

De Impact van Social Media op het Welzijn van Jongeren

Patti M. Valkenburg
Hoogleraar Media Jeugd en Samenleving
Universiteit van Amsterdam

Interviewer: “Wat is de invloed van social media op jou?”

Tiener 1 (15): *“Ik ben echt veel socialer door social media geworden. Ik ben blijer gewoon omdat ik alleen dingen volg die ik leuk vind, waar ik blij van word.”*

Tiener 2 (15): *“Het klinkt een beetje cliché maar op Tiktok heb ik een video gezien hoe je van een 6 naar een 9 kan komen. Dus dat volg ik. En het helpt serieus.”*

Tiener 3 (14): *“Ik denk dat social media in de jaren dat ik het heb gebruikt mijn zelfverzekerdheid naar beneden heeft gebracht.”*

Tiener 4 (14): *“Ik vind dat jezelf op social media niet moet vergelijken met anderen. Maar dat is echt wel makkelijker gezegd dan gedaan. Ik loop nu al een tijdje bij de psycholoog...”*

Deze quotes komen uit focusgroep-discussies die we onlangs met 55 jongeren van 14 tot en met 17 jaar hielden [1]. De quotes laten zien hoe verschillend jongeren de invloed van socialmediagebruik ervaren. Maar hoeveel zulke kwalitatieve interviews ons ook kunnen leren, een nadeel ervan is dat de steekproeven vaak klein zijn, waardoor hun resultaten niet te generaliseren zijn naar alle jongeren in Nederland.

Generaliseren naar alle jongeren kan wél in kwantitatieve studies onder grote groepen jongeren. Er zijn de laatste jaren honderden kwantitatieve studies verricht naar de invloed van socialmediagebruik op het welzijn van jongeren, over de hele wereld. Er zijn zelfs zoveel onderzoeken gedaan, dat er in de laatste drie jaar alleen al 27 overzichtsstudies (meta-analyses en reviews) zijn verschenen die deze enorme stroom onderzoeken hebben samengevat [2].

De uitkomsten uit die overzichtsstudies laten zien dat de invloed van social media op het welzijn van jongeren klein is [2]. Het statistische effect ervan ligt rond de 0.10. Zo'n effect, dat in theorie van 0.00 naar 1.00 loopt, noemen we klein. Maar ook kwantitatieve studies hebben nadelen. Een ervan is dat ze zonder uitzondering gebaseerd zijn op geaggregeerde resultaten over alle participanten heen. Zulke studies zijn gericht op het rapporteren van gemiddelden. Er is nauwelijks aandacht is voor de sterke individuele

verschillen in de voorkeuren van jongeren en hun gevoeligheid voor de effecten van socialmediagebruik, die in kwalitatieve onderzoeken juist wel zo goed naar voren komen.

Daarom hebben wij het in Amsterdam anders aangepakt. In onze studies in [Project AWeSome](#) (Adolescenten, Welzijn en Social Media) aan de UvA combineren we de voordelen van kwalitatieve studies met die van kwantitatieve studies. Hoe doen we dat? We volgen in breed samengestelde groepen jongeren alle participanten maandenlang, via hun telefoon. We tracken hun feitelijk socialmediagebruik en we vragen ze hoe ze zich voelen (zijn ze gelukkig, hebben ze zelfvertrouwen, voelen ze zich eenzaam of verdrietig). En omdat we per jongere zoveel informatie verzamelen, tot meer dan 100 metingen, kunnen we voor iedere jongere apart de invloed van social media vaststellen.

In onze studies vinden we dat het welzijn van de meeste jongeren niet verandert door hun socialmediagebruik. En dat socialmediagebruik, net als in de kwalitatieve studies, op sommigen een gunstige invloed heeft. Dat is natuurlijk geruststellend. Maar we vinden ook dat ongeveer **tien procent er wel degelijk schade van ondervindt**. Dat lijkt een minderheid, maar aangezien we in Nederland zo'n miljoen jongeren hebben, hebben we het wel over **honderdduizend jongeren** die er slechter van kunnen worden. En daar zitten wellicht ook jongeren bij die hulp moeten zoeken, zoals de laatste quote vanuit ons kwalitatieve onderzoek laat zien.

Onze onderzoeken tonen aan: "de een is de ander niet." Sommige jongeren, bijvoorbeeld jongeren uit minderheidsgroepen vinden baat bij social media die hen een veilige ruimte bieden om hun identiteit te ontwikkelen [3]. Maar andere jongeren juist niet. Beleid zou dus niet op de gemiddelde jongere gericht moeten zijn, maar juist oog hebben voor deze enorme verschillen en dus gericht zijn op maatwerk.

Literatuur

1. van der Wal, A., P.M. Valkenburg, and I.I. Van Driel, *In their own words: How Adolescents Differ in Their Social Media Use and How it Affects Them*. PsyArxiv Preprint, 2023. <https://psyarxiv.com/mvrpn/>.
2. Valkenburg, P.M., A. Meier, and I. Beyens, *Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence*. *Current Opinion in Psychology*, 2022. **44**: p. 58-68.
3. Valkenburg, P.M. and J.T. Piotrowski, *Plugged in: How media attract and affect youth*. 2017, New Haven, NJ: Yale University Press.