

Masteronderzoek Pedagogische Wetenschappen, Utrecht

Passief gebruik van sociale media en het zelfvertrouwen: De rol van sociale vergelijking

T. Joustra (0513253)

Universiteit Utrecht

Master programma: Clinical, Child, Family and Education Studies

Onderzoeksbegeleider: MSc -L.A. Henricks

UU-SER: 22-2177

Thesis begeleidster: Lisan Henricks

Tweede beoordelaar: Helen Vossen

Datum: 04-05-2023

Aantal woorden: 4423



Universiteit Utrecht

Voorwoord

Voor u ligt mijn masterthesis: Passief gebruik van sociale media en het zelfvertrouwen: De rol van sociale vergelijking. Deze thesis is geschreven in het kader van mijn afstuderen van de master Clinical, Child, Family and Education Studies aan de Universiteit Utrecht. Het onderzoek richt zich op de negatieve gevolgen van sociale media onder jongeren tussen de 16 en 18 jaar oud. Een onderwerp wat mij enorm aanspreekt, aangezien het gebruik van sociale media een alledaags probleem kan zijn. Daarnaast kom ik het vraagstuk dagelijks tegen met mijn werk binnen het onderwijs. Door middel van mijn masterthesis wil ik inzicht geven in de voor sommige nog onwetende gevolgen van sociale media.

Voor de resultaten van mijn onderzoek heb ik me het afgelopen studiejaar verdiept in de wetenschappelijke literatuur gericht op het gebruik van sociale media. Daarnaast heb ik een kwantitatief onderzoek uitgevoerd door middel van vragenlijsten om mijn onderzoeksvragen te kunnen beantwoorden. Ik kijk met een trots gevoel terug op het schrijven mijn thesis.

Er zijn meerdere mensen die ik hiervoor zou willen bedanken. Allereerst wil ik nadrukkelijk mijn thesisbegeleidster Lisan Henricks bedanken voor het consistent positief begeleiden van het hele proces. Haar vertrouwen, rust, positieve benadering en liefde voor wat ze doet heeft mij enorm geholpen bij het schrijven van mijn masterthesis. Daarnaast wil ik alle participanten die de moeite hebben genomen om de vragenlijst in te vullen bedanken voor hun medewerking. Ook wil ik graag mijn vriendin, vrienden en familie bedanken voor hun steun de afgelopen periode. Zonder hun was het onderzoek nooit tot stand gekomen.

Utrecht, maart 2023

Tommy Joustra

Samenvatting

De laatste jaren blijkt het passief gebruik van sociale media steeds verder gestegen en lijkt dit negatieve gevolgen te hebben voor het zelfvertrouwen onder jongeren. Onder sociale media worden sites als Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat en TikTok verstaan (ook wel sociale netwerksites; SNS). Het doel van dit onderzoek was om het verband tussen passief SNS-gebruik en het zelfvertrouwen te bekijken om te onderzoeken of dit verband wordt gemedieerd door opwaartse sociale vergelijking (vergelijken van zichzelf met anderen die volgens hen meer waard zijn). In totaal hebben er 70 adolescenten tussen de 16 en 18 jaar meegedaan aan het onderzoek. Zij hebben online vragenlijsten ingevuld via Qualtrics (een aangepaste versie van de Multidimensional Scale of Facebook Use, de Rosenberg Self-Esteem Scale en de opwaartse sociale vergelijkingsvragenlijst). Om het mediatie effect van de opwaartse vergelijking te bepalen is er gebruik gemaakt van de PROCESS-macro. Uit de resultaten blijkt dat er sprake is van een direct negatief verband tussen ‘passief SNS-gebruik’ en het ‘zelfvertrouwen’ onder jongeren. Wanneer er wordt gecontroleerd op de mediator ‘opwaartse vergelijking’ blijkt dat er sprake is van een volledige mediatie. Meer passief SNS-gebruik hangt dus samen met meer opwaartse vergelijking, maar meer opwaartse vergelijking met een lager zelfvertrouwen onder jongeren. Beperkingen en aanbevelingen voor vervolgonderzoek staan in het huidige onderzoek beschreven.

Abstract

In recent years, passive use of social media appears to be on the rise and seems to have a negative impact on self-esteem among adolescents. Social media refers to sites such as Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat and TikTok (also known as social networking sites; SNS). The aim of this study was to look at the relationship between passive SNS use and self-confidence to investigate whether this relationship is mediated by upward social comparison (comparing oneself with others who they think are more valuable). A total of 70 adolescents aged between 16 and 18 participated in the study. They completed online questionnaires via Qualtrics (a modified version of the Multidimensional Scale of Facebook Use, the Rosenberg Self-Esteem Scale and the upward social comparison questionnaire). To determine the mediation effect of the upward comparison, the PROCESS macro was used. The results show that there is a direct negative relationship between 'passive SNS use' and 'self-esteem' among adolescents. When controlling for the mediator 'upward comparison', it is found that there is a complete mediation. Thus, more passive SNS use is associated with more upward comparison, but more upward comparison with lower self-confidence among adolescents. Limitations and recommendations for follow-up research are described in the current study.

Inleiding

De laatste jaren is het gebruik van sociale netwerksites (SNS) steeds verder gestegen (Ryan et al., 2017). Gebruikers van deze SNS zoals Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat en TikTok maken eenvoudig een persoonlijk account aan, waardoor zij andere profielen kunnen bekijken of kunnen chatten met andere gebruikers. Onder de SNS-gebruikers vormen jongeren de grootste groep gebruikers (Vahedi & Zannella, 2019). Uit de cijfers van het CBS blijkt dit ook, 84% van de Nederlanders van 12 jaar of ouder gebruikt SNS en dit cijfer stijgt nog jaarlijks. Jongeren tussen de 12 en 25 jaar oud vallen het meest op, in deze groep gebruikt meer dan 96% SNS (CBS, 2020). Eerdere studies hebben onderzoek gedaan naar de gevolgen van SNS-gebruik en het zelfvertrouwen (het vertrouwen van een persoon in zichzelf om persoonlijke obstakels te overwinnen) van jongeren (bijv. Dienlin & Johannes, 2020; Orben, 2020). Daarbij lijkt sociale vergelijking (het vergelijken van je zelfrepresentatie met dat van anderen) mogelijk een belangrijke rol in speelt (Jarman et al., 2021; Fardouly & Vartanian, 2016). In dit onderzoek zal de focus daarom liggen op het verband tussen SNS-gebruik en het zelfvertrouwen onder jongeren tussen de 16 en 18 jaar oud. Daarnaast wordt er gekeken of dit verband verklaard kan worden door sociale vergelijking als mediërende factor.

Sociale netwerksites en zelfvertrouwen

Wanneer er wordt gekeken naar de gevolgen van SNS-gebruik lijkt er onderscheid gemaakt te worden tussen het actief en passief gebruik van SNS. Actief gebruik wordt gedefinieerd als activiteiten zoals chatten, berichten sturen en liken, terwijl passief gebruik activiteiten omvat als scrollen op (nieuws)feeds, profielen of door foto's en nieuwsberichten. Onderzoekers vonden namelijk een positieve samenhang tussen SNS en het zelfvertrouwen wanneer er in onderzoeken werd toegespitst op de chat deelfuncties van SNS (Frison & Eggermond, 2016; Orben, 2020). Onderzoeken laten namelijk zien dat het actief gebruik maken van SNS lijkt samen te hangen met meer verbondenheid en meer zelfvertrouwen. Dit komt doordat deze gebruikers bezig zijn met positieve zelfpresentatie en door middel van chatten in contact staan met andere gebruikers. Passief SNS-gebruik lijkt daarentegen samen te hangen met een verlaagd welzijn en zelfvertrouwen. Dit zou komen doordat passieve SNS-gebruikers zich veelal negatief vergelijken met anderen (Dienlin & Johannes, 2020; Gonzales & Hancock, 2011; Orben, 2020; Verduyn et al., 2017; Zeeni et al., 2018). Echter lijkt in de onderzoeken waarin wordt gesproken over de frequent SNS-gebruik dat ook het actief gebruik maken van SNS leidt tot een verminderd zelfvertrouwen (Kross et al., 2013; Nesi & Prinsenstein, 2015; Vogel et al., 2014). Als er wordt gekeken naar de items van deze

onderzoeken blijkt dat het gaat om frequent passief SNS-gebruik. Wellicht is dit dus de verklaring waarom ook deze onderzoeken laten zien dat SNS-gebruik samenhangt met een verminderd zelfvertrouwen. Passief SNS-gebruik lijkt dus gerelateerd te zijn aan een verlaagd zelfvertrouwen in tegenstelling tot actief SNS-gebruik. Hierom ligt de focus van het huidige onderzoek specifiek op het passief SNS-gebruik onder jongeren.

Sociale vergelijking, sociale netwerksites en zelfvertrouwen

Sociale vergelijking onder jongeren heeft zich tegenwoordig verplaatst naar SNS. (Jarman et al., 2021; Fardouly & Vartanian, 2016; Nesi & Prinstein, 2015; Young et al., 2017). Er is hierin echter onderscheid te maken tussen neerwaartse- en opwaartse sociale vergelijking. Bij neerwaartse vergelijking vergelijken jongeren zichzelf met anderen die volgens hen minder waard zijn dan zichzelf en bij opwaartse vergelijking met jongeren die meer waard zijn dan zichzelf. Volgens het hyperpersonal model houden jongeren zich bij neerwaartse vergelijking meer bezig met actief SNS-gebruik. Dit komt door positieve zelfpresentatie en het belichten van zelfgekozen aspecten van zichzelf (Gonzales & Hancock, 2011). Deze neerwaartse vergelijking heeft een positief effect op het zelfvertrouwen van jongeren (Dienlin & Johannes, 2020; Gonzales & Hancock, 2011; Orben, 2020; Verduyn et al., 2017; Zeeni et al., 2018). Volgens de sociale vergelijkingstheorie houden jongeren zich daarentegen bij opwaartse vergelijking meer bezig met passief SNS-gebruik. Deze theorie houdt in dat mensen van nature de drang hebben om hun persoonlijke eigenschappen en vaardigheden te evalueren door middel van vergelijking met anderen (Festinger, 1954). Het passief gebruik maken van SNS lijkt dus samen te hangen met een verhoogde sociale vergelijking met anderen die het volgens deze jongeren bijvoorbeeld beter doen of er beter uit zien.

Het passief gebruiken van SNS en het dus veelvuldig blootstellen aan successen en betere eigenschappen van een ander heeft als gevolg dat jongeren voortdurend opwaarts vergelijken (Burnell et al., 2019; Hu & Liu, 2020; Ozimek & Bierhoff; 2019). Vooral voor jongeren lijkt er een verhoogd risico op opwaartse vergelijking te zijn (Nesi & Prinstein, 2015). Dit komt doordat de witte stof verbindingen tijdens de adolescentie nog toenemen. Mede hierdoor is de communicatie tussen de verschillende hersengebieden nog niet optimaal en zijn jongeren extra gevoelig voor opwaartse vergelijkingen (Crone & Konijn, 2018). Daarom ligt de focus van het huidige onderzoek specifiek op jongeren tussen de 16 en 18 jaar.

De opwaartse vergelijking onder jongeren kan jaloezie ten aanzien van anderen teweegbrengen of ervoor zorgen dat zij minder tevreden zijn over hun eigen situatie (Orben 2020; Verduyn et al., 2017). Het negatieve verband tussen passief gebruik van SNS en het zelfvertrouwen lijkt hierom ook indirect verklaard te kunnen worden door opwaartse vergelijking. Passief gebruik van SNS lijkt namelijk samen te hangen met een verhoging van opwaartse vergelijking onder jongeren. Waarbij deze opwaartse vergelijking vervolgens lijkt samen te hangen met een verminderd zelfvertrouwen onder jongeren (Baker et al., 2019; Gomez et al., 2021; Griffiths & Stefanovski, 2019; Jan et al., 2017; Sharipo & Margolin, 2014; Pedalino & Camerini, 2022; Verduyn et al., 2017; Vogel et al., 2014; Weber et al., 2021; Wirtz et al., 2020). Eerdere onderzoeken hebben veelal gekeken naar de directe effecten van passief SNS-gebruik en het zelfvertrouwen. De huidige studie richt zich ook op het indirecte effect. Sociale vergelijking lijkt namelijk een belangrijke indirecte rol te spelen in de samenhang tussen passief SNS-gebruik en zelfvertrouwen onder jongeren.

Het huidige onderzoek

Het doel van dit onderzoek is de relatie tussen passief SNS-gebruik en het zelfvertrouwen onder jongeren te onderzoeken, alsmede in hoeverre deze relatie wordt gemedieerd door opwaartse sociale vergelijking. Het huidige onderzoek is om meerdere redenen innovatief. In voorgaande studies wordt gesproken over adolescenten in het algemeen, maar dit is een breed begrip aangezien adolescenten in de leeftijdscategorie 10-22 jaar vallen (Dienlin & Johannes, 2020; Orben, 2020). Het huidige onderzoek richt zich specifiek op de leeftijdscategorie 16-18 jaar, omdat jongeren in deze leeftijdsfase het meest gevoelig zijn voor de negatieve gevolgen van opwaartse vergelijking (Nesi & Prinstein, 2015). Andere studies focussen zich veelal op hbo- en/of universiteitsstudenten, maar het huidige onderzoek maakt hierin geen onderscheid (Gonzales & Hancock, 2011; Zeeni et al., 2018). Het richt zich op een bredere doelgroep, waardoor de resultaten representatiever zijn voor de gehele populatie van adolescenten. Daarnaast richten studies zich vaak op één of twee specifieke SNS (Gonzales & Hancock, 2011; Nesi & Prinstein, 2015), maar richt het huidige onderzoek zich op SNS in het algemeen. Gemiddeld gebruiken jongeren namelijk drie SNS, terwijl sommigen zelfs acht gebruiken (Vannucci et al., 2020).

Het onderzoeken van het zelfvertrouwen onder jongeren is niet alleen wetenschappelijk, maar ook maatschappelijk relevant. Jongeren kampen steeds vaker met mentale klachten (Unicef, 2021). Het huidige onderzoek tracht meer inzicht te verkrijgen in de samenhang tussen het passief gebruik van SNS en het zelfvertrouwen onder jongeren.

Daarnaast wordt gekeken in hoeverre opwaartse vergelijking hierin een rol speelt. Naast de empirische toetsing van de bovengenoemde veronderstellingen om meer inzicht in de negatieve gevolgen te krijgen, is het doel ook om een bijdrage te leveren aan de wetenschappelijk kennis. Hiermee zouden in de toekomst bijvoorbeeld betere preventieprogramma's gemaakt kunnen worden die gericht zijn de gevolgen van SNS.

Dit onderzoek richt zich op twee onderzoeksvragen: 1) Is er een verband tussen het passief gebruik van SNS en het zelfvertrouwen onder jongeren? 2) Wordt de relatie tussen passief gebruik van SNS en het zelfvertrouwen onder jongeren gemedieerd door opwaartse sociale vergelijking?

Ten eerste wordt verwacht dat meer passief gebruik van SNS samenhangt met een verlaagd zelfvertrouwen onder jongeren (Dienlin & Johannes, 2020; Gonzales & Hancock, 2011; Kross et al., 2013; Nesi & Prinsenstein, 2015; Orben, 2020; Verduyn et al., 2017; Vogel et al., 2014). Ten tweede wordt verwacht dat de negatieve samenhang tussen passief SNS-gebruik en een zelfvertrouwen onder jongeren wordt gemedieerd door de opwaartse sociale vergelijking. Meer passief SNS-gebruik hangt dus samen met een verhoging van opwaartse vergelijking. Deze verhoogde opwaartse vergelijking hangt vervolgens weer samen met een verminderd zelfvertrouwen (Baker et al., 2019; Burnell et al., 2019; Gomez et al., 2021; Griffiths & Stefanovski, 2019; Hu & Liu, 2020; Jan et al., 2017; Ozimek & Bierhoff, 2019; Pedalino & Camerini, 2022; Sharipo & Margolin, 2014; Weber et al., 2021; Wirtz et al., 2020).

Methode

Participanten

In totaal hebben 70 adolescenten meegedaan aan dit onderzoek (24 mannen, 44 vrouwen en 2 identificeren zich niet als man of vrouw). De participanten waren tussen de 16 en 18 jaar oud ($M = 17.25$, $SD = 0.81$). Van deze steekproef hebben 25 jongeren de vragenlijst niet volledig ingevuld (zij hadden 'missing data'). Daarom is besloten om deze jongeren te excluseren. De uiteindelijke steekproef van dit onderzoek bestaat dus uit 45 participanten (15 mannen en 30 vrouwen). De leeftijd in deze kleinere steekproef varieerde van 16 tot 18 jaar oud ($M = 17.28$, $SD = 0.77$). De participanten zijn geworven via een gemak steekproef. De jongeren zijn in de directe omgeving van de onderzoekers gezocht. Zo zijn er jongeren onder anderen gezocht via scholen, sportclubs, sociale media en via bekenden. De participanten zijn afkomstig uit enkele grote en middelgrote gemeenten verspreid over Nederland.

Procedure

De dataverzameling vond plaats door middel van Qualtrics en maakt onderdeel uit van een groter onderzoek. De participanten konden zelf kiezen waar en wanneer ze de vragenlijst invulden, aangezien de data verzameling volledig online plaats vond. De participanten kregen op de eerste pagina van de vragenlijst een informatiepagina te zien, hierin is te lezen waar het onderzoek precies over gaat. Als ze interesse hadden om deel te nemen aan het onderzoek werd toestemming gevraagd door middel van een *informed consent*. De participanten kregen meerdere vragenlijsten, maar met de overige vragenlijsten is in het huidige onderzoek niks gedaan. Indien de participanten toestemming gaven konden ze de vragenlijst online anoniem invullen. De participanten namen vrijwillig deel aan het onderzoek en ontvingen hiervoor geen vergoeding. Tijdens het invullen van de vragenlijsten konden de participanten op elk willekeurig moment stoppen door de internetpagina te sluiten. Het onderzoek is goedgekeurd door de ethische commissie (FETC: 22-0370, UU-SER: 22-2177).

Meetinstrumenten

Het passieve gebruik van SNS onder jongeren is gemeten met een aangepaste versie van de Multidimensional Scale of Facebook Use (MSFU) (Frison & Eggermont, 2016). De MSFU focust zich specifiek op Facebook, maar voor het huidige onderzoek zijn de vragen aangepast door te vragen naar meerdere SNS-platforms (Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat en TikTok). De aangepaste vragenlijst bestaat uit vijf items over het passief gebruik van SNS. In de vragenlijst zaten ook vijf items over actief SNS-gebruik, maar deze zijn in het huidige onderzoek niet gebruikt. Eén van de vragen over passief gebruik was: “Hoe vaak bekijk je het profiel van iemand die geen sociale media vriend (of volger) van jou is?”. De jongeren vulden de vragenlijst in aan de hand van een vijfpunt Likert-schaal van 1 – ‘nooit’ tot 5 – ‘heel vaak’. De Cronbach’s alpha van deze schaal indiceert een acceptabele betrouwbaarheid ($\alpha = .74$). Van de items wordt een somscore berekend, daarbij indiceert een hoge score op deze schaal een hoge mate van passief SNS-gebruik.

Het zelfvertrouwen onder jongeren is gemeten met de Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) (Rosenberg, 1965). Dit is een vragenlijst bestaande uit tien items. De jongeren vulden de vragenlijst in aan de hand van een vijfpunt Likert-schaal van 1 – ‘nooit’ tot 5 – ‘heel vaak’. Een voorbeeld vraag was: “Ik kan dingen net zo goed als de meeste andere mensen”. Het onderzoek van Rosenberg (1965) rapporteerde een goede constructvaliditeit. Daarnaast rapporteerde later onderzoek een excellente interne consistentie, gemeten met de

Cronbach alfa ($\alpha = .92$) (Rosenberg, 1979). De test-hertest betrouwbaarheid na twee weken van deze meting liet een correlatie van $r = .85$ en $r = .88$ zien en wordt dus gezien als excellent (Rosenberg, 1979). De Cronbach's alpha van het huidige onderzoek van deze schaal indiceert ook een goede betrouwbaarheid ($\alpha = .90$). Van de items wordt een somscore berekend, nadat de items 2, 5, 6, 8 en 9 zijn omgekeerd. Een hoge score op deze schaal indiceert een hoge mate van zelfvertrouwen.

De opwaartse sociale vergelijking is gemeten met de opwaartse sociale vergelijkingsvragenlijst (OSV) (Digital Family Project, 2020, unpublished). Dit is een vragenlijst bestaande uit vijf items. De items gaan over het gebruik van SNS-platforms (Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat en TikTok). Dit werd gedaan aan de hand van een vijfpunt Likert-schaal van 1 – 'nooit' tot 5 – 'heel vaak'. Een voorbeeld vraag was: "Wanneer je naar berichten (tekstberichten, foto's of video's) op sociale media-accounts kijkt, hoe vaak heb je dan de volgende gedachten? Hij of zij heeft meer vrienden dan ik heb". De Cronbach's alpha van deze schaal indiceert een goede betrouwbaarheid ($\alpha = .89$). Van de items wordt een somscore berekend, daarbij indiceert een hoge score op deze schaal een hoge mate van opwaartse sociale vergelijking.

Analyseplan

Door het gebruik van de parametrische testen in SPSS wordt gecontroleerd of er is voldaan aan de assumpties die horen bij de mediatie-analyse. De variabelen moeten op interval of ratio meetniveau zijn. De assumptie van lineariteit wordt gecontroleerd met het maken van een spreidingsdiagram. Er is sprake van lineariteit als er een rechte lijn door het spreidingsdiagram te trekken is. De assumptie van uitschieters wordt gecontroleerd door te kijken naar de standardized residuals (waardes tussen de -3.3 en +3.3), Mahalanobis distance (waardes lager dan $10 + 2$ (onafhankelijke variabelen)) en de Cook's distance (waardes lager dan 1). De assumptie van de normaalverdeling wordt bekeken door middel van een histogram en een P-P plot. Er is sprake van een normaalverdeling als de hoogste waarden in het midden van het histogram liggen en de datapunten niet afwijken van de diagonale lijn van het P-P plot. De assumptie van homoscedasticiteit wordt gecontroleerd door een spreidingsdiagram te maken. Met op de x-as de gestandaardiseerde voorspelde waarden van de afhankelijke variabele (ZPRED) en op de y-as de gestandaardiseerde residuen (ZRESID). Hierbij wordt gecontroleerd of de datapunten in een ronde wolk liggen. De assumptie van multicollineariteit wordt gecontroleerd met de VIF-waarde. Een VIF-waarde van <10 betekent dat er aan de assumptie is voldaan.

Daarna worden er ‘preliminary’ analyses uitgevoerd, zodat er gekeken kan worden hoe de data van het onderzoek eruitziet. Van de drie concepten (passief SNS-gebruik, zelfvertrouwen en opwaartse vergelijking) wordt de beschrijvende statistiek geanalyseerd, zoals het gemiddelde, standaarddeviatie en het minimum en maximum. Ook wordt er een Pearson correlatie uitgevoerd om te kijken hoe de variabelen met elkaar samenhangen. Voor het beantwoorden van de onderzoeksvragen wordt een mediatieanalyse uitgevoerd via PROCESS (Hayes, 2017). Passief SNS-gebruik is de onafhankelijke variabele, zelfvertrouwen is de afhankelijke variabele en de mediator is opwaartse sociale vergelijking. Door middel van de PROCESS-output kan afgelezen worden of de directe verbanden tussen passief SNS-gebruik, zelfvertrouwen en opwaartse vergelijking significant zijn ($p < .05$). Er is sprake van mediatie als de waarde 0 niet binnen het confidence interval (95% CI) van het indirect effect valt.

Resultaten

Tabel 1 toont de beschrijvende statistieken van de variabelen: passief SNS-gebruik, zelfvertrouwen en opwaartse vergelijking. Alle assumpties zijn gecheckt en aan allen is voldaan. De variabelen zijn op interval of ratio meetniveau. Er is sprake van lineariteit, omdat er een rechte lijn door het spreidingsdiagram te trekken is. De standardized residuals waarden zitten tussen de -2.3 en 2.3. De laagste p -value van de Mahalanobis distance waarde is .021. De Cook’s distance waarde is .17. Er is sprake van een normaalverdeling, omdat de hoogste waarden in het midden van het histogram liggen. Daarnaast wijken de datapunten van het P-P plot niet af van de diagonale lijn. De homoscedasticiteit en de data punten liggen in het spreidingsdiagram in een ronde wolk. Ook de multicollineariteit is gecontroleerd en de VIF-waarde is 1.12.

Het passief SNS-gebruik en het zelfvertrouwen onder jongeren waren medium negatief significant gecorreleerd aan elkaar, $r(43) = -.296$. Dit betekent dat jongeren minder zelfvertrouwen ervaren als ze meer passief gebruik maken van SNS. Ook waren het passief SNS-gebruik en de opwaarts vergelijking significant, alleen dan medium positief gecorreleerd aan elkaar, $r(43) = .330$. Dit betekent dat jongeren meer opwaarts vergelijken als ze meer passief gebruik maken van SNS. Daarbij waren het opwaarts vergelijken en het zelfvertrouwen onder jongeren sterk negatief gecorreleerd aan elkaar, $r(43) = -.666$. Dit betekent dat jongeren minder zelfvertrouwen ervaren als ze meer opwaarts vergelijken.

Tabel 1*Beschrijvende Statistieken van de Variabelen (N = 45)*

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
Zelfvertrouwen	35.16	6.60	21.00	47.00
Passief SNS-gebruik	15.82	2.96	10.00	24.00
Opwaartse vergelijking	13.78	4.85	5.00	21.00

Noot. *N* = aantal participanten, *M* = gemiddelde, *SD* = standaarddeviatie, *Min* = minimum, *Max* = maximum.

Mediatie-analyse

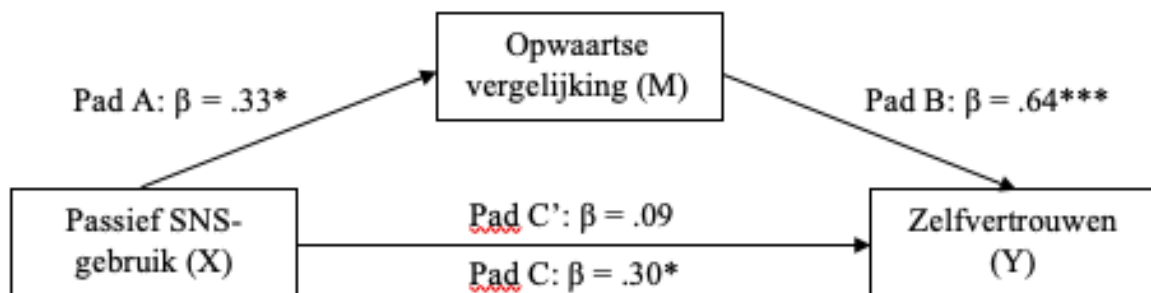
Door middel van de *plug-in* PROCESS-macro (Hayes, 2017) is er een mediatie regressieanalyse uitgevoerd in SPSS.

Allereerst is er naar het mogelijke directe effect van passief SNS-gebruik en zelfvertrouwen (pad c) gekeken. Uit de analyse blijkt dat pad c een significant negatief verband is, $F(1,43) = 4.12$, $p = .049$, $R^2 = .09$, $t(44) = -2.03$, $\beta = .30$, $B = -0.66$, $BSE = 0.33$, 95% CI [-1.3152, -0.0044]. Jongeren die hoger scoren op passief SNS-gebruik hebben een lager zelfvertrouwen dan jongeren die lager scoren op passief SNS-gebruik. Vervolgens is er naar het mogelijke effect van passief SNS-gebruik en de opwaartse vergelijking (pad a) gekeken. Uit de analyse blijkt dat pad a een significant positief verband heeft, $F(1, 43) = 5.25$, $p = .027$, $R^2 = .11$, $t(44) = 2.29$, $\beta = .33$, $B = -0.54$, $BSE = 0.24$, 95% CI [.0650, 1.0179]. Jongeren die hoger scoren op het passief SNS-gebruik laten een hogere opwaartse vergelijking zien dan jongeren die lager scoren op de passief SNS-gebruik. Als er wordt gekeken naar het mogelijke effect van opwaartse vergelijking en zelfvertrouwen, terwijl er gecontroleerd is voor passief SNS-gebruik (pad b), dan blijkt dat dit een significant negatief verband is, $F(2,42) = 17.17$, $p < .001$, $R^2 = .45$, $t(44) = -5.26$, $\beta = .64$, $B = -0.87$, $BSE = 0.16$, 95% CI [-1.1994, -.5342]. Jongeren die hoger op de opwaartse vergelijking scoren laten een lager zelfvertrouwen zien dan jongeren die lager scoren op de opwaartse vergelijking. Daarnaast blijkt dat het effect van passief SNS-gebruik op zelfvertrouwen, gecontroleerd voor de opwaartse vergelijking (pad c') niet significant is. Kortom, als er wordt gecontroleerd voor de mediator 'opwaartse vergelijking' dan blijkt passief SNS-gebruik geen significant verband meer te hebben met het zelfvertrouwen, $F(2,42) = 17.17$, $p = .485$, $R^2 = .45$, $t(44) = -0.70$, $\beta =$

.09, $B = -0.19$, $BSE = 0.27$, 95% CI [-.7364, .3553]. Verder blijkt dat het totale model met passief SNS-gebruik, opwaartse vergelijking en zelfvertrouwen wel significant is, $F(1,43) = 4.12$, $R^2 = .09$, $p = .049$. Ook bij het bekijken van het indirecte effect blijkt dat er sprake is van een significant effect, 95% CI [-.8717, -.1969], omdat het getal 0 niet binnen het confidence interval (95% CI) van het indirect effect valt. Er is dus sprake van een volledig mediërend verband, omdat pad c wel significant is en pad c' niet. Figuur 1 geeft een schematisch overzicht van de resultaten van het mediatiemodel.

Figuur 1

Gestandaardiseerde Regressiecoëfficiënten voor de Relatie Tussen Passief SNS-Gebruik en Zelfvertrouwen Gemedieerd door Opwaartse Vergelijking



Noot. $^{***}p < .001$, $^{**}p < .01$, $^*p < .05$

Discussie

Met dit onderzoek werd getracht meer inzicht te krijgen in de negatieve gevolgen van passief SNS-gebruik onder jongeren tussen de 16 en 18 jaar oud. Het huidige onderzoek heeft dit gedaan door de relatie tussen passief SNS-gebruik en zelfvertrouwen te toetsen. Daarnaast is bekeken of deze relatie wordt gemedieerd door opwaartse vergelijking. Er werd verwacht dat er een samenhang tussen het passief SNS-gebruik en het zelfvertrouwen gevonden zou worden en dat dit verband zou worden gemedieerd door de opwaartse vergelijking onder jongeren.

In overeenstemming met de eerste hypothese toonden de resultaten aan dat het passief SNS-gebruik en het zelfvertrouwen onder jongeren tussen 16 en 18 jaar oud samenhangt. Deze bevinding is in overeenstemming met de bevindingen uit eerdere studies (Dienlin & Johannes, 2020; Gonzales & Hancock, 2011; Kross et al., 2013; Nesi & Prinsenstein, 2015; Orben, 2020; Verduyn et al., 2017; Vogel et al., 2014).

Om het negatieve verband tussen passief SNS-gebruik en zelfvertrouwen te kunnen verklaren is er in het huidige onderzoek vervolgens gekeken naar de mediërende rol van

opwaartse vergelijking onder jongeren. In overeenstemming met de tweede hypothese toonden de resultaten aan dat dat het passief gebruik maken van SNS samenhangt met een verminderd zelfvertrouwen onder jongeren tussen 16 en 18 jaar, maar dat dit verband volledige verloopt via de opwaartse vergelijking. Ook deze bevinding is in overeenstemming met de bevindingen uit eerdere studies (Baker et al., 2019; Burnell et al., 2019; Gomez et al., 2021; Griffiths & Stefanovski, 2019; Hu & Liu, 2020; Jan et al., 2017; Ozimek & Bierhoff, 2019; Pedalino & Camerini, 2022; Sharipo & Margolin, 2014; Verduyn et al., 2017; Vogel et al., 2014; Weber et al., 2021; Wirtz et al., 2020). Een mogelijke verklaring voor de gevonden samenhang tussen passief SNS-gebruik en het zelfvertrouwen gemedieerd door opwaartse vergelijking is dat jongeren zich volgens Nesi en Prinstein (2015) op deze leeftijd relatief veel met anderen vergelijken, terwijl de communicatie tussen hun verschillende hersengebieden nog niet optimaal is. Dit zorgt ervoor dat jongeren extra gevoelig zijn voor sociale vergelijking (Crone & Konijn, 2018). Als deze vergelijking gevoelige jongeren SNS passief gebruiken kunnen zij frequent worden blootgesteld aan positieve zelfrepresentatie van anderen die hoger in de sociale hiërarchie staan. Dit kan ertoe leiden dat jongeren een verminderd zelfvertrouwen ervaren door middel van opwaartse vergelijking (Orben 2020; Verduyn et al., 2017). Dit betekent dat de jongeren kwetsbaar zijn voor een verlaagd zelfvertrouwen, aangezien het gebruik van SNS de laatste jaren steeds verder is gestegen en vooral onder de jongeren (Vahedi & Zannella, 2019; Ryan et al., 2017). In de praktijk zal er extra aandacht moeten komen voor de gevaren van SNS en hoe jongeren hiermee om kunnen gaan. Dit is mogelijk in de vorm van educatie en voorlichting, maar ook zeker in begeleiding. Ook de wetenschap kan hierin een belangrijke rol spelen door te onderzoeken welke verdere aspecten van SNS mogelijke problemen met zich meebrengen en de ontwikkeling van jongeren in de weg kan staan. Elk mens verdient het namelijk om zorgeloos op te groeien.

Beperkingen van het onderzoek en aanbevelingen voor verder onderzoek

Echter zijn ook een aantal beperkingen aan het huidige onderzoek. Allereerst is in het onderzoek gebruik gemaakt van een kleine steekproef ($N = 45$), vanwege het hoge aantal participanten die de vragenlijst niet volledig hadden ingevuld. Hierdoor is de power kleiner en zijn de resultaten mogelijk moeilijker te generaliseren naar de grotere populatie van jongeren tussen de 16-18 jaar. Echter is er bij het werven van de participanten wel sprake geweest van willekeur, waardoor getracht is om de representativiteit van de steekproef te waarborgen.

In het huidige, maar ook in eerdere onderzoeken is gebruik gemaakt van zelfrapportage. Deze manier van meten kan leiden tot vertekeningen in de resultaten, omdat

participanten kunnen worden beïnvloed door sociaal wenselijk te willen antwoorden. Ondanks deze nuttige methode moeten de resultaten met voorzichtigheid worden geïnterpreteerd. Het onderzoek van Ellison et al. (2007) stelt namelijk dat alleen subjectieve metingen niet genoeg zijn om het SNS gebruikt te meten. Het onderzoek benadrukt het belang van objectieve metingen als het analyseren van gedrag en activiteit op het platform zelf. Dit zou in verder onderzoek bijvoorbeeld gedaan kunnen worden door het gedrag op het platform te analyseren of de schermtijd ervan te bekijken.

Het onderzoek is tijdsgeboden, dit komt omdat SNS een snel ontwikkelende technologie is. Het huidige onderzoek heeft bijvoorbeeld niet de snel populair geworden app BeReal meegenomen. Hier moeten de gebruikers elke dag een foto maken met de camera op de voor- en achterkant van hun telefoon, waardoor je kan zien wat anderen aan het doen zijn. Binnen het gebruik van deze app is er veelal sprake van passief SNS-gebruik en kan er ook opwaartse vergelijking plaatsvinden.

Het onderzoek is in de Westerse (individualistisch) cultuur afgenomen. Sommige collectivistische culturen vinden het individuele zelfvertrouwen minder van belang dan de sociale verbondenheid (Hofstede, 1980). In deze culturen kan passief SNS-gebruik mogelijk minder negatieve invloed uitoefenen op het zelfvertrouwen, omdat collectivistische culturen meer gericht zijn op de belangen van de groep. Er zal hierdoor minder waarde gehecht worden aan het individuele succes, waardoor individuele opwaartse vergelijking mogelijk een kleinere rol speelt. Bevindingen uit het huidige onderzoek en deze eerdere onderzoeken kunnen hierdoor niet zomaar worden gegeneraliseerd naar andere culturen.

Het is van belang dat jongeren zich bewust worden van de impact van passief SNS-gebruik en opwaartse vergelijking op hun zelfvertrouwen. Om dit te realiseren is het belangrijk dat jongeren begeleid worden om SNS op een gezonde manier te gebruiken. Dit kan door ouders, leraren of hulpverleners gedaan worden. Deze begeleiding kan jongeren aanmoedigen om kritisch naar informatie afkomstig van SNS te kijken en te begrijpen dat deze platforms niet altijd de realiteit weerspiegelen. Bestaande interventies bestaan bijvoorbeeld onder andere uit het instellen van schermtijd of het installeren van SNS-management applicaties, zoals Forest, Moment en Offtime (Stinson & Dallery, 2023). Door middel van deze inzichten kunnen jongeren verder begeleid worden om een realistisch zelfbeeld te ontwikkelen.

Aanbevolen wordt om onderzoek te doen naar de andere leeftijdscategorieën en te kijken of er verschillen zijn met de leeftijdsgroep van het huidige onderzoek. Daarnaast wordt aanbevolen om ook naar de verschillen tussen jongens en meisjes te kijken. Hiermee kan

bekeken worden in hoeverre gender een rol speelt in de impact op het zelfvertrouwen door passief SNS-gebruik (Ma, 2022). Ook kan het interessant zijn om verder onderzoek doen naar de mogelijke rol van ouders bij het ontstaan en voorkomen van een verminderd zelfvertrouwen bij jongeren (Fu et al., 2020). Er kunnen vervolgens ook interventies gestart worden die gericht zijn op de gevolgen van passief SNS-gebruik. Hiermee kunnen aanbevelingen worden gedaan die gericht zijn op de preventie van passief SNS-gebruik en een verminderd zelfvertrouwen (Stinson & Dallery, 2023).

Conclusie

Er werd in dit onderzoek een negatief verband gevonden tussen het 'passief SNS-gebruik' en het 'zelfvertrouwen'. Echter wanneer er werd gecontroleerd op de mediator 'opwaartse vergelijking' bleek er geen verband te zijn. Om deze reden is er sprake van een volledig mediërend verband. Uit dit onderzoek is gebleken dat passief SNS-gebruik samenhangt met een verminderd zelfvertrouwen onder jongeren tussen de 16 en 18 jaar oud door middel van meer opwaartse vergelijking.

Literatuur

- Bagley, C., & Mallick, K. (2001). Normative data and mental health construct validity for the Rosenberg Self-Esteem Scale in British adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth, 9*(2–3), 117–126.
<https://doi.org/10.1080/02673843.2001.9747871>
- Baker, N., Ferszt, G., & Breines, J. G. (2019). A qualitative study exploring female college students' Instagram use and body image. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 22*(4), 277–282. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0420>
- Burnell, K., George, M. J., Vollet, J. W., Ehrenreich, S. E., & Underwood, M. K. (2019). Passive social networking site use and well-being: The mediating roles of social comparison and the fear of missing out. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 13*(3). <https://doi.org/10.5817/cp2019-3-5>
- Coyne, S. M., Rogers, A. H., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. *Computers in Human Behavior, 104*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160>
- Cramer, E. M., Song, H. & Drent, A. M. (2016). Social comparison on Facebook: Motivation, affective consequences, self-esteem, and Facebook fatigue. *Computers in Human Behavior, 64*, 739–746. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.07.049>
- Crone, E. A., & Konijn, E. A. (2018). Media use and brain development during adolescence. *Nature Communications, 9*(1).
<https://doi.org/10.1038/s41467-018-03126-x>
- Dienlin, T., & Johannes, N. (2020). The impact of digital technology use on adolescent well-being. *Dialogues in Clinical Neuroscience, 22*(2), 135-142.
<https://doi.org/10.31887/dcns.2020.22.2/dienlin>
- Digital Family Project (2020). Interdisciplinary Social Sciences: Youth Studies, Utrecht University [unpublished].
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of facebook “friends:” Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication, 12*(4), 1143–1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology, 9*, 1–5.
<https://doi.org/10.1016/j.copsy.2015.09.005>

- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Frison, E. & Eggermont, S. (2015). Toward an integrated and differential approach to the relationships between loneliness, different types of Facebook use, and adolescents' depressed mood. *Communication Research*, 47(5), 701-728. <https://doi.org/10.1177/0093650215617506>
- Fu, X., Liu, J., Liu, R., Ding, Y., Wang, J., Zhen, R., & Jin, F. (2020). Parental monitoring and adolescent problematic mobile phone use: The mediating role of escape motivation and the moderating role of shyness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph17051487>
- Gomez, M., Klare, D., Ceballos, N., Dailey, S., Kaiser, S. & Howard, K. (2021). Do you dare to compare?: The key characteristics of social media users who frequently make online upward social comparisons. *International Journal of Human–Computer Interaction*, 38(10), 938–948. <https://doi.org/10.1080/10447318.2021.1976510>
- Gonzales, A. L. & Hancock, J. T. (2011). Mirror, mirror on my Facebook wall: Effects of exposure to Facebook on self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(1–2), 79–83. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0411>
- Griffiths, S. & Stefanovski, A. (2019). Thinspiration and fitspiration in everyday life: An experience sampling study. *Body Image*, 30, 135–144. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.07.002>
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford publications.
- Hofstede, G. (1980). *Culture's consequences: International differences in work-related values*. SAGE Publications.
- Hu, Y. T. & Liu, Q. Q. (2020). Passive social network site use and adolescent materialism: Upward social comparison as a mediator. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 48(1), 1–8. <https://doi.org/10.2224/sbp.8833>
- Jan, M., Soomro, S. A. & Ahmad, N. (2017). Impact of social media on self-esteem. *European Scientific Journal*, 13(23). <https://doi.org/10.19044/esj.2017.v13n23p329>
- Jarman, H. K., Marques, M. D., McLean, S. A., Slater, A. & Paxton, S. J. (2021). Social media, body satisfaction and well-being among adolescents: A mediation model of appearance-ideal internalization and comparison. *Body Image*, 36, 139–148. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.11.005>

- Jensen, M., George, M. J., Russell, M. R., & Odgers, C. L. (2019). Young adolescents' digital technology use and mental health symptoms: Little evidence of longitudinal or daily linkages. *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1416–1433.
<https://doi.org/10.1177/2167702619859336>
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J. & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS ONE*, 8(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Ma, S. C. M., (2022). Relationships between social networking sites use and self-esteem: The moderating role of gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph191811462>
- Nesi, J. & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427–1438.
<https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>
- Orben, A. (2020). Teenagers, screens and social media: a narrative review of reviews and key studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(4), 407–414.
<https://doi.org/10.1007/s00127-019-01825-4>
- Ozimek, P. & Bierhoff, H. W. (2019). All my online-friends are better than me – three studies about ability-based comparative social media use, self-esteem, and depressive tendencies. *Behaviour & Information Technology*, 39(10), 1110–1123.
<https://doi.org/10.1080/0144929x.2019.1642385>
- Pedalino, F. & Camerini, A. L. (2022). Instagram use and body dissatisfaction: The mediating role of upward social comparison with peers and influencers among young females. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3).
<https://doi.org/10.3390/ijerph19031543>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving The Self*. Basic Books.
- Ryan, T., Allen, K. A., Gray, D. L. & McInerney, D. M. (2017). How social are social media? A review of online social behaviour and connectedness. *Journal of Relationships Research*, 8. <https://doi.org/10.1017/jrr.2017.13>
- Shapiro, L. A. & Margolin, G. (2014). Growing up wired: Social networking sites and adolescent psychosocial development. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 17(1), 1–18. <https://doi.org/10.1007/s10567-013-0135-1>

- Shaw, L. H. & Gant, L. M. (2002). In defense of the internet: The relationship between internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *CyberPsychology & Behavior*, 5(2), 157–171.
<https://doi.org/10.1089/109493102753770552>
- Stinson, L. A., & Dallery, J. (2023). Reducing problematic social media use via a package intervention. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 56(2), 323-335.
<https://doi.org/10.1002/jaba.975>
- Unicef. (2021). *Negen miljoen jongeren in Europa kampen met psychische problemen*. UNICEF. Geraadpleegd op 23 november 2022, van <https://www.unicef.nl/nieuws/2021-10-15-negen-miljoen-jongeren-in-europa-kampen-met-psychische-problemen>
- Vahedi, Z., & Zannella, L. (2019). The association between self-reported depressive symptoms and the use of social networking sites (SNS): A meta-analysis. *Current Psychology*, 40(5), 2174–2189. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-0150-6>
- Vannucci, A., Simpson, E. K., Gagnon, S., & Ohannessian, C. M. (2020). Social media use and risky behaviors in adolescents: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 79(1), 258–274. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.014>
- 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*, 11(1), 274–302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>
- 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.
<https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Weber, S., Messingschlager, T. & Stein, J. P. (2021). This is an Insta-vention! Exploring cognitive countermeasures to reduce negative consequences of social comparisons on Instagram. *Media Psychology*, 25(3), 411–440.
<https://doi.org/10.1080/15213269.2021.1968440>
- Wie gebruikt het vaakst sociale media?* (z.d.). Centraal Bureau Statistiek. Geraadpleegd op 23-11-2022, van <https://longreads.cbs.nl/nederland-in-cijfers-2020/wie-gebruikt-het-vaakst-sociale-media/>
- Wirtz, D., Tucker, A., Briggs, C. & Schoemann, A. M. (2020). How and why social media affect subjective well-being: Multi-site use and social comparison as predictors of change across time. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1673–1691.
<https://doi.org/10.1007/s10902-020-00291-z>

Young, R., Len-Ríos, M. & Young, H. (2017). Romantic motivations for social media use, social comparison, and online aggression among adolescents. *Computers in Human Behavior*, 75, 385–395. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.04.021>

Zeeni, N., Doumit, R., Abi Kharma, J. & Sanchez-Ruiz, M. J. (2018). Media, technology use, and attitudes: Associations with physical and mental well-being in youth with implications for evidence-based practice. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 15(4), 304–312. <https://doi.org/10.1111/wvn.12298>

