



**Universiteit Utrecht**

“Zij krijgt meer ‘likes’ dan ik”

De Invloed van Online Sociale Vergelijkingen op ‘Life Satisfaction’ bij  
Adolescenten

Sophie Smit

3975517

Masterscriptie Jeugdstudies

Algemene Sociale Wetenschappen

Universiteit Utrecht

Begeleider: Regina van den Eijnden

Aantal woorden: 5999

### **Samenvatting (NE)**

Het gebruik van sociale media blijft stijgen en onderzoeken laten tegenstrijdige resultaten zien met betrekking tot de relatie tussen het gebruik van sociale media en psychosociale uitkomsten. Festinger's (1954) sociale vergelijkingstheorie geeft hiervoor een verklaring; het maken van opwaartse- en neerwaartse sociale vergelijkingen heeft een effect op de *life satisfaction*. Doel van dit longitudinale onderzoek was het bi-directionele effect tussen opwaartse en neerwaartse sociale vergelijking en *life satisfaction* te onderzoeken. *Fear of Missing Out (FoMO)* wordt als moderator voor het effect tussen opwaarts sociale vergelijking en *life satisfaction* onderzocht. De onderzochte data waren afkomstig van het Digital Youth Project waar 352 jongeren (11-15 jaar) een online vragenlijst hadden ingevuld op twee meetmomenten. Uit de resultaten bleek dat opwaartse en neerwaartse sociale vergelijking geen significant effect hebben op *life satisfaction*. *Life satisfaction* had echter wel een significant effect op het maken van opwaartse sociale vergelijkingen én leek van invloed op neerwaartse sociale vergelijkingen. Tot slot bleek FoMO geen modererend effect te hebben op de bi-directionele relatie tussen opwaartse sociale vergelijking en *life satisfaction*. FoMO was wel een significante voorspeller voor opwaartse sociale vergelijking: hoe meer FoMO, des te meer men zich opwaarts vergelijkt met anderen. Suggesties voor vervolgonderzoek worden gemaakt.

Keywords: sociale vergelijkingstheorie, sociale netwerk sites, sociale media, *life satisfaction*, *Fear of Missing Out*, opwaartse sociale vergelijkingen, neerwaartse sociale vergelijkingen.

### **Abstract (EN)**

Over the past time, the use of social media has been increasing. Studies show contradictory results regarding the use of social media and psychosocial effects. Festinger's (1954) Social Comparison Theory gives an explanation for these effects: upward and downward comparison making effects *life satisfaction*. The purpose of this longitudinal study is to investigate the effects between social comparisons and life satisfaction. *Fear of Missing Out (FoMO)* has been investigated as a moderator on the effects between upward social comparison and life satisfaction. The researched data is derived from Digital Youth Project, which consists of online questionnaires taken in two waves by 352 young Dutch adolescents between the age of 11-15 years. The results show that upward and downward social comparison have no significant relation with life satisfaction. Life satisfaction does affect upward social comparison and seems to influence downward social comparison, according to the marginal significant effects. Lastly, FoMO appears to have no moderating effect on the bi-directional relationship between upward

Running head: SOCIALE VERGELIJKINGEN, FOMO EN LIFE SATISFACTION

social comparison and life satisfaction, meaning, the more one is afraid to miss out; the more upward comparisons one will make.

**Key words:** social comparison theory, social network site, social media, upward social comparison, fear of missing out, downward social comparison, life satisfaction.

## Introductie

Op dit moment communiceert meer dan 50% van de mensen vaker met anderen online dan *face-to-face* (Franz, 2014). Jongeren gebruiken steeds meer sociale media (Gerson, Plagnol & Corr, 2016). Wereldwijd gezien blijft Facebook de meest populaire sociale media site daarnaast is ook Instagram zeer populair (Teo & Lee, 2016). Wegens de toenemende prominente rol die de sociale media in het dagelijks leven spelen, is het belangrijk te doorgronden hoe sociale media gerelateerd zijn aan het welzijn van jongeren (Teo & Lee, 2016).

De afgelopen jaren zijn sociale netwerksites (SNS) sneller gegroeid dan alle andere platformen op het Internet (Lup, Trub & Rosenthal, 2015). SNS zijn online omgevingen waarin gebruikers een publiek profiel kunnen aanmaken en waarmee ze verbindingen aan kunnen gaan met anderen (Gerson et al., 2016). Vooral voor adolescenten spelen SNS een belangrijke rol in het sociale leven. (Antheunis et al., 2016). Volgens de zelf determinatie theorie zoeken zij sociale verbondenheid met peers, ook zijn de meningen van peers veel belangrijker dan in de kindertijd (Beyens, 2016). Onderzoeken die zich hebben gefocust op het gebruik van SNS en subjectief welbevinden geven enerzijds positieve associaties (Ellison, Steinfield & Lampe, 2007; Grieve, Indian, Witteveen, Anne Tolan & Marrington, 2013; Oh, Ozkaya & LaRose, 2014), terwijl andere onderzoeken juist negatieve associaties rapporteren (Fox & Moreland, 2015; Kros et al., 2013; Sagioglou & Greitemeyer, 2014). Positieve gevolgen van het gebruik van SNS kunnen zijn dat de gebruikers door het actief en passief volgen van mensen een gevoel van verbinding ervaren, sociale steun ontvangen, zich gelukkiger voelen en relaties kunnen onderhouden (Krasnova, Wenninger, Widjaja & Buxman, 2013; Tokunaga, 2011; Oliveira, 2015). Daarnaast heeft SNS gebruik een positieve relatie met de kwaliteit van een vriendschap (Antheunis et al., 2016). Vooral voor jongeren in de overgangsfase van de basisschool naar de middelbare school is SNS gebruik aantrekkelijk om nieuwe vriendschappen te sluiten (Antheunis et al., 2016).

Er kunnen echter ook negatieve gevolgen ontstaan door de consumptie van sociale informatie op SNS. Facebook interactie is indirect gerelateerd aan verhoogde psychosociale stress door communicatie overbelasting en vermindering in zelfvertrouwen (Chen & Lee, 2013). Daarnaast kan de verwerking en interpretatie van deze hoeveelheid informatie leiden tot verhoging van sociale spanning, sociale overbelasting, isolatie, jaloezie en zelfs depressie (Krasnova, Wenninger, Widjaja & Buxman, 2013; Tandoc, Ferrucci & Duffy, 2015). Ander onderzoek suggereerd dat de relatie tussen het gebruik van SNS en psychosociaal welbevinden

genueanceerder ligt en mogelijk wordt beïnvloed door andere factoren zoals het aantal vrienden, het maken van sociale vergelijkingen, waargenomen support van iemands online netwerk, reeds aanwezige depressieve symptomen, eenzaamheid, *Fear of Missing Out* en zelfvertrouwen (Kros, et al., 2013).

Aangezien onderzoeken hebben aangetoond dat het gebruik van SNS zowel een positieve als een negatieve invloed kan hebben op *life satisfaction*; de tevredenheid over het leven als geheel, is het van belang te onderzoeken hoe dit verband precies in elkaar zit en in welke mate dit beïnvloed wordt door het maken van sociale vergelijkingen (Beyens, Eggermond & Frison, 2016; Krasnova, 2013; Verduyn, Ybara, Résibois, Jonides & Kross, 2017). Verwacht wordt dat de invloed van SNS op *life satisfaction* zal afhangen van de wijze waarop jongeren omgaan met de sociale informatie op SNS. Dit onderzoek hoopt bij de dragen aan de verduidelijking van de gemengde resultaten in de huidige literatuur. De hoofdvraag luidt: ‘Wat is de invloed van online sociale vergelijkingen op *life satisfaction* van jongeren van 12-15 jaar?’

### **Sociale vergelijking**

Een verklaring voor de mogelijke positieve en negatieve gevolgen van SNS kan onder andere worden gevonden in de sociale vergelijkingstheorie van Festinger (1954). De sociale vergelijkingstheorie stelt dat individuen gedreven worden door een verlangen zichzelf te evalueren, het zogenoemde *self-evaluation motive* (Suls, Martin & Wheeler, 2002). Aangezien er vaak geen objectieve bron aanwezig is waarmee men zichzelf kan evalueren worden zelf-evaluaties gemaakt door te vergelijken met anderen die op de persoon lijken (Frison et al., 2016). Mensen vergelijken zich daarom met familieleden, vrienden en zelfs met verre kennissen (Lui, Li, Carcioppolo & North, 2016). Dit sociale vergelijkingproces gebeurt snel en vaak onbewust (Franz, 2014). Doel van deze vergelijkingen is, naast de zelf-evaluatie, zichzelf te verbeteren of zichzelf ten opzichte van anderen te kunnen verhogen (Wood, 1989). Deze zogenoemde sociale vergelijkingen kunnen ‘neerwaarts’ zijn, dit houdt in dat mensen zichzelf met anderen vergelijken die ‘slechter af zijn’. De vergelijkingen kunnen echter ook ‘opwaarts’ zijn, indien men zich vergelijkt met anderen die ‘beter af zijn’ (Frison et al., 2016). Bij het maken van opwaartse sociale vergelijkingen ontstaan regelmatig negatieve gevoelens zoals depressieve gevoelens, jaloezie en ontevredenheid, terwijl neerwaartse sociale vergelijkingen positieve gevoelens tot gevolg kunnen hebben zoals verhoging in zelfvertrouwen (Franz, 2014; Fox & Moreland, 2014). Door selectief te vergelijken met anderen die slechter af zijn, kan men zelfs beschadigd zelfvertrouwen herstellen (Wills, 1981).

## **Sociale vergelijking en SNS**

De opwaartse en neerwaartse sociale vergelijkingen werden vóór het internettijdperk vooral in het directe contact gemaakt. De komst van SNS heeft de manier waarop mensen met elkaar communiceren echter veranderd. In plaats van de *face-to-face* communicatie zijn mensen geneigd op SNS naar berichten van vrienden te kijken om zo op de hoogte te blijven van elkaars leven (Lui et al, 2016; Lee, 2014). Sociale netwerk sites zijn een belangrijke bron voor sociale vergelijkingsinformatie (Verduyn et al. 2017). SNS bieden gebruikers een ideale omgeving waarin ze zichzelf met anderen kunnen vergelijken (Fox & Moreland, 2015; Vogel, Rose & Roberts, 2014). SNS geeft daarnaast veel mogelijkheden voor impressie management. Gebruikers kunnen zelf bepalen hoe ze overkomen op anderen en hebben de neiging om online een mooier beeld van zichzelf te schetsen (De Vries & Kühne, 2015; Frison et al., 2016; Kranova et al. 2013; Qiu, Lin, Leun & Tov, 2012). De sociale vergelijkingen die op SNS (in plaats van 'offline') worden gemaakt geven meer objectieve informatie, zoals het aantal vrienden, of het aantal 'likes' op posts (Appel, Gerlach & Crusius, 2015; Burnell & Kuther, 2016). De 'like' knop wordt gezien als indicator voor populariteit (Jong & Drummond, 2016). Door deze geïdealiseerde online zelf-presentatie van anderen kan men het gevoel ontwikkelen dat anderen beter af zijn. Festinger (1954) stelde dat individuen voorkeur hebben zich te vergelijken met mensen die beter af zijn ("*an unidirectional drive upward*"). Diverse studies ondersteunen het idee dat mensen zich ook op SNS vaker opwaarts dan neerwaarts vergelijken (Chou & Edge, 2012; Franz, 2014; Fox & Moreland, 2015; Haferkamp & Krämer, 2011).

## **Opwaarts Sociale Vergelijking en *Life Satisfaction***

De grote hoeveelheid sociale informatie op SNS kan zorgen voor een vermindering van *life satisfaction* (Krasnova et al., 2013). Hoe makkelijker de toegang tot sociale informatie, door SNS gebruik, hoe groter de mogelijkheid wordt voor gebruikers om het leven te vergelijken met het leven van anderen en des te vaker de overtuiging dat andere beter af zijn in vergelijking met zichzelf (Chou & Edge, 2012). Verschillende onderzoeken hebben een verband laten zien tussen Facebook gebruik en verminderd welzijn (e.g., Chen & Lee, 2013; Chou & Edge, 2012; Frison, 2016; Kros et al., 2014).

Eerdere cross-sectionele onderzoeken hebben laten zien dat het maken van opwaartse sociale vergelijkingen samenhangt met een vermindering in het welzijn van een individu (Gerson et al., 2016; Johnson et al., 2014). Het is echter niet duidelijk welke kant dit verband op gaat aangezien cross-sectioneel onderzoek daar geen inzicht in geeft. Men zou door het maken van

opwaartse sociale vergelijkingen zich minder tevreden kunnen voelen, het zou echter ook kunnen zijn dat mensen die minder tevreden zijn zich meer opwaarts zullen vergelijken (White, Langer, Yariv & Welch, 2006).

Experimentele onderzoeken laten eveneens zien dat er een verband bestaat tussen het maken van opwaartse sociale vergelijking en een vermindering in welzijn (Haferkamp, Krämer, 2011; Vogel, Rose & Roberts, 2014). Longitudinaal onderzoek van Frison (2016) geeft eveneens bevestiging dat opwaartse sociale vergelijking op Facebook een negatieve voorspeller is voor *life satisfaction* van een adolescent. Deze studies impliceren dat opwaartse sociale vergelijking een negatieve invloed heeft op het psychosociale welbevinden.

**H1:** Jongeren die opwaartse sociale vergelijkingen maken ervaren een lagere *life satisfaction* (een jaar later) dan jongeren die minder opwaartse sociale vergelijkingen maken.

Verder wordt er ook een tegenovergestelde (birectionele) relatie verwacht tussen opwaartse sociale vergelijking en *life satisfaction*. Volgens de cognitieve dissonantie theorie (Festinger, 1957) zullen individuen actief informatie en situaties vermijden waarin wellicht dissonantie kan voorkomen en geven voorkeur aan informatie die consistent is met hun cognities en gedrag (Frison, 2016). De *selective exposure theory* (Zillmann & Bryant, 1985) suggereert dat mensen specifieke media opzoeken die het eigen gedrag bevestigt en ondersteunt.

Het longitudinale onderzoek van Frison (2016) heeft reeds gekeken naar het bidirectionele verband tussen opwaartse sociale vergelijking en *life satisfaction*. Uit het onderzoek kwam naar voren dat *life satisfaction* een negatieve voorspeller is voor het maken van opwaartse vergelijkingen door adolescenten op Facebook. Hieruit bleek dat adolescenten die al ontevreden zijn met het leven zich op SNS vaker vergelijken met diegenen die een beter leven hebben, wat in lijn ligt met de cognitieve dissonantie theorie en de *selective exposure theory*.

**H2:** Jongeren die een lage *life satisfaction* ervaren zullen meer opwaartse sociale vergelijkingen maken (een jaar later) dan jongeren die een hogere *life satisfaction* ervaren.

### **Neerwaarts Sociale Vergelijking en *Life Satisfaction***

Wills (1981) stelde in zijn invloedrijke neerwaarts vergelijkingstheorie dat mensen vergelijkingen maken met anderen die slechter af zijn om het beeld over zichzelf te kunnen

verbeteren. Neerwaartse sociale vergelijking leidt vaak tot verbetering van affect en zelf-evaluaties. Onderzoek naar subjectief welzijn, waar *life satisfaction* onderdeel van is, suggereert dan ook hoe positiever mensen hun eigen leven beoordelen ten opzichte van anderen, hoe hoger de *life satisfaction* zal zijn (Diener, 1984). De theorie van de neerwaartse vergelijkingen bestaat uit een basis principe: personen kunnen subjectief welzijn verhogen door zich te vergelijken met mensen die minder goed af zijn. Wanneer men beter af is in vergelijking met anderen (neerwaartse sociale vergelijking), voelt men zich meer tevreden (White et al. 2006). Vanuit deze neerwaartse vergelijkingstheorie volgt de volgende hypothese:

**H3:** Jongeren die neerwaartse sociale vergelijkingen maken ervaren een hogere *life satisfaction* (een jaar later) in vergelijking met jongeren die minder neerwaartse sociale vergelijkingen maken.

De neerwaartse vergelijkingstheorie van Wills (1981) stelt dat neerwaartse sociale vergelijking wordt uitgelokt door een verminderd subjectief welzijn. Volgens deze theorie wordt verminderd subjectief welzijn als onprettig ervaren, een oplossing voor dit onprettige gevoel is om jezelf met een ander persoon te vergelijken die slechter af is. Deze gunstige vergelijking tussen de zelf en de minder gelukkige andere zorgt ervoor dat een persoon zich beter over zijn/ haar eigen situatie voelt. Hieruit volgt H4, huidig onderzoek hoopt duidelijkheid te geven over de vorm van sociale vergelijking als gevolg van een lage *life satisfaction*. Dit is voor zover bekend niet eerder onderzocht.

**H4:** Jongeren die een lage *life satisfaction* ervaren zullen meer neerwaartse sociale vergelijkingen maken (een jaar later) dan jongeren die een hogere *life satisfaction* ervaren.

### **Fear of Missing out en Opwaartse Sociale Vergelijkingen**

Pryzylbylki en collega's (2013) stelden dat *Fear of Missing Out (FoMO)* één van de verklarende factoren voor de impact van SNS op *life satisfaction*. FoMO is een ongemakkelijk en overheersend gevoel dat een persoon iets mist van wat peers aan het doen zijn (Pryzylbylki et al., 2013). Het is een sociaal construct dat aangeeft of individuen bezorgd zijn dat ze ervaringen missen die anderen beleven (Hetz, Dawson & Cullen, 2015). FoMO wordt dan gekarakteriseerd als het verlangen continu in verbinding te blijven met wat anderen aan het doen zijn (Przybylki, 2013). De wens om sociaal verbonden te zijn, het verlangen om te weten wat anderen doen en onderdeel willen zijn van belonende ervaringen is een basisbehoefte voor elk mens vanaf de



kindertijd (Fuster, Chamarro & Oberst, 2017). Sociale media maakt het gemakkelijker in contact te blijven met anderen en deze basisbehoefte te bevredigen. FoMO blijkt de drijvende kracht te zijn achter sociale media gebruik (Przybylki, 2013). Individuen met een hoge FoMO kunnen zich genoodzaakt voelen hun sociale media vaker te checken om op de hoogte te blijven van plannen en activiteiten van vrienden (Fuster, Chamarro & Oberst, 2017). Het gevoel van FoMO is het hoogst onder jonge mensen (Dossey, 2014).

Binnen de context van SNS zorgt FoMO voor een ‘continue psychologische flux’, een vicieuze cirkel: de neiging van FoMO zorgt voor SNS gebruik wat op haar beurt zorgt voor meer gevoelens van FoMO (Przybylki, 2013). Verschillende cross-sectionele onderzoeken tonen dit positieve verband tussen FoMO en sociale media gebruik (Alt, 2015; Blackwell, Leaman, Tramposch, Osborn & Liss, 2017; Przybylki, 2013). Cross-sectioneel en longitudinaal onderzoek van Buglass, Binder, Betts & Underwood (2017) heeft laten zien dat verhoogd gebruik van SNS zorgt voor verhoogd niveau van FoMO. Tenslotte zorgt het gevoel dat men wordt buitengesloten van sociale connecties voor een daling in het psychologisch welzijn (Bevan, Pfyl & Barclay, 2012), als dit wordt betrokken op FoMO blijkt dat verhoogd niveau van FoMO wijst op lagere niveaus van *life satisfaction* (Przybylki, 2013).

Het onderzoek van Przybylki (2013) suggereert vervolgens dat individuen die FoMO ervaren zichzelf bevinden in een staat van ‘self regulatory limbo’ (Przybylki, 2013), waarbij individuen zich in een cirkel van gedrag bevinden waarin ze zoeken naar bevestiging van hun identiteit en eigenwaarde door grote hoeveelheden van hun tijd op sociale media door te brengen. Dit kan zorgen voor een vergroot gevoel van FoMO en uiteindelijk voor een nog grotere daling van psychosociaal welzijn. Vanuit de FoMO theorie (Przybylki et al., 2013) wordt gesuggereerd dat SNS gebruikers zichzelf in deze cyclus van ‘gebruik’ bevinden waarin gebruikers FoMO ervaren én de bijbehorende nadelen in welzijn, in dit onderzoek *life satisfaction*. Zij zullen actief zoeken naar een *boost* voor het welzijn door meer SNS te gebruiken wat resulteert in een groter gevoel van FoMO (Buglass, 2017). Longitudinaal onderzoek van Buglass (2017) geeft de eerste bewijzen voor deze cyclische aard van SNS gebruik. Het onderzoek laat zien dat een laag zelfvertrouwen aanzet tot meer SNS gebruik én groter gevoel van FoMO. Het is van belang deze resultaten verder te onderzoeken en het gelimiteerde aanbod van literatuur rondom FoMO uit te breiden (Fuster, Chamarro & Oberst, 2017). Concluderend kan FoMO ervoor zorgen dat SNS gebruikers worden ondergedompeld in een spiraal van gedrag waar moeilijk mee te breken is (Buglass, 2017).

Huidig onderzoek verwacht dat opwaartse sociale vergelijking deel uitmaakt van deze cyclus (H5 en H6), aangezien FoMO en SNS gebruik een positieve relatie hebben én SNS gebruik zorgt voor een grotere mate van het maken van sociale vergelijkingen (Hanna, Ward, Seabrook, Jerald, Reed, Giaccardi en Lippman, 2017). Onderzoeken suggereren dat studenten die vaak op Facebook zitten meer opwaartse sociale vergelijkingen maken dan neerwaartse sociale vergelijkingen (Chou en Edge, 2012; Vogel et al. 2014).

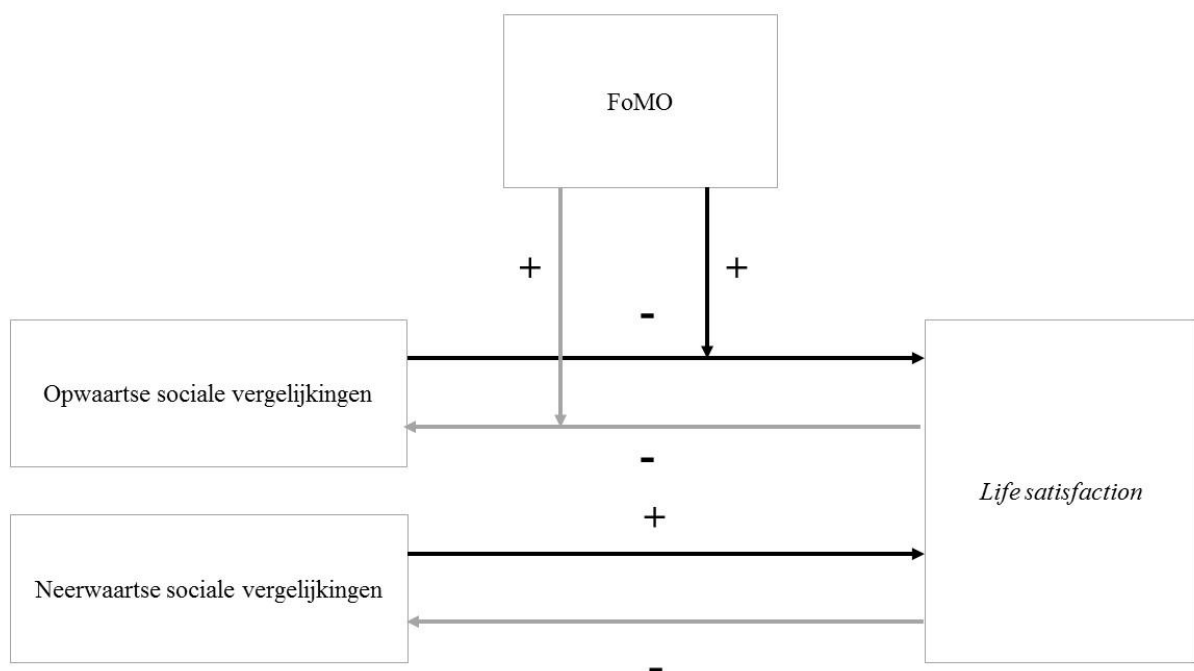
**H5:** Jongeren die een hoge mate van *Fear of Missing Out* ervaren zullen bij het maken van opwaartse sociale vergelijkingen een lagere *life satisfaction* ervaren dan jongeren met een lage mate van *Fear of Missing Out*.

Lage niveaus van *life satisfaction* hangen vervolgens samen met hoge niveau's van FoMO (Przybylksi, 2013). Deze jongeren, met een hoge FoMO, zullen meer sociale media gebruiken om de eerder besproken bevestiging te zoeken (Przybylki et al., 2013) én zich daardoor meer opwaarts vergelijken.

**H6:** Jongeren die een lagere *life satisfaction* ervaren en een hoge mate van *Fear of Missing Out* zullen meer opwaartse sociale vergelijkingen maken dan jongeren met een lage mate van *Fear of Missing Out*.

Hieronder in *Figuur 1* zijn de verwachte verbanden gezamenlijk grafisch weergegeven.

*Figuur 1.* Theoretisch model.



## Methode

### Onderzoeksdesign en Procedure

In het huidige onderzoek zijn de data gebruikt van het longitudinale Digital Youth Project (DiYo). Dit longitudinale onderzoek kijkt naar het online gedrag van Nederlandse adolescenten. De eerste meting is afgenomen in februari 2015 (T1) de tweede meting is afgenomen in februari 2016 (T2). Participanten waren leerlingen van de eerste en tweede klas van het voortgezet onderwijs welke zijn geworven op verschillende middelbare scholen in Nederland. De ouders hebben informatie ontvangen waarin het doel van de studie duidelijk werd gemaakt, de vertrouwelijke omgang met de gegevens en de procedures wanneer er wordt afgezien van participatie. De ouders werden gevraagd een passieve vorm van *informed consent* te geven (>99% van de ouders stemden in met de participatie aan het onderzoek). Wanneer de ouders niet akkoord gingen werden de jongeren niet uitgenodigd voor deelname van het onderzoek. Dit onderzoek is goedgekeurd door de ethische commissie van Universiteit Utrecht.

Bij beide metingen werden de adolescenten gevraagd een online vragenlijst in te vullen in ongeveer 45 minuten, dit gebeurde op school tijdens de reguliere lessen. Er waren onderzoeksassistenten aanwezig om de data-verzameling in goede banen te leiden en eventuele vragen van adolescenten te beantwoorden. De deelnemende adolescenten ontvingen ieder een persoonlijke link met een respondentennummer om de anonimiteit van de deelnemers te bewaken.

### Participanten

In totaal hebben 352 middelbare scholieren tussen de 11 en 16 jaar de online vragenlijst ingevuld. Zij hadden een gemiddelde leeftijd van 12.84 jaar ( $SD = 0.77$ ). Onder hen waren 179 meisjes (50.6%) met een gemiddelde leeftijd van 12.74 ( $SD = .69$ ) en 173 jongens (48.9%) met een gemiddelde leeftijd van 12.64 ( $SD = .83$ ). Van de deelnemende leerlingen kwamen 200 (57.8%) van de verschillende richtingen binnen het VMBO, de overige 152 (43.2%) leerlingen kwamen van de HAVO of HAVO/VWO. Bijna alle deelnemers gaven aan in bezit te zijn van een smartphone (99.7%). Van de adolescenten gaf 91,7% aan een profiel te hebben op een SNS, zoals Facebook, Twitter of Instagram en 79 (25.1%) jongeren gaven aan dat ze 6 tot 10 keer per dag op deze SNS kijken. Van de jongeren zet 28.9% één of twee keer per week zelf een berichtje op SNS, en er wordt door één op de drie leerlingen meer dan 40 keer een 'like' gegeven per week.

## **Instrumenten**

Hier volgen de variabelen die zijn meegenomen in het onderzoek, ook zijn opleidingsniveau, leeftijd en geslacht meegenomen als controle variabelen.

**Opwaartse sociale vergelijking.** Om de sociale opwaartse vergelijking van de jongeren te meten is er gebruik gemaakt van 4 items (namelijk ‘Hij of zij doet leukere dingen dan ik’, ‘Hij of zij krijgt meer ‘likes’ dan ik’, ‘Hij of zij heeft meer vrienden dan ik’ en ‘Hij of zij is populairder dan ik’). Waarbij de schaal liep van 1 = nooit tot 5 = heel vaak. De Cronbach’s alpha voor de 4 overgebleven items is voor T1  $\alpha = .84$ . De Cronbach’s alpha is voor T2  $\alpha = .90$ . Een hoge score op opwaartse sociale vergelijking betekent dat er veel opwaartse sociale vergelijkingen worden gemaakt.

**Neerwaartse sociale vergelijking.** De neerwaartse sociale vergelijking is door 4 items gemeten (namelijk ‘Ik doe leukere dingen dan anderen’, ‘Ik heb meer vrienden dan anderen’, ‘Ik krijg meer likes; dan anderen’ en ‘Ik ben populairder dan anderen’). De jongeren werden gevraagd hoe vaak zij deze bepaalde gedachten hadden, waarbij de schaal liep van 1= nooit tot 5= heel vaak. De Cronbach’s alpha is voor de items gemeten op T1  $\alpha = .90$  en voor T2  $\alpha = .92$ . Een hoge score op neerwaartse sociale vergelijking betekend dat er veel neerwaartse sociale vergelijkingen worden gemaakt.

**Life satisfaction.** *Life satisfaction* werd gemeten aan de hand van 7 items. Deze items zijn afkomstig uit de Satisfaction with Life Scale (Diener, Emmons, Larson & Griffin, 1985), waaronder ‘Mijn leven verloopt goed’, ‘Mijn huidige leven is prima’, ‘Ik heb een goed leven’. De schaal liep van 1= helemaal mee oneens tot 6 = helemaal mee eens. De *life satisfaction* score is gemaakt door het gemiddelde van de 7 items (waarbij op T1  $\alpha = .86$ , T2  $\alpha = .79$ ). Een hoge score op *life satisfaction* betekent een grote tevredenheid met het leven.

**Fear of Missing Out.** De Fear of Missing Out is gemeten aan de hand van 5 items ( waaronder ‘Ik maak me zorgen als ik erachter kom dat vrienden plezier hebben zonder mij’, ‘Ik stoor mij eraan wanneer ik een kans mis om af te spreken met vrienden’ ). De FoMO totaalscore bestond uit het gemiddelde van de 5 items (waarbij op T1  $\alpha = .83$  , T2  $\alpha = .85$ ). Een hoge score op FoMO betekend een grote angst activiteiten of momenten te missen.

## **Data-analyse**

De data zijn geanalyseerd door middel van het programma SPSS (versie 24). Voorafgaand aan de analyses zijn de bijbehorende assumpties getoetst. De beschrijvende statistieken zijn

uitgevoerd voor de algehele steekproef. Ook zijn de Pearson en Spearman correlaties tussen variabelen met behulp van SPSS vastgesteld. De gemiddelde scores op opwaartse sociale vergelijkingen, neerwaartse sociale vergelijkingen, *life satisfaction* en FoMO zijn vergeleken voor mannen en vrouwen met behulp van een onafhankelijke t-toets. Tenslotte zijn er verschillende multiële regressie analyses uitgevoerd, er is hierbij gebruik gemaakt van bootstrapping, aangezien de afhankelijke variabelen met uitzondering van *life satisfaction* niet normaal verdeeld zijn. Allereerst vond er een lineaire regressie plaats waar de onafhankelijke variabelen opwaartse sociale vergelijking en neerwaartse sociale vergelijking zijn meegenomen, de afhankelijke variabele in de analyse was de *life satisfaction*. Vervolgens werd het verwachte interactie-effect onderzocht, door op stap 3 de moderator en de interactie variabele toe te voegen (opwaartse sociale vergelijking met FoMO). Om de bidirectionaliteit te onderzoeken is er een analyse uitgevoerd met *life satisfaction* en de afhankelijke variabelen opwaartse sociale vergelijking en neerwaartse sociale vergelijking. Tenslotte is er ook voor het bidirectionele verband gekeken of er sprake is van een interactie-effect. De onafhankelijke variabelen *life satisfaction* en FoMO zijn in deze analyse meegenomen evenals de afhankelijke variabele opwaartse sociale vergelijking.

## Resultaten

### Beschrijvende statistiek

In Tabel 1 zijn de beschrijvende statistieken van de variabelen die in dit onderzoek worden onderzocht weergegeven. Deze zijn in de tabel uitgesplitst naar geslacht. Een onafhankelijke t-toets is uitgevoerd om de gemiddelden van opwaartse en neerwaartse sociale vergelijking, *life satisfaction* en FoMO van jongens en meisjes met elkaar te vergelijken. Uit de resultaten blijkt dat jongens en meisjes significant van elkaar verschillen in het maken van opwaartse sociale vergelijkingen (voor zowel T1 als T2), waarbij de jongens minder opwaartse sociale vergelijkingen rapporteren dan de meisjes. Ook blijken jongens en meisjes significant van elkaar te verschillen in het maken van neerwaartse sociale vergelijkingen op het eerste meetmoment, waarbij jongens rapporteren meer neerwaartse sociale vergelijkingen te maken (dit verschil is niet meer aanwezig op het tweede meetmoment). Tenslotte verschillen jongens en meisjes op beide meetmomenten significant van elkaar als het gaat om FoMO, waarbij meisjes significant meer FoMO rapporteren in vergelijking met de jongens.

**Tabel 1**

*Beschrijvende statistieken gemiddelden onderzochte variabelen per geslacht*

---

Demografische gegevens	T1	T2
------------------------	----	----

	M (SD)	M (SD)
Opwaartse soc. Vergelijking		
<i>Totaal</i>	1.75(.80)	1.84(.90)
<i>Meisjes</i>	1.85(.89)*	2.00(.95)**
<i>Jongens</i>	1.64(.68)	1.66(.80)
Neerwaartse soc. Vergelijking		
<i>Totaal</i>	1.87(.86)	1.76(.84)
<i>Meisjes</i>	1.76(.78)	1.73(.82)
<i>Jongens</i>	1.98(.93)*	1.79(.87)
Life satisfaction		
<i>Totaal</i>	4.80(.82)	4.73(.77)
<i>Meisjes</i>	4.73(.87)	4.68(.80)
<i>Jongens</i>	4.86(.78)	4.77(.74)
FoMO		
<i>Totaal</i>	1.82(.70)	1.74(.75)
<i>Meisjes</i>	1.90(.74)*	1.88 (.82)***
<i>Jongens</i>	1.73(.64)	1.59(.65)

Gemiddelde scores op de (on)afhankelijke variabelen voor T1 en T1, uitgesplitst naar geslacht, gemiddelden van de jongens en meisjesgroep vergeleken door een onafhankelijke t-toets.

Noot: \* $<.05$ , \*\* $<.01$ , \*\*\* $<.001$ .

## Correlaties

De correlaties tussen de onafhankelijke, afhankelijke en controle variabelen zijn schematisch weergegeven in Tabel 2. In de correlatiematrix worden de cross-sectionele verbanden tussen de onderzoeksvariabelen gegeven en de longitudinale verbanden. Voor de (on)afhankelijke variabelen is zowel gekeken naar de waarden op meetmoment 1 evenals op meetmoment 2. De correlaties tussen variabelen worden uitgedrukt in Pearson correlaties, met uitzondering van geslacht en opleidingsniveau deze worden uitgedrukt in Spearman's Rho. Uit de tabel blijkt een hogere mate van opwaartse sociale vergelijking samen te hangen met een hogere mate van FoMO op T1 en T2. Verder blijkt dat een hogere mate van opwaartse sociale vergelijking negatief correleert met *life satisfaction* op T1 en T2. Op meetmoment 2 is een positieve correlatie te zien tussen opwaartse sociale vergelijkingen en neerwaartse sociale vergelijkingen. Eveneens is er een duidelijke positieve correlatie aanwezig tussen opwaartse sociale vergelijking en FoMO.

Gekeken naar de longitudinale blijkt dat opwaartse sociale vergelijking op T1 een negatief significant verband heeft met *life satisfaction* op T2, wat betekent dat het maken van veel opwaartse sociale vergelijkingen op T1 zorgt voor een lagere *life satisfaction* op T2. Ook blijkt

FoMO op T1 negatief samen te hangen met *life satisfaction* op T2, wat betekent dat een hogere mate van FoMO voor een persoon op T1 zorgt voor lagere *life satisfaction* op T2. Daarnaast geldt dat *life satisfaction* op T1 negatief samenhangt met het maken van opwaartse sociale vergelijkingen op T2, wat betekent dat iemand met een lage *life satisfaction* op T1 meer opwaartse sociale vergelijkingen maakt op T2. De overige correlaties zijn weergegeven in Tabel 2.

**Tabel 2**  
*Correlaties tussen variabelen*

Onderzoeksvariabelen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.Opwaarts ver T1	-	.29**	.51**	-.41**	.46**	.28**	.35**	-.27**	.09	-.02	-.07
2.Neerwaarts ver T1		-	.26**	-.08	.20**	.47**	.12*	-.01	-.11	.07	-.07
3.FoMO T1			-	-.37**	.37**	.23**	.47**	-.25**	.11	-.07	-.06
4.Life satisfaction T1				-	-.28**	-.14**	-.24**	.55**	-.07	-.11*	.14**
5.Opwaarts ver T2					-	.44**	.57**	-.40**	.19**	.08	-.01
6.Neerwaarts ver T2						-	.30**	-.13**	-.03	.13*	.03
7.FoMO T2							-	-.41**	.19**	.03	-.04
8.Life satisfaction T2								-	-.06	-.08	.10
<b>Achtergrondvariabelen</b>											
9.Geslacht									-	-.13*	.02
10.Leeftijd										-	-.27**
11.Opleiding											-

Noot: \* $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ .

### Regressieanalyses

In Tabel 3 zijn de resultaten weergegeven met betrekking tot de onafhankelijke variabelen opwaartse sociale vergelijking en neerwaartse sociale vergelijking en de afhankelijke variabele *life satisfaction*. Tevens is de moderator FoMO meegenomen in de analyse met opwaartse sociale vergelijking om het verwachte interactie-effect te onderzoeken (Hypothese 5). Er is geen sprake van een significant effect tussen de onafhankelijke variabelen, opwaartse- en neerwaartse sociale vergelijking en de afhankelijke variabele *life satisfaction*. Er blijkt eveneens

geen sprake te zijn van een interactie-effect tussen opwaartse sociale vergelijking en FoMO bij het voorspellen van *life satisfaction* T2.

**Tabel 3**

*Lineaire regressie analyse van het verband tussen de voorspellers opwaartse sociale vergelijking (Model 1) en neerwaartse sociale vergelijking T1 (Model 2) en de afhankelijke variabele life satisfaction T2. Met een moderatie-analyse (Stap 3 van Model 1) van het verband tussen de onafhankelijke variabelen opwaartse sociale vergelijking, FoMO en de interactie hiervan met life satisfaction.*

	<b>B</b>	<b>SE</b>	<b><math>\beta</math></b>	<b>p</b>	<b>R<sup>2</sup></b>
<b>Model 1</b>					.27
<i>Stap 1</i>					
Life satisfaction T1	.48	.05	.52***	.00	
<i>Stap 2</i>					.27
Opwaartse vergelijking T1	-.04	.06	-.04	.56	
<i>Stap 3</i>					.28
FoMO T1	-.13	.09	-.12	.15	
Opwaarts vergelijking T1 * FoMO T1	-.06	.08	.05	.46	
	<b>B</b>	<b>SE</b>	<b><math>\beta</math></b>	<b>p</b>	
<b>Model 2</b>					.27
<i>Stap 1</i>					
Life satisfaction T1	.48	.06	.52	.06	
<i>Stap 2</i>					.27
Neerwaartse vergelijking T1	.03	.05	.04	.51	

*Noot: p staat voor tweezijdige significantie.*

Om de tegenovergestelde relaties van het model te onderzoeken (Hypothese 3 en 4) zijn er vervolgens lineaire regressie-analyses uitgevoerd. Hierbij werd de voorspeller *life satisfaction* onderzocht in relatie tot de afhankelijke variabelen; opwaartse en neerwaartse sociale vergelijking. Uit de resultaten (Tabel 4) blijkt dat *life satisfaction* T1 een significante voorspeller is voor het maken van opwaartse sociale vergelijkingen T2 ( $\beta = -.12$ ,  $p = .05$ ), aangezien dit een *life satisfaction* een negatieve voorspeller is geldt dat een lagere *life*



*satisfaction* zorgt voor het maken van meer opwaartse sociale vergelijkingen. Bij de analyse van Model 3 is geslacht meegenomen als controle variabele en de afhankelijke variabele gemeten op T1, opwaartse sociale vergelijking T1. Deze resultaten ondersteunen hypothese 3.

*Life Satisfaction* blijkt eveneens geen significante voorspeller te zijn voor het maken van neerwaartse sociale vergelijkingen T2. *Life satisfaction* benaderd echter wel een significant effect ( $\beta = -.10$ ,  $p = .07$ ). Bij deze lineaire regressie analyse is eveneens de afhankelijke variabele, neerwaartse sociale vergelijking, gemeten op T1 meegenomen.

Tenslotte is er een moderatie-analyse uitgevoerd om het interactie-effect van *life satisfaction* en FoMO op de afhankelijke variabele opwaartse sociale vergelijking te onderzoeken. Hieruit blijkt dat er geen significante relatie is tussen de onafhankelijke variabelen *life satisfaction*, FoMO en de interactie term met de afhankelijke variabele opwaartse sociale vergelijking (Model 3 Stap 3). Wel komt een significant hoofdeffect van FoMO T1 op de opwaartse sociale vergelijking T2 naar voren, wat inhoudt dat wanneer er sprake is van een hoge FoMO er meer opwaarts wordt vergeleken ( $\beta = .20$ ,  $p < .01$ )

#### Tabel 4

*Lineaire regressieanalyses van de verbanden tussen de voorspeller life satisfaction T1 en de afhankelijke variabelen opwaartse sociale vergelijking T2 (Model 3), en neerwaartse sociale vergelijking T2 (Model 4). Met een moderatie-analyse (stap 3 van Model 3) van het verband tussen de voorspeller life satisfaction (T1), FoMO (T1) als moderator, op de afhankelijke variabele opwaartse sociale vergelijking.*

Opwaartse vergelijking	B	SE	$\beta$	p	R <sup>2</sup>
<b>Model 3</b>					
<i>Stap 1</i>					.24
Geslacht	.29	.09	.16	.00	
Opwaarts ver T1	.50	.07	.44	.00	
<i>Stap 2</i>					.25
<i>Life satisfaction</i> T1	-.13	.06	-.12	<b>.05</b>	
<i>Stap 3</i>					.28
FoMO T1	.28	.08	.20	<b>.00</b>	
FoMO T1 * <i>Lifesatisfaction</i> T1	.09	.08	.07	.19	

Neerwaartse vergelijking	B	SE	$\beta$	p	R <sup>2</sup>
<b>Model 4</b>					
<i>Stap 1</i>					.23
Leeftijd	.10	.06	.09	.08	
Neerwaartse vergelijking T1	.46	.06	.46	.00	
<i>Stap 2</i>					
Life satisfaction T1	-.10	.05	-.09	<b>.07</b>	.24

Noot: p staat voor tweezijdig significantie.

## Discussie

Uit voorgaande literatuur blijkt dat het maken van sociale vergelijkingen op sociale media invloed heeft op de *life satisfaction* van jongeren (Krasnova et al., 2013; Chou & Edge, 2012; Chen & Lee, 2013; Kros et al., 2014; Frison, 2016). Onderzoek van Frison (2016) vond een wederkerige relatie tussen *life satisfaction* en opwaartse sociale vergelijking. Doel van huidig onderzoek was om voort te borduren op het onderzoek van Frison (2016) door effecten van *life satisfaction* en opwaartse sociale vergelijkingen te onderzoeken én te kijken of FoMO van invloed op deze verbanden is én de bi-directionele relatie tussen neerwaartse sociale vergelijkingen en *life satisfaction*. Anders dan de studie van Frison (2016) laat huidige studie alleen een significant effect zien van *life satisfaction* op opwaartse sociale vergelijking, en een marginaal significant effect op neerwaartse sociale vergelijking. Deze studie biedt geen ondersteuning voor het idee dat opwaartse/neerwaartse sociale vergelijkingen *life satisfaction* beïnvloeden van jongeren. Daarnaast heeft FoMO een direct significant effect op opwaartse sociale vergelijking. Er zijn verder geen significante effecten gevonden.

### *Bidirectionele verband tussen opwaartse sociale vergelijking en life satisfaction*

Uit de resultaten komt naar voren dat opwaartse sociale vergelijking op sociale media geen significante voorspeller is voor *life satisfaction* een jaar later (H1), tegen de verwachtingen in. Eerder onderzoek heeft al laten zien dat (opwaartse) sociale vergelijkingen negatief kunnen samenhangen met het psychosociale welbevinden (Vogel, Rose & Roberts, 2014, Haferkamp, Krämer, 2011) en opwaartse sociale vergelijking als negatieve voorspeller voor *life satisfaction* (Frison, 2016). Gekeken naar de omgekeerde causale relatie (H3) blijkt *life satisfaction* opwaartse sociale vergelijking negatief te voorspellen, overeenkomstig met de hypothese en in lijn met het onderzoek van Frison (2016). Het gevonden effect is te verklaren aan de hand van

de cognitieve dissonantie theorie (Festinger, 1957) en de *selective exposure theory* (Zillmann & Bryant, 1985),

De kleine steekproef, in vergelijking met voorgaande onderzoek, kan de niet gevonden resultaten verklaren. Het onderzoek van Frison (2016) had een steekproef die vijf keer zo groot was. Verder is de tijdsinterval in huidig onderzoek zeer groot is. Het onderzoek van Frison (2016) had een interval van een half jaar.

#### *Bidirectionele verband bij neerwaartse sociale vergelijking en life satisfaction*

Gelijk aan opwaartse sociale vergelijking blijkt neerwaartse sociale vergelijking geen significante voorspeller te zijn voor de *life satisfaction* (H2). Eerder onderzoek heeft geïmpliceerd wanneer men zich beter af vindt in vergelijking met anderen (neerwaartse sociale vergelijking), men zich meer tevreden voelt (White et al. 2006). Dit idee wordt niet ondersteund door het huidige longitudinale onderzoek. De theorie van Wills (1981) gaat uit van een achterliggend principe waardoor mensen over gaan tot het maken van neerwaartse sociale vergelijking, namelijk vanuit de motivatie om het beeld over zichzelf te kunnen verbeteren. Neerwaartse vergelijkingen worden dan ook meestal toegepast in situaties waar een dreiging is (Wood et al., 1985) of waar sprake is van een laag zelfvertrouwen (Aspinwall & Taylor, 1993). Een verklaring voor de niet gevonden resultaten kan liggen in het feit dat de jongeren niet vanuit deze motivatie of situatie handelen. Interessant voor vervolg onderzoek is te kijken naar de mate waarin jongeren met een hoog en laag zelfvertrouwen neerwaartse vergelijkingen maken. Ook kan binnen een experimenteel onderzoek een dreiging worden gemanipuleerd, waarmee wordt gemeten of jongeren dan meer neerwaartse sociale vergelijkingen maken én een lagere *life satisfaction* als gevolg hebben. Tenslotte bestaat de theorie van Wills (1981) uit het basisprincipe dat personen het subjectieve welzijn kunnen verhogen door zich te vergelijken met mensen die minder goed af zijn. Het sociale vergelijkingsproces gebeurt echter vaak snel en onbewust (Franz, 2014). Wellicht zorgen neerwaartse sociale vergelijking alleen voor een stijging in *life satisfaction* bij het bewust maken van de vergelijkingen. Een experimenteel vervolgonderzoek zou hier meer inzicht in kunnen bieden door participanten bewust en gemanipuleerd onbewust sociale vergelijkingen te laten maken en vervolgens de *life satisfaction* te meten.

Uit de resultaten blijkt dat *life satisfaction* geen significante voorspeller is voor het maken van neerwaartse vergelijkingen, wel is dit verband marginaal significant. Het marginaal significante effect houdt in dat men bij een lage *life satisfaction* meer neerwaartse sociale

vergelijkingen zal maken. De resultaten geven in dit onderzoek enigszins steun aan de neerwaartse vergelijkingstheorie (Wills, 1981). Een mogelijke factor die invloed heeft op deze verbanden zou 'zelfvertrouwen' kunnen zijn. Onderzoeken hebben al laten zien dat het maken van neerwaartse sociale vergelijkingen positieve gevolgen kan hebben, zoals het verhogen van het zelfvertrouwen (Franz, 2014; Fox & Moreland, 2014). Onderzoek van Gerson (2016) heeft gesuggereerd dat persoonlijke verschillen tussen mensen ook kan zorgen voor een verhoogde of verlaagde neiging tot het maken van sociale vergelijkingen. Interessant om te onderzoeken is of een persoon met een hoog zelfvertrouwen over het algemeen al minder de neiging heeft zichzelf te vergelijken, dit kan betekenen dat een lage *life satisfaction* geen invloed heeft op het maken van sociale vergelijkingen voor bepaalde mensen.

Samenvattend lijken sociale vergelijkingen vooral het gevolg te zijn van tevredenheid met het eigen leven dan dat het de tevredenheid met het leven beïnvloed.

#### *De invloed van FoMO op de relatie tussen opwaartse sociale vergelijkingen en life satisfaction*

Uit de resultaten blijkt dat er geen modererende effecten zijn van FoMO op de bi-directionele relatie tussen opwaartse sociale vergelijking en *life satisfaction* (H5 en H6). Het effect van *life satisfaction* op opwaartse sociale vergelijking wordt dus niet versterkt door FoMO. Dit ligt niet in lijn met de verwachtingen voorafgaand aan dit onderzoek. Eerdere onderzoeken hebben FoMO als één van de verklarende factoren aangewezen voor de impact van sociale netwerk sites op *life satisfaction*. (Przybilki, 2013). Wel blijkt FoMO in het huidige onderzoek een direct significant effect te hebben op het maken van opwaartse sociale vergelijking, wat betekent dat een hoge mate van FoMO zorgt voor meer opwaartse sociale vergelijkingen.

Huidig onderzoek verwachtte een moderatie-effect van FoMO, doordat FoMO zorgt voor meer SNS gebruik. Onderzoek suggereert dat dit leidt tot én een groter gevoel van FoMO én meer opwaartse vergelijkingen (Chou & Edge, 2012; Vogel et al. 2014). Een verklaring voor het niet gevonden moderatie-effect is dat er wellicht geen modererend maar een mediërend effect van FoMO is. Huidig onderzoek vindt namelijk een direct effect van *life satisfaction* op opwaartse sociale vergelijkingen, daarnaast is een direct effect gevonden van FoMO op opwaartse sociale vergelijking. Ook is verondersteld dat mensen met een lage *life satisfaction* op zoek gaan naar manieren om deze te verbeteren (Buglass, 2017) en daardoor meer SNS gebruik laten zien wat op haar beurt zorgt voor een stijging van FoMO. Aangezien huidig onderzoek niet heeft gekeken naar een mediërend effect kan niet met zekerheid gesteld worden

dat dit de inconsistentie verklaart. Vervolg onderzoek is daarom nodig om de mediërende rol te bekijken van FoMO op de relatie tussen lage *life satisfaction* en opwaartse sociale vergelijking.

### **Sterke punten en Limitaties**

Een sterk punt van dit onderzoek is dat er onderscheid is gemaakt in het maken van opwaartse en neerwaartse sociale vergelijkingen. Eerdere onderzoeken hebben vaak gekeken naar het maken van sociale vergelijkingen in het algemeen of hebben zich gericht op één van de vormen van sociale vergelijkingen.

Verder heeft het huidige onderzoek een zeer sterk design. Het is één van de weinige onderzoeken die sociale vergelijkingen op lange termijn toetst. Op deze manier kan er pas écht inzicht worden gegeven in de mogelijke gevolgen die het gebruik van sociale media zou kunnen hebben op de lange termijn.

Tevens zijn er zeer strenge analyses uitgevoerd, waarbij er bij elke afzonderlijke analyse werd gecontroleerd voor de afhankelijke variabele op T1. Dit maakt het mogelijk om sterke conclusies te trekken en is het duidelijk welke richting een gevonden verband op gaat, in tegenstelling tot veel voorgaande cross-sectionele studies waarbij geen richting kon worden bepaald.

Huidig onderzoek draagt bij aan de beperkte literatuur betreft online sociale vergelijkingen en *life satisfaction*. Daarbij heeft vorig onderzoek nog nooit eerder FoMO meegenomen en in dit verband onderzocht. Het onderzoek heeft hierbij gehoor gegeven aan de suggestie die wordt gedaan in onderzoek van Przybylski (2013) die de gedachte oppert dat FoMO wel eens één van de verklarende factoren zou kunnen zijn voor de impact van SNS op *life satisfaction*.

Een eerder genoemde limitatie is de relatief kleine steekproef (N=352). Daarnaast zijn de resultaten van huidig onderzoek niet te generaliseren naar de totale populatie, aangezien de steekproef enkel bestond uit jongeren. Interessant is om te kijken of oudere adolescenten of volwassenen hetzelfde met sociale media omgaan. Nu steeds meer kinderen in bezit zijn van een smartphone wat toegang verschaft tot sociale media zijn kinderen ook een interessante doelgroep om te onderzoeken in vervolgonderzoek.

Verder is er in deze studie enkel gebruik gemaakt van zelfrapportage, dit kan de resultaten hebben beïnvloed. De jongeren hebben de vragenlijst ingevuld in de klas met leeftijdsgenoten aanwezig, aangezien de meningen van peers het belangrijkste zijn in de adolescentie (Beyens,

2016) zouden jongeren sociaal wenselijke antwoorden kunnen hebben gegeven uit angst dat een klasgenoot zou meelesen.

### **Conclusie en Implicaties**

Huidig onderzoek heeft gekeken naar de verbanden tussen het maken van online sociale vergelijkingen en de *life satisfaction*, eerder onderzoek heeft zowel positieve als negatieve effecten van sociale media gebruiken laten zien. Sociale vergelijkingen hebben volgens dit onderzoek geen effect op de *life satisfaction* van jongeren. *Life satisfaction* zelf heeft daarentegen wel een negatieve invloed op het maken van opwaartse sociale vergelijkingen, ook lijkt *life satisfaction* een negatieve invloed te hebben op het maken van neerwaartse sociale vergelijkingen. Dit laat zien dat *life satisfaction* het gedrag van jongeren in een online omgeving beïnvloed. Voor jongeren met een lage *life satisfaction* die volgens de resultaten van dit onderzoek meer sociale vergelijkingen maken in vergelijking met jongeren met een hogere *life satisfaction* is het van belang de gevolgen te onderzoeken. Het is aannemelijk dat het excessief maken van online sociale vergelijkingen uiteindelijk geen positieve invloed op een individu kan hebben omdat de sociale informatie die op SNS wordt aangeboden onderhevig is aan impressie management en ideale zelfrepresentaties. Er moet voor de overtuiging worden gewaakt dat iedereen 'beter af is'. Huidig onderzoek heeft aangetoond dat jongeren met een hoge FoMO én jongeren met een lage *life satisfaction* deze gedachten vaak hebben als zij zich in een online omgeving bevinden. Laat vervolg onderzoek zich richten op deze groepen jongeren. Ook kunnen voorlichtingscampagnes de 'ware aard' achter sociale media laten zien en jongeren aanmoedigen zich eerlijk te presenteren op SNS, anders denkt iedereen dat 'zij meer likes krijgt'.

### Referentielijst

Antheunis, M. L., Schouten, A. P., & Kraemer, E. (2016). The role of social networking sites in early adolescents' social lives. *The Journal of Early Adolescence, 36*(3), 348-371.

Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology, 9*, 44-49.

Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences, 116*, 69-72.

Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior, 64*, 1-8.

Bevan, J. L., Pfyl, J., & Barclay, B. (2012). Negative emotional and cognitive responses to being unfriended on Facebook: An exploratory study. *Computers in Human Behavior, 28*(4), 1458-1464.

Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior, 66*, 248-255.

Burnell, K., & Kuther, T. L. (2016). Predictors of Mobile Phone and Social Networking Site Dependency in Adulthood. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 19*(10), 621-627.

Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": the impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15*(2), 117-121.

Cummins, R. A., & Nistico, H. (2002). Maintaining life satisfaction: The role of positive cognitive bias. *Journal of Happiness studies, 3*(1), 37-69.

Dossey L. FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explore J Sci Heal* 2014;10(March (2)):69-73.

Emmons, R. A., & Diener, E. (1985). Factors predicting satisfaction judgments: A comparative examination. *Social Indicators Research, 16*(2), 157-167.

Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychology of Popular Media Culture, 2*(3), 161.

Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior, 45*, 168-176.

Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "Harder, Better, Faster, Stronger": Negative Comparison on Facebook and Adolescents' Life Satisfaction Are Reciprocally Related. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 19*(3), 158-164.

Franz, B. (2014). What you don't know can hurt you: Social Comparison on Facebook.

Fuster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2017). Fear of Missing Out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach.

Gerson, J., Plagnol, A. C., & Corr, P. J. (2016). Subjective well-being and social media use: Do personality traits moderate the impact of social comparison on Facebook?. *Computers in Human Behavior, 63*, 813-822.

Haferkamp, N., & Krämer, N. C. (2011). Social comparison 2.0: Examining the effects of online profiles on social-networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14*(5), 309-314.

Hanna, E., Ward, L. M., Seabrook, R. C., Jerald, M., Reed, L., Giaccardi, S., & Lippman, J. R. (2017). Contributions of social comparison and self-objectification in mediating associations between facebook use and emergent adults' psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 20*(3), 172-179.

Hetz, P. R., Dawson, C. L., & Cullen, T. A. (2015). Social media use and the fear of missing out (FoMO) while studying abroad. *Journal of Research on Technology in Education, 47*(4), 259-272.

Johnson, B. K., & Knobloch-Westerwick, S. (2014). Glancing up or down: Mood management and selective social comparisons on social networking sites. *Computers in Human Behavior, 41*, 33-39.

Jong, S. T., & Drummond, M. J. (2016). Hurry up and 'like' me: immediate feedback on social networking sites and the impact on adolescent girls. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education, 7*(3), 251-267.



Koutamanis, M., Iub, H. G., & Valkenburg, P. M. (2015). Adolescents' comments in social media: Why do adolescents receive negative feedback and who is most at risk?. *Computers in Human Behavior*, 53, 486-494.

Krasnova, H., Wenninger, H., Widjaja, T., & Buxmann, P. (2013). Envy on Facebook: a hidden threat to users' life satisfaction?. *Wirtschaftsinformatik*, 92, 1-16.

Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., ... & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PloS one*, 8(8), e69841.

Lee, S. Y. (2014). How do people compare themselves with others on social network sites?: The case of Facebook. *Computers in Human Behavior*, 32, 253-260.

Liu, J., Li, C., Carcioppolo, N., & North, M. (2016). Do Our Facebook Friends Make Us Feel Worse? A Study of Social Comparison and Emotion. *Human Communication Research*, 42(4), 619-640.

Lup, K., Trub, L., & Rosenthal, L. (2015). Instagram# instasad?: exploring associations among Instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(5), 247-252.

Michot, D., Blancot, C., & Munoz, B. B. B. Relationship between Fear of Missing Out and Social Media Engagement in a French population sample.

de Oliveira, M. J., & Huertas, M. K. Z. (2015). Does life satisfaction influence the intention (We-Intention) to use Facebook?. *Computers in Human Behavior*, 50, 205-210.

de Vries, D. A., & Kühne, R. (2015). Facebook and self-perception: Individual susceptibility to negative social comparison on Facebook. *Personality and Individual Differences*, 86, 217-221.

Panger, G. (2016). Reassessing the Facebook experiment: critical thinking about the validity of Big Data research. *Information, Communication & Society*, 19(8), 1108-1126.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.

Tandoc, E. C., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing?. *Computers in Human Behavior*, *43*, 139-146.

Teo, W. J. S., & Lee, C. S. (2016). Sharing Brings Happiness?: Effects of Sharing in Social Media Among Adult Users. In *Digital Libraries: Knowledge, Information, and Data in an Open Access Society* (pp. 351-365). Springer International Publishing.

Tokunaga, R. S. (2011). Friend me or you'll strain us: Understanding negative events that occur over social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *14*(7-8), 425-432.

Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being: A Critical Review. *Social Issues and Policy Review*.

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, *3*(4), 206-222.

Wang, J. L., Gaskin, J., Wang, H. Z., & Liu, D. (2016). Life satisfaction moderates the associations between motives and excessive social networking site usage. *Addiction Research & Theory*, *24*(6), 450-457.

Wheeler, L., & Miyake, K. (1992). Social comparison in everyday life. *Journal of personality and social psychology*, *62*(5), 760.

White, J. B., Langer, E. J., Yariv, L., & Welch, J. C. (2006). Frequent social comparisons and destructive emotions and behaviors: The dark side of social comparisons. *Journal of Adult Development*, *13*(1), 36-44.

Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological bulletin*, *90*(2), 245.

Qiu, L., Lin, H., Leung, A. K., & Tov, W. (2012). Putting their best foot forward: Emotional disclosure on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *15*(10), 569-572.