



## Facts & Figures: Sociale media

### 1. Inleiding

De laatste jaren zijn sociale media niet meer weg te denken uit het alledaagse leven. Jongeren maken het meest fervent gebruik van sociale media en staan via allerlei sociale mediakanalen zoals Facebook, Instagram, Snapchat, WhatsApp,... in contact met elkaar. Sociale interactie werd met de komst van sociale media tot op een ongezien niveau getild. Op elk moment van de dag kunnen ze op sociale media berichten bekijken van anderen, kunnen ze erop reageren of zelf berichten posten. Volgens de GlobalWebIndex brengt de gemiddelde jongere, wereldwijd, ongeveer 3 uur per dag door op sociale media<sup>1</sup> (Global Web Index, 2019). De redenen waarom jongeren sociale media gebruiken variëren. Terwijl sommige jongeren sociale media vooral gebruiken om interpersoonlijk contact aan te gaan of gewoon als ontspanning, gebruiken andere jongeren sociale media om op de hoogte te blijven van het nieuws of om bij te leren over zaken die men interessant vindt. Wat de redenen ook zijn, jongeren staan slechts een 'klik' verwijderd van hun doeleinden.

De keerzijde van de laagdrempeligheid van sociale media en de continue aanwezigheid ervan in hun leven is dat het verslavend kan werken. Over deze verslavende component van sociale media bestond enige tijd onenigheid in de literatuur. Volgens Van den Eijnden, Lemmens en Valkenburg (2016) was dit het gevolg van een gebrek aan consensus over de conceptualisering van een sociale mediaverslaving. Volgens de onderzoekers voldoet een sociale mediaverslaving aan dezelfde criteria als een gameverslaving zoals omschreven in de DSM-5<sup>2</sup>: preoccupatie, tolerantie, escapisme, persistentie, ontwenningssverschijnselen, conflict, problemen, misleiding en verdringing. Deze thema's vormen de onderbouw van de "Social Media Disorder Scale" (Van den Eijnden, Lemmens en Valkenburg, 2016), bestaande uit 19 items waarvan de verkorte schaal 9 items bevat. De schaal werd gevalideerd bij jongeren tussen de 10 en 17 jaar oud (zie Van den Eijnden, Lemmens en Valkenburg, 2016). Sociale mediaverslaving werd in de JOP-monitor IV (2018), bij jongeren tussen de 14 en 25 jaar oud gemeten aan de hand van vijf items die de subthema's preoccupatie, persistentie, escapisme en conflict afdekken.

Overmatig gebruik van sociale media wordt door onderzoekers gelinkt aan negatieve uitkomsten zoals een lager zelfvertrouwen (Kalpidou, Costin & Morris, 2011), depressie (De Cock et al., 2014; Lin et al., 2016), angststoornissen en eenzaamheid (Bhagat, 2015). Onderzoek toont aan dat meisjes een belangrijke risicogroep vormen voor de negatieve uitkomsten van overmatig sociale mediagebruik (Oberst et al., 2016). Bijgevolg beschouwen we in deze Facts & Figures, voor meisjes en jongens apart (1) de tijd die men spendeert aan sociale media, (2) de motieven om sociale media te gebruiken en (3) de mate van verslaving.

---

<sup>1</sup> Gegevens voor jongeren tussen de 16 en 24 jaar oud in 2018.

<sup>2</sup> De Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM) is een classificatiesysteem waarin internationale afspraken zijn gemaakt over welke criteria van toepassing zijn op een bepaalde psychische stoornis op basis van (nieuwe) wetenschappelijke inzichten.

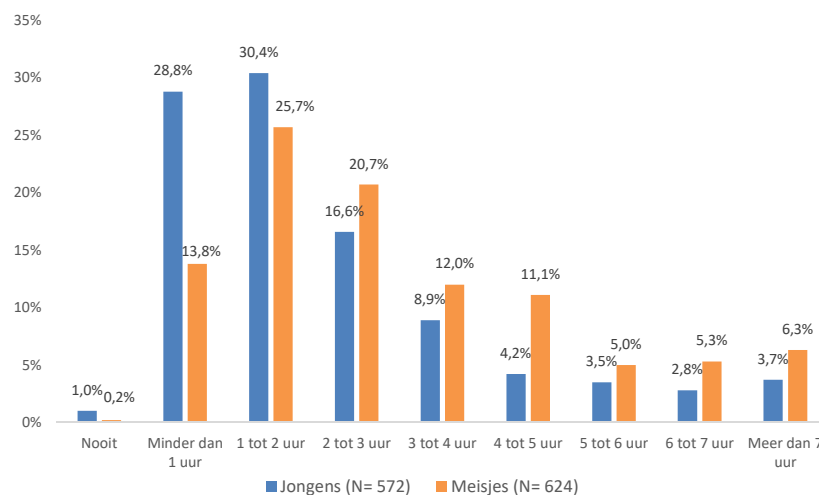
Vervolgens wordt dieper ingegaan op de verdeling van sociale mediaverslaving aan de hand van multivariate regressieanalyses.

## 2. Beschrijvende analyses

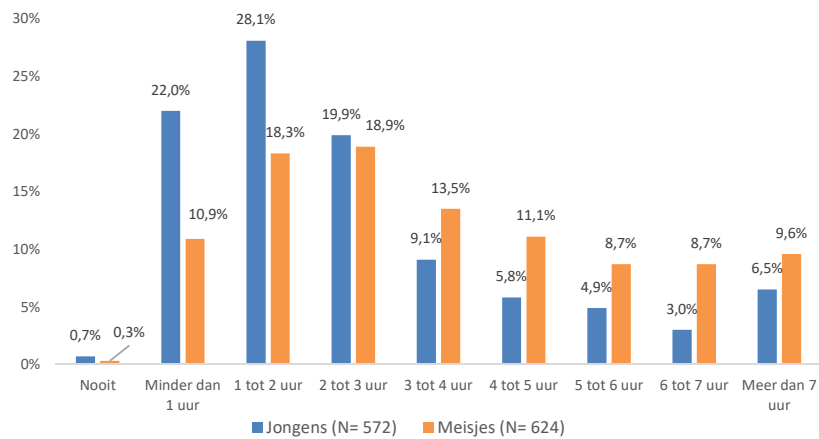
### 2.1 Sociale mediagebruik

Wat betreft de hoeveelheid sociale mediagebruik, liggen onze resultaten in lijn met het wereldwijde gemiddelde van 3 uur per dag. De meerderheid van de Vlaamse jongeren brengt inderdaad minder dan 3 uur tot 3 uur door op sociale media, zowel doordeweeks (figuur 1) als tijdens het weekend (figuur 2). Daarenboven verschillen jongens en meisjes hierin van elkaar. 76,8% van de jongens spendeert minder dan 3 uur op sociale media tijdens de week. Tijdens een typische weekenddag bedraagt dit percentage 70,7%. Voor meisjes ligt dit percentage lager dan voor jongens. 60,4% van de meisjes geeft namelijk aan minder dan 3 uur op sociale media door te brengen tijdens de week. Dit percentage ligt nog lager voor een typische weekenddag. De resultaten tonen duidelijk dat meisjes, in tegenstelling tot jongens, aanzienlijk meer uren doorbrengen op sociale media, en dit vooral tijdens het weekend. Hoewel het aandeel jongeren dat boven het wereldwijde gemiddelde zit (net) geen meerderheid vormt, brengt meer dan één derde van de jongeren tussen de 3 en meer dan 7 uur per dag door op sociale media tijdens de week en voornamelijk tijdens het weekend.

**Figuur 1.** Sociale mediagebruik op een weekdag voor jongens (N=572) en meisjes (N=624) tussen 14 en 25 jaar.



**Figuur 2.** Sociale mediagebruik op een weekenddag voor jongens (N=572) en meisjes (N=624) tussen 14 en 25 jaar.



## 2.2 Redenen om sociale media te gebruiken

Voorgaande figuren tonen dat jongeren een relatief groot aandeel van hun tijd doorbrengen op sociale media. Om beter te vatten waarom jongeren gebruik maken van sociale media, peilden we in de JOP-monitor IV (2018) naar de verschillende redenen om sociale media te gebruiken.

Tabel 1 toont dat voor zowel jongens als meisjes, in contact blijven met vrienden de voornaamste reden vormt om sociale media te gebruiken. Meer dan de helft van de jongens (52,7%) en meisjes (59,5%) geven aan sociale media te gebruiken om zich te ontspannen. Daarnaast geeft ook net iets meer dan de helft van de jongeren aan sociale media te gebruiken voor informatieve doeleinden ('Om bij te leren over zaken die me interesseren' en 'Om de actualiteit te volgen'). De minst populaire reden om sociale media te gebruiken is om zich minder alleen te voelen (♂: 12,6% en ♀: 18,9%).

De resultaten tonen dat meisjes en jongens niet alleen verschillen in de *hoeveelheid* sociale mediagebruik, maar ook de *doeleinden* waarvoor ze sociale media gebruiken. Meisjes geven dubbel zo vaak aan sociale media te gebruiken 'Om de leuke dingen in mijn leven te delen met anderen' en 'Omdat het me een prettig gevoel geeft wanneer mensen reageren op posts, foto's, statussen,...' dan jongens. Jongens geven dan weer iets vaker dan meisjes aan sociale media te gebruiken om spelletjes te spelen of te gamen (21,5% tegenover 13,7%). Meisjes gebruiken sociale media ook vaker dan jongens om zich niet te vervelen en of alleen te voelen.

**Tabel 1.** Frequentieverdelingen (rijpercentages) en gemiddelden voor de motieven om sociale media te gebruiken bij jongens (N= 572) en meisjes (N=624) tussen 14 en 25 jaar.

		(Helemaal) Niet waar	Tussen beide	(Helemaal) Waar	Gemiddelde (1-5)	Standaard Afwijking	Sig. (p-waarde) gender- verschil
Om de leuke dingen in mijn leven te delen met anderen	♂	43,0	29,4	27,7	2,68	1,149	0,000
	♀	24,0	27,9	48,1	3,25	1,079	
Om bij te leren over zaken die me interesseren	♂	20,3	27,8	51,9	3,37	1,060	0,954
	♀	20,5	27,4	52,1	3,37	1,015	
Om in contact te blijven met vrienden	♂	1,1	6,5	92,5	4,38	0,659	0,095
	♀	2,3	5,0	92,8	4,44	0,728	
Om me bezig te houden wanneer ik me verveel	♂	16,6	22,0	61,4	3,60	1,116	0,000
	♀	7,5	16,2	76,3	3,94	0,943	
Om me minder alleen te voelen	♂	69,7	17,7	12,6	2,14	1,050	0,001
	♀	60,1	21,0	18,9	2,36	1,134	
Om spelletjes te spelen / te gamen	♂	61,7	16,8	21,5	2,29	1,284	0,000
	♀	71,9	14,4	13,7	2,00	1,114	
Om te ontspannen	♂	18,5	28,8	52,7	3,35	1,036	0,001
	♀	10,9	29,6	59,5	3,55	0,941	
Omdat het me een prettig gevoel geeft wanneer mensen reageren op posts, foto's, statussen,...	♂	47,1	27,8	25,2	2,61	1,165	0,000
	♀	26,2	31,5	42,4	3,13	1,111	
Om de actualiteit te volgen	♂	17,6	25,0	57,4	3,44	1,088	0,669
	♀	18,5	26,6	55,0	3,41	1,050	

Aan de hand van een principale componentenanalyse (PCA) worden drie verschillende componenten bekomen voor de redenen om sociale media te gebruiken: (1) interpersoonlijke redenen, (2) informatieve redenen en (3) als entertainment of ontspanning. De interpersoonlijke redenen bestaan uit de items 'Om de leuke dingen in mijn leven te delen met anderen', 'Om in contact te blijven met vrienden' en 'Omdat het me een prettig gevoel geeft wanneer mensen reageren op posts, foto's, statussen' (Cronbach's Alfa= 0,614; Eigenwaarde= 2,676). De tweede component omvat de informatieve redenen met 'Om bij te leren over zaken die me interesseren' en 'Om de actualiteit te volgen' (Cronbach's Alfa= 0,606; Eigenwaarde= 1,342). Tot slot dekt de derde component het gebruik van sociale media als entertainment en/of ontspanning met de items 'Om me bezig te houden wanneer ik me verveel', 'Om me minder alleen te voelen', 'Om spelletjes te spelen of te gamen' en 'Om te ontspannen' (Cronbach's Alfa= 0,585; Eigenwaarde= 1,068). In de verklarende analyses maken we gebruik van deze verschillende motivaties of doeleinden om sociale mediaverslavingen te verklaren bij jongens en meisjes.

### 2.3 Sociale mediaverslaving

Sociale media zijn duidelijk sterk aanwezig in het leven van Vlaamse jongeren. Soms is die aanwezigheid zo sterk, dat het gebruik van sociale media een dwingend karakter krijgt en er sprake is van een sociale mediaverslaving. Tabel 2 brengt de verschillende aspecten in kaart die in hun totaliteit een sociale mediaverslaving omvatten (preoccupatie, persistentie, escapisme en conflict). Jongeren werden gevraagd hoe vaak ze deze aspecten ervaren. Belangrijk daarbij is dat dit meetinstrument de *mate waarin* (meer/minder) mensen verslaafd zijn aan sociale media meet. Het gaat hier niet om een diagnostisch instrument dat toelaat te bepalen of mensen al dan niet verslaafd zijn aan sociale media.

De frequenties voor de uiterste categorieën (vaak en heel vaak) tonen dat meisjes iets vaker dan jongens neigen naar sociale mediaverslaving. Opvallend is dat meer dan 15% van de meisjes vaak tot heel vaak de drang voelt om naar berichten op sociale media te kijken. Wanneer ze iets anders aan het doen zijn, loopt die drang op tot 23,6%. Meer dan de helft van de meisjes heeft bovendien minstens al eens geprobeerd om minder tijd door te brengen op sociale media zonder daarin te slagen.

Ruzie maken of discussiëren als gevolg van het sociale mediagebruik komt voor 71,5% van de jongens en 62,8% van de meisjes nooit voor. Ook een meerderheid van de jongens (62,2%) geeft aan sociale media nooit te gebruiken om niet te denken aan onprettige dingen. Dit percentage ligt lager voor meisjes (44,3%) en toont dat de meerderheid van de meisjes minstens 'soms' sociale media gebruiken als ontsnapping aan negatieve gevoelens.

Over het algemeen toont tabel 2 dat voor elk aspect van sociale mediaverslaving, ruim meer dan één derde van de jongeren het reeds heeft ervaren. Wel lijken jongeren relatief verdeeld te zijn over hoe vaak ze dit hebben ervaren. De verschillen tussen jongens en meisjes zijn opvallend. Om die reden wordt het relevant om na te gaan hoe de mate waarin jongeren een sociale mediaverslaving ervaren verklaard kan worden, voor jongens en meisjes afzonderlijk te bestuderen. In de verklarende analyses gaan we na hoe de frequentie van het sociale mediagebruik tijdens de week en het weekend, maar ook de verschillende redenen om sociale media te gebruiken verbonden zijn aan sociale mediaverslaving.

**Tabel 2.** Frequentieverdelingen (rijpercentages) om sociale mediaverslaving bij jongens (N= 572) en meisjes (N=624) tussen 14 en 25 jaar te weergeven.

		Nooit	Soms	Regel- matig	Vaak	Heel vaak	Gemiddelde (0-4)	Standaard Afwijking	Sig. (p-waarde) gender- verschil
Ik vind het moeilijk om niet steeds te kijken naar berichten op sociale media terwijl ik iets anders aan het doen ben	♂	29,0	39,0	16,6	12,1	3,3	1,22	1,094	0,000
	♀	14,1	38,4	23,9	16,4	7,2	1,64	1,129	
Ik voel continu de drang om berichten te bekijken op sociale media	♂	44,6	32,2	11,4	9,3	2,6	0,93	1,077	0,000
	♀	30,1	34,3	19,4	11,4	4,8	1,26	1,145	
Ik gebruik sociale media om niet te denken aan onprettige dingen	♂	62,2	25,0	7,2	4,2	1,4	0,58	0,905	0,000
	♀	44,3	35,5	11,4	7,4	1,4	0,87	0,987	
Ik wil minder tijd doorbrengen op sociale media, maar ben er niet in geslaagd	♂	50,7	31,3	9,4	6,3	2,3	0,78	1,009	0,000
	♀	32,9	35,5	14,9	11,4	5,3	1,21	1,169	
Ik heb ruzie gemaakt of gediscussieerd met een van mijn gezinsleden/ vrienden/ opvoeders over mijn sociale mediagebruik	♂	71,5	21,0	4,6	1,4	1,6	0,41	0,780	0,005
	♀	62,8	26,0	6,7	3,0	1,4	0,54	0,858	

### 3. Verklarende analyses

Tabel 3 geeft voor jongens en meisjes afzonderlijk, de resultaten weer voor een multivariate lineaire regressie voor sociale mediaverslaving.

De leeftijd van jongens blijkt geen invloed te hebben op de mate van verslaving. De onderwijsvorm waarin men schoolloopt is daarentegen wel gerelateerd aan sociale mediaverslaving. Jongens die les volgen in het algemeen secundair onderwijs (aso) of kunst secundair onderwijs (kso) scoren minder hoog op de schaal voor sociale mediaverslaving dan jongens uit het beroepssecundair onderwijs (bso) en technisch secundair onderwijs (tso). Verder tonen de resultaten dat hoe meer tijd jongens spenderen op sociale media tijdens de week, hoe groter de kans op sociale mediaverslaving. Opvallend is dat jongens die sociale media gebruiken om bij te leren of om de actualiteit te volgen (informatieve redenen) minder tekenen van sociale mediaverslaving vertonen. Zowel de interpersoonlijke redenen om sociale media te gebruiken en het gebruiken van sociale media als entertainment/ontspanning zijn verbonden met een hogere kans op een sociale mediaverslaving.

Voor meisjes tonen de resultaten dat noch leeftijd, noch de onderwijsvorm waarin meisjes les volgen een invloed heeft op sociale mediaverslaving. Bij meisjes is het sociale mediagebruik tijdens het weekend vooral bepalend voor sociale mediaverslaving, terwijl het mediagebruik tijdens de week geen additioneel effect heeft. Ook de interpersoonlijke redenen om sociale media te gebruiken en het gebruik ter ontspanning zijn positief verbonden aan een sociale mediaverslaving. Sociale media gebruiken voor informatieve doeleinden heeft geen significant effect op sociale mediaverslaving bij meisjes<sup>3</sup>.

**Tabel 3.** Lineaire multivariate analyses om sociale mediaverslaving te verklaren voor jongens (N=572) en meisjes (N=624) tussen 14 en 25 jaar.

	MODEL 1		MODEL 2		MODEL 3	
	Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes
	Std. beta	Std. beta	Std. beta	Std. beta	Std. beta	Std. beta
Leeftijd	-0,108*	-0,184***	-0,079*	-0,065(*)	0,002	-0,026
Onderwijsvorm (ref: tso/bso)	0,001	0,088*	-0,082*	-0,035	-0,113**	-0,035
Mediagebruik weekdag			0,258**	-0,038	0,226**	-0,001
Mediagebruik weekenddag			0,202*	0,443***	0,073	0,281***
Interpersoonlijke redenen					0,222***	0,208***
Entertainment/ontspanning redenen					0,265***	0,219***
Informatieve redenen					-0,132***	-0,051
<b>Adjusted R<sup>2</sup></b>	0,008	0,036	0,199	0,175	0,317	0,275

<sup>3</sup> Aan de hand van de formule voorgesteld door Paternoster et al. (1998), werd nagegaan of de regressiecoëfficiënten voor jongens en meisjes significant van elkaar verschillen. Dit is echter niet het geval. Om die redenen worden geen uitspraken gemaakt over de verschillende resultaten tussen jongens en meisjes.

#### 4. Besluit

Deze Facts & Figures focuste op het sociale mediagebruik van jongens en meisjes tussen de 14 en 25 jaar oud in Vlaanderen. De resultaten tonen dat meisjes doorgaans meer tijd op sociale media doorbrengen dan jongens, hoewel ze wel doorgaans dezelfde redenen aangeven om sociale media te gebruiken. Het contact met vrienden is voor jongeren het belangrijkste motief om sociale media te gebruiken. In veel mindere mate gebruiken ze sociale media om spelletjes te spelen of om zich minder alleen te voelen. Meisjes geven wel vaker dan jongens aan sociale media te gebruiken om leuke dingen te delen met anderen en/of omdat het hen een prettig gevoel geeft als mensen reageren op hun berichten. Tot slot tonen de beschrijvende analyses dat meisjes, vaker dan jongens, de verschillende aspecten van sociale mediaverslaving (preoccupatie, persistentie, escapisme en conflict) ervaren.

De verklarende analyses leren dat jongens die les volgen in het aso en kso minder hoog scoren op sociale mediaverslaving dan jongens die les volgen in het tso of bso. Verder wordt sociale mediaverslaving bij jongeren in belangrijke mate verklaard de frequentie van het sociale media-gebruik. Bij jongens is daarbij het gebruik op weekdays doorslaggevend, bij meisjes het gebruik op weekenddagen. Tot slot versterkt het gebruiken van sociale media voor interpersoonlijke redenen en het gebruik ervan als entertainment/ontspanning zowel jongens als meisjes hun sociale mediaverslaving.

Samenvattend toont deze Facts & Figures dat sociale media zeer aanwezig zijn in het leven van jongens en meisjes in Vlaanderen en dat het ervaren van een sociale mediaverslaving geen marginaal fenomeen is.

#### 5. Referentielijst

Bhagat, S. (2015). Is Facebook a planet of lonely individuals? A review of literature. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(1), 5–9.

De Cock, R., Vangeel, J., Klein, A., Minotte, P., Rosas, O., Meerkerk, G.-J. (2014). Compulsive use of social networking sites in Belgium: Prevalence, profile, and the role of attitude toward work and school. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17(3), 166–171.

Kalpidou, M., Costin, D., Morris, J. (2011). The relationship between Facebook and the well-being of undergraduate college students. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14(4), 183–189.

Lin, L.Y., Sidani, J.E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J.B., ... Primack, B.A. (2016). Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depression and Anxiety* 33(4), 323–331.

Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents. The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55(0), 51–60.

Paternoster, R., Robert, B., Paul, M. and Alex, P. (1998). Using the correct statistical test for the equality of regression coefficients. *Criminology*, 36(4), 859–866.

van den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, 61(0), 478–487.

Global Web Index via: <https://www.digitalinformationworld.com/2019/01/how-much-time-do-people-spend-social-media-infographic.html>