

UvA: media maken jongere gelukkig

● Robert van der Stelt

APELDOORN. Maken sociale media gelukkig? Ongeveer de helft van de jongeren vindt van wel, zo blijkt uit nieuw onderzoek van de Universiteit van Amsterdam. Over een ding zijn de tieners het unaniem eens: je ouders vertellen wat je online aan negatieve ervaringen meemaakt, dat doet eigenlijk niemand.

Onder ouderen is het nog een populair mediakanaal, maar jongeren hebben het inmiddels massaal afgezworen: Facebook. Minder dan 1 procent van de 480 14 tot en met 17-jarigen die meewerkten aan het UvA-onderzoek zegt het Amerikaanse platform nog veel te gebruiken.

Snapchat en TikTok zijn dé mediakanalen van de jonge generatie, zegt onderzoeker Amber van der Wal. Snapchat gebruiken tieners als communicatiemiddel. TikTok biedt vermaak. „Het algoritme geeft hun een op maat gemaakte entertainmentpagina. De filmpjes zijn kort en veelal grappig. Daardoor is het makkelijk om de tijd te vergeten en uren op je telefoon te zitten.” Eén jongere spande wat betreft de onderzoeker de kroon: „Die zat dagelijks tot wel 14 uur op zijn mobiel.”

Toch benadrukt Van der Wal dat er een genuanceerd beeld naar vo-



Voor veel tieners zit er geen scheiding meer tussen de online en offline wereld. Het is een verlengstuk van elkaar geworden. beeld iStock

Jongeren vinden dat sociale media vriendschappen hechter maken

ren komt uit het onderzoek. Ruim de helft van de jongeren vindt namelijk dat sociale media een goede invloed hebben op hoe gelukkig ze zich voelen. „Ze ervaren online veel positiviteit en onderhouden er hun vriendschappen.”

Vooral dat laatste draagt bij aan het geluk, vertelt Van der Wal. „Zo’n 57 procent van de jongeren zegt dat hun vriendschappen door sociale media hechter zijn geworden. Voor tieners is de online wereld een verlengstuk van de offline wereld. Ze zien dat niet als gescheiden van elkaar.” Verlegen jongeren die moeite

hebben met het leggen van contact, zeggen door sociale media zelfs socialer te zijn geworden.

Onthoofding

Wel geeft bijna 40 procent van de 14 tot en met 17-jarigen aan dat sociale media een negatieve invloed hebben op hun zelfbeeld. Bij de meisjes ligt dit met 47 procent een stuk hoger dan bij de jongens (23 procent). „Dit is reden tot zorg. Als die meisjes door het algoritme alleen nog filmpjes over hoe je kan afvallen voorbij zien komen, kan dat echt gevaarlijk zijn”, zegt Van der Wal.

Praten met hun ouders over zoiets doen maar weinig jongeren. Slechts 14 procent van hen geeft aan dat hun ouders veel weten over de mindere fijne dingen die ze online meemaken. „Jongens vertelden over onthoofdingsvideo’s die ze hadden gezien.” Meisjes gaven volgens Van der Wal aan regelmatig dickpicks te ontvangen. „De meesten schrikken daar niet eens meer van.”

De onderzoeker raadt ouders aan om te vragen naar wat hun kind online doet. „Vraag welke accounts ze volgen en leg uit wat het effect daarvan kan zijn.” Kom in zo’n geval vooral niet met strafmaatregelen, adviseert ze. „Ga op een neutrale manier het gesprek aan en vraag wat je kind denkt nodig te hebben. Vaak kunnen ze dat prima beoordelen.”