoudend en terugkerend is, en wanneer het leidt tot aanzienlijke beperkingen in het dagelijks functioneren (De Graauw, 2016; HBSC, 2021; Van Goor, 2019; Van den Eijnden et al., 2019).

Van den Eijnden et al. merken het volgende op: *“Onze bevinding dat symptomen van gameverslaving en socialemediaverslaving (zoals gemeten door de IGD- en SMD-schalen), in tegenstelling tot intensief gebruik van games en sociale media, negatief gerelateerd zijn aan het psychologisch en/of sociaal functioneren van adolescenten een jaar later, ondersteunt het idee dat symptomen van game- en sociale media-verslaving gezien moeten worden als een bedreiging voor een gezonde (psychosociale) ontwikkeling van opgroeiende jongeren, en dat officiële erkenning van deze problematiek derhalve gewenst is.”* IGD en SMD staan voor: Internet Gaming Disorder en Social Media Disorder (Van den Eijnden et al., 2019).

Uiteindelijk hebben Van den Eijnden, Lemmens en Valkenburg een meetinstrument ontwikkeld om sociale mediaverslaving vast te kunnen leggen, namelijk een vragenlijst met 9 vragen en een langere vragenlijst met 27 vragen (Van den Eijnden et al., 2016a). Bij de vragenlijst van 9 vragen werkt dit zo: Bij 0 of 1 keer ‘Ja’ hoeft je je geen zorgen te maken, met 2, 3, of 4 keer ‘Ja’ is er ook nog geen probleem, maar in de toekomst zou er een wel risico op verslaving kunnen komen. Gedragsverandering en/of behandeling wordt dan ook geadviseerd. Bij 5 keer of vaker ‘Ja’ is er sprake van een verslaving en wordt er onmiddellijke gedragsverandering en/of behandeling geadviseerd (Van den Eijnden et al., 2016b). Dit instrument is ook gebruikt bij het project Digital Youth van de Universiteit Utrecht (UU) om problematisch gebruik van sociale media te inventariseren. Ze hebben ook een wetenschappelijk artikel gepubliceerd in het maandelijkse blad *Computers in Human Behavior* dat door Elsevier wordt uitgegeven. Het blad is gespecialiseerd in

computerinteractie en psychologie.

Deze publicatie en het instrument hebben ervoor gezorgd dat wetenschappers een consistente testmogelijkheid hebben om sociale mediaverslaving vast te kunnen stellen. Zo kunnen wetenschappers nauwkeuriger onderzoek doen, en ook hun onderzoeken makkelijker met elkaar vergelijken. De UU onderzoekt vraagstukken over de ontwikkeling en het welzijn van jongeren. Het Digital Youth (DiYo) project van de UU richt zich op vragen die te maken hebben met het problematische gebruik van sociale media en games. De onderzoekers zijn: Van den Eijnden, Koning, Peeters, Boer en Geurts.

De UU werkt veel samen met het Trimbos-instituut, het Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) en het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP), die verricht sociaal-wetenschappelijk onderzoek en rapporteert hierover aan regering en parlement. Het HBSC-onderzoek is een internationaal onderzoek dat sinds 1983 elke vier jaar wordt uitgevoerd onder grote groepen leerlingen. Het doel van het HBSC-onderzoek is het monitoren en begrijpen van de gezondheid en het welzijn van jongeren. Het Nederlandse HBSC-onderzoek wordt gefinancierd door het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) en uitgevoerd door medewerkers van de Universiteit Utrecht, het Trimbos-instituut en het Sociaal en Cultureel Planbureau.

Verontrustende cijfers

Volgens Haverlag (2013) blijkt 6,4% van de jongeren verschijnselen te vertonen van sociale mediaverslaving. Dit kwam uit haar onderzoek waarbij ze een steekproef heeft gehouden onder 4519 jongeren in de leeftijd van 11 tot 18 jaar.

Volgens de factsheet van het Trimbos-Instituut besteden meisjes gemiddeld 36 uur per week aan sociale media. Uit datzelfde factsheet komt zelfs naar voren dat maar liefst 95% van de meisjes dagelijks sociale media benut, de gemiddelde leeftijd was 15 jaar (Trimbos-instituut, 2019). De data betreffende sociale mediagebruik van het Trimbos-instituut factsheet komt uit het ESPAD-onderzoek van 2015. ESPAD staat voor: European School Project on Alcohol and other Drugs.

Het CBS (2018) merkt op dat 4% van de 18- tot 25-jarigen in 2015 vijf tot tien uur per dag actief was op sociale media en twee jaar later is dat meer dan verdubbeld tot 9%. Opvallend is dat vrouwen vaker aangeven dan mannen zich verslaafd te voelen namelijk 13% tegen 7%. Uit datzelfde onderzoek blijkt dat sociale media een belangrijkere rol schijnt in te nemen in het leven van vrouwen dan van mannen. In 2017 was 29% van dezelfde leeftijdsgroep naar eigen zeggen verslaafd aan sociale media. Dit was in 2015 nog 19%.

Van den Eijnden et al. (2018) merkten op dat 5% tot 11% van de jongeren van 12 tot 15 jaar verslaafd is aan sociale media volgens de Social Media Disorder (SMD). Uit de

bovengenoemde resultaten van de onderzoeken blijkt dat meisjes eerder aan SMD lijden dan jongens.

Uit het HBSC-onderzoek van 2021 komt het volgende naar voren: Problematisch sociale mediagebruik komt 4 procent voor bij leerlingen in het basisonderwijs en 5 procent bij leerlingen in het voortgezet onderwijs. Uit datzelfde onderzoek komt naar voren dat problematisch sociale mediagebruik in 2021 meer dan verdubbeld is ten opzichte van 2017, namelijk van 2% naar 5% (HBSC, 2021). Ook wordt in datzelfde rapport opgemerkt dat dit de grootste stijging van sociale media verslaving onder meisjes is en dat dit bijna verdubbeld is van 4% in 2019 naar 7% in 2021. Het lijkt erop dat er dus ook correlatie is met de lockdowns en de stijging van sociale media verslaving.

Schoolniveau

Uit het rapport van het HBSC-onderzoek van 2021 komt naar voren dat intensief en problematisch gebruik van sociale media vaker voorkomt bij VMBO-B- en VMBO-T-leerlingen dan bij VWO-leerlingen.

De rol van ouders

Van den Eijnden benoemt ook de verantwoordelijkheid van ouders: *“Volgens Van den Eijnden groeit er een generatie jongeren op van wie de ouders niet hadden vermoed dat de gevolgen van compulsief smartphonegebruik zo heftig zouden zijn”*. Voordat sociale media bestonden, zetten ouders hun kleine kinderen al voor de tv, zodat ze rustig bleven. Toen stuurden ze hun kinderen ook al niet naar buiten om hun energie kwijt te raken (Van Goor, 2019).

Koning, Van den Eijnden en collega's schreven een publicatie over de rol van opvoeders en die studie bevestigt dat ouders sociale mediaverslaving kunnen voorkomen bij hun kinderen door stricter met sociale media om te gaan (Koning et al., 2018).

Van den Eijnden zegt: *“Wat uit ons onderzoek blijkt is dat duidelijke regels stellen (bijvoorbeeld geen smartphone mee als je gaat slapen) en hier op een constructieve manier met kinderen over praten, kan helpen om sociale media-verslaving te voorkomen. Vooral meisjes reageren goed wanneer je met hen in gesprek gaat over sociale mediagebruik.”* en Van den Eijnden merkt het volgende op: *“Wat wel opvalt in het onderzoek is dat de impact van het stellen van regels over sociale mediagebruik (en gamen) veel minder duidelijk is, dan bijvoorbeeld het stellen van regels over alcoholgebruik.”* (Van der Sluis, 2018).

Sociale media en schoolprestaties

De deelvraag in deze paragraaf is: In hoeverre is er een verband tussen dwangmatig gebruik van sociale media en schoolprestaties?

Uit het HBSC-onderzoek van 2021 komt naar voren dat problematisch sociale mediagebruik zorgt voor slechtere prestaties op school, doordat leerlingen minder tijd besteden aan huiswerk of minder leren en sneller afgeleid zijn tijdens het leren en huiswerk maken. Ook blijkt dat dit vaker bij meisjes voorkomt dan jongens (bij jongens is dit gameverslaving).

De Graauw (2016) bevestigt ook in zijn onderzoek dat compulsief gebruik van sociale media tot minder goede schoolprestaties leidt. Hij merkt op dat dit vooral komt door slaapgebrek, tijdgebrek, onrust en stress. Onrust wordt vooral bij jongeren veroorzaakt omdat er sprake is van een continue stroom aan nieuwe informatie en prikkels, waardoor overprikkeling kan ontstaan. Veel jongeren hebben namelijk het idee dat ze overal meteen op moeten reageren. Dit zorgt ervoor dat schoolprestaties inzakken.

Rombouts (2016) vindt geen relatie tussen de mate van sociale mediaverslaving en objectieve schoolprestaties een jaar later. Ze geeft echter aan dat haar onderzoek een belangrijke beperking heeft. Haar onderzoeksgroep bestond voornamelijk uit HAVO-VWO leerlingen.

Haverlag (2013) komt met een opvallende conclusie, namelijk dat compulsief sociale media gebruik leidt tot hogere schoolprestaties, maar als je daarbij impulsief bent dan leidt dat tot slechtere schoolprestaties. Zij vindt geen relatie tussen compulsief sociale media gebruik, depressieve klachten en schoolprestaties. Haar onderzoek heeft allerlei beperkingen: sociale media stond toen nog in de kinderschoenen, ze gebruikt geen algemeen geaccepteerd meetinstrument, haar onderzoek telt maar één meetmoment (2012), er wordt geen onderscheid gemaakt tussen de verschillende schoolniveaus, en maar één vraag van haar vragenlijst gaat over schoolprestaties. Je kunt haar onderzoek bovendien ook niet verifiëren omdat haar vragenlijst er niet bij zit.

In het tijdschrift *De Psycholoog* (januari 2019) staat een interview met Van den Eijnden over de negatieve effecten van sociale mediaverslaving. Daarin geeft ze een korte samenvatting van het Digital Youth Project van de UU, dat zich richt op de positieve en negatieve gevolgen van het gebruik van sociale media. Het is een grootschalig landelijk onderzoek. Van den Eijnden zegt: *"We kunnen nu wel concluderen dat sociale mediaverslaving een duidelijk negatief effect heeft op life satisfaction, en bij meisjes de schoolprestaties duidelijk negatief beïnvloedt"*. Zij zegt verder ook dat intensief gebruik van sociale media ten koste kan gaan van schoolprestaties (Van Goor, 2019).

Sociale media en concentratieproblemen

De deelvraag in deze paragraaf is: In hoeverre is er een verband tussen dwangmatig gebruik van sociale media en concentratieproblemen?

Alhoewel het HBSC-onderzoek van 2021 niet spreekt over concentratieproblemen worden er

wel opmerkingen geplaatst over mogelijke afleiding tijdens het maken van huiswerk en leren voor school. De Graauw (2016) bevestigt echter de hypothese van het HBSC-onderzoek, namelijk dat uit de resultaten van zijn onderzoek ook is gebleken dat de deelnemers van het onderzoek meer concentratieproblemen ervaren.

De Graauw (2016) benadrukt ook dat de kwaliteit van leren en/of tijd besteden aan school achteruitgaat door afleiding van sociale media en dat jongeren door verlies van concentratie beperkt worden in het focussen op schooltaken. Het steeds afgeleid worden veroorzaakt concentratieproblemen. Het kernprobleem is dat jongeren zich daardoor niet lang kunnen focussen op één onderwerp of bezigheid.

Depressie, impulsiviteit en hyperactiviteit

De deelvraag in deze paragraaf is: In hoeverre is er een verband tussen dwangmatig gebruik van sociale media en depressie en/of impulsiviteit en/of hyperactiviteit (ADHD)?

Volgens Haverlag (2013) is er een duidelijk verband tussen compulsief sociale mediagebruik en impulsiviteit. Zij merkt ook op dat er een duidelijk verband is tussen dwangmatig sociale mediagebruik en depressieve klachten. Haverlag zegt: *“Daarnaast is gebleken dat meer compulsief gebruik van sociale media op de smartphone samenhangt met meer impulsiviteit en meer depressieve klachten”*.

Boer et al. (2019) merken op dat er een verband is tussen problematisch gebruik van sociale media en ADHD-symptomen. Zij zeggen: *“Over time, SMU problems, but not SMU intensity, increased ADHD-symptoms”* (Boer et al., 2019). SMU staat voor: Social Media Use. Dit onderzoek werd uitgevoerd met jongeren van 11 tot 15 jaar en 543 jongeren deden mee met het onderzoek.

Conclusie

De hoofdvraag in dit literatuuronderzoek is: In hoeverre heeft het gebruik van sociale media negatieve consequenties bij jongeren? Het antwoord op deze vraag luidt dat dwangmatig gebruik van sociale media tot negatieve consequenties kan leiden bij jongeren.

De onderzoeken tot 2014 hebben geen verband aangetoond tussen sociale media en de negatieve gevolgen daarvan bij jongeren. Waarom niet? Omdat in die tijd sociale media nog in de kinderschoenen stond, nog niet zoveel werd gebruikt, alles razendsnel veranderde, en wetenschappers nog niet wisten hoe ze dit het beste konden onderzoeken. Dat is echter flink veranderd naarmate de sociale media een belangrijkere rol gingen spelen in de maatschappij en de laatste onderzoeken hebben dan ook uitgewezen dat er wel degelijk allerlei negatieve gevolgen zijn voor jongeren.

Uit het HBSC-onderzoek van 2021 komt naar voren dat problematisch sociale mediagebruik

tussen 2017 en 2021 meer dan verdubbeld is, namelijk van 2% naar 5% (HBSC, 2021). In datzelfde rapport wordt opgemerkt dat de grootste stijging van sociale media verslaving onder meisjes is en dat dit bijna verdubbeld is van 4% in 2017 naar 7% in 2021. Onder meisjes in Nederland vond tussen 2017 en 2021 een ongekende daling in mentale gezondheid plaats. Dat schrijven onderzoekers in het HBSC-rapport. Het HBSC schrijft over een zorgelijke ontwikkeling. Het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) werkt mee en is betrokken bij het HBSC-onderzoek, zij verricht sociaal-wetenschappelijk onderzoek en rapporteert hierover aan regering en parlement. Zij zullen ongetwijfeld deze problematische cijfers rapporteren aan de regering en parlement. Het is dan nog te bezien hoe de regering dit vraagstuk gaat oppakken.

Gezien de cijfers lijkt het dat de coronapandemie en de lockdowns hebben bijgedragen aan het bijna verdubbelen van deze cijfers, omdat in die periode de sociale mediaverslaving explosief is toegenomen.

Er bestaat consensus over het feit dat dwangmatig sociale media gebruik jongeren negatief beïnvloedt, dat het tot slechtere schoolprestaties en concentratieproblemen leidt en bestaande klachten zelfs kan versterken, zoals: depressie, impulsiviteit en hyperactiviteit. Ook ouders hebben hierin een rol, want die kunnen sociale media-verslaving voorkomen door vroeg duidelijke regels op te stellen en stricter met sociale media om te gaan.

Aanbevelingen en mogelijk vervolgonderzoek

Uit de conclusie komen de volgende aanbevelingen naar voren:

1. Het zou wenselijk zijn dat ouders zouden begrijpen dat veel gebruik van sociale media voor een kind niet goed is, en dat ze er goed aan doen om die tijd te beperken bijvoorbeeld door een tijdslot op het gebruik van sociale media te zetten.
2. Het is aan ouders om zo vroeg mogelijk duidelijke regels te stellen aan jonge kinderen en ze meer buiten te laten spelen. Het beperken van schermtijd zal ervoor zorgen dat kinderen iets anders gaan doen, zoals buiten spelen, knutselen, tekenen of bordspellen spelen.
3. Ouders kunnen dit allemaal stimuleren om zo een gedragsverandering tot stand te brengen wat uiteindelijk tot gezondere gewoontes zal leiden

Een mogelijk vervolgonderzoek zou kunnen zijn dat men nog meer onderzoek doet naar het verband tussen veel of dwangmatig gebruik van sociale media en depressie en/of impulsiviteit en/of hyperactiviteit (ADHD). De resultaten tot nog toe zijn niet eenduidig. Er zijn nog geen concrete verbanden vastgesteld die breed geaccepteerd zijn.

Literatuurlijst

- Boer, M., Stevens, G., Finkenauer, C. & Van den Eijnden, R. J. J. M. (2019). Attention Deficit Hyperactivity Disorder-Symptoms, Social Media Use Intensity, and Social Media Use Problems in Adolescents: Investigating Directionality. *Child Development*, 91(4), e853-e865. <https://doi.org/10.1111/cdev.13334>
- Centraal Bureau voor de Statistiek [CBS]. (2018). *Opvattingen over sociale media*. Geraadpleegd op 25 december 2022, van <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2018/20/jongvolwassenen-vaker-verslaafd-aan-social-e-media>
- De Graauw, L. P. (2016). *Compulsief gebruik van sociale media en schoolprestaties van jongeren: de rol van concentratieproblemen en hyperactiviteit* [Masterscriptie, Universiteit van Utrecht (UU)]. UU Scripties. <https://doi.org/20.500.12932/21766>
- Haverlag, D. (2013). *Compulsief gebruik van sociale media op de smartphone* [Masterscriptie, Universiteit van Utrecht (UU)]. UU Scripties. <https://doi.org/20.500.12932/14288>
- Health Behaviour in School-aged Children [HBSC]. (2021). *HBSC 2021: Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland*, 134-146. Geraadpleegd op 25 december 2022, van <https://hbscnederland.nl/nieuw-nederlands-rapport/>
- Trimbos-instituut (2019). *Factsheet (On)gezond gamegedrag van Nederlandse jongeren*. Geraadpleegd op 25 december 2022, van <https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/af1665-ongezond-gamegedrag-van-nederlandse-jongeren/>
- Koning, I. M., Peeters, M., Finkenauer, C., & Van den Eijnden, R. J. J. M. (2018). Bidirectional effects of Internet-specific parenting practices and compulsive social media and internet game use. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 624–632. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.68>
- Newcom. (2022). *Nationale Social Media Onderzoek 2022*. Geraadpleegd op 25 december 2022, van <https://www.newcom.nl/product/nationale-social-media-onderzoek-basis-2022/>
- Rombouts, M. C. A. (2016). *Sociale mediaverslaving en schoolprestaties: De mediërende rol van aandachtsproblemen, impulsiviteit en hyperactiviteit* [Masterscriptie, Universiteit van Utrecht (UU)]. UU Scripties. <https://doi.org/20.500.12932/22758>
- Statista. (2022). Social media usage worldwide. *Statista - Social networks statista dossier*. Geraadpleegd op 25 december 2022, van Statista (niet publiek toegankelijk abonnement nodig - HvA heeft een campus abonnement waardoor ik toegang hebt als HvA student)
- Van den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016a). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487. Geraadpleegd op 25 december 2022, van

<https://www.uu.nl/sites/default/files/social-media-disorder-scale-development-and-validation.pdf>

Van den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016b). Vragenlijst: Hoeveel symptomen van sociale mediaverslaving heb jij? Geraadpleegd op 26 december 2022, van <https://digital-youth.sites.uu.nl>

Van den Eijnden, R. J. J. M., Koning, I. M., Doornwaard, S., Gorp, F., & Ter Bogt, T. F. M. (2018). The impact of heavy and disordered use of games and social media on adolescents' psychological, social, and school functioning. *Journal of Behavioral Addictions* 7(3), 697–706. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.65>

Van den Eijnden, R. J. J. M., Geurts, S. M., & Koning, I. M. (2019). *Is het gebruik van games en sociale media gerelateerd aan het psychosociaal en schoolfunctioneren van jongeren?* Geraadpleegd op 25 december 2022, van https://www.researchgate.net/publication/333298529_Is_het_gebruik_van_games_en_sociale_media_gelateerd_aan_het_psychosociaal_en_schoolfunctieeren_van_jongeren_the_use_of_video_games_and_social_media_related_to_how_young_people_function_psychosoci

Van der Sluis, B. (2018, 18 december). Jongeren en sociale mediaverslaving: op zoek naar antwoorden. *Netwerk Mediawijsheid*. Geraadpleegd op 26 december 2022, van <https://netwerkmediawijsheid.nl/jongeren-en-sociale-mediaverslaving/>

Van Goor, J. (2019, januari). Wedstrijdjes wakker blijven: de effecten van sociale mediaverslaving. *De Psycholoog is het tijdschrift van het Nederlands Instituut van Psychologen (NIP), de landelijke beroepsvereniging van psychologen*, 54-58. Geraadpleegd op 25 december 2022, van <https://www.uu.nl/sites/default/files/social-media-verslaving.pdf>