



Workshop 1: Social media

Social media

so·ci·al me·dia (meervoud) 1websites of apps waarmee mensen een netwerk van contactpersonen kunnen opbouwen; = social media [1]

Social media is dus simpel gezegd een platform waarop gebruikers content delen, zoals tekst, foto's, filmpjes, muziek enzovoorts. Je kunt er met ander gebruikers communiceren door middel van privé berichten, openbare reacties of door content te delen. Elk platform heeft zijn eigen soort interactie maar het komt uiteindelijk altijd neer op het delen van content met anderen.

Welke social media zijn er?

Als je aan social media denk je gelijk aan Facebook, X (voorheen Twitter), Instagram, Snapchat en niet te vergeten TikTok. Maar er zijn nog veel meer platformen die misschien niet gelijk opkomen maar die ook onder social media vallen. Denk aan:

- **Pinterest** - Een platform waar gebruikers afbeeldingen kunnen delen en ontdekken op basis van hun interesses, zoals mode, interieurontwerp en recepten.
- **Youtube** – Een videoplatform waar gebruikers video's kunnen uploaden, bekijken, liken en reageren.
- **WhatsApp** - Een berichtenapplicatie waarmee gebruikers berichten, foto's, video's en spraakberichten kunnen delen, evenals bellen en videobellen met contacten.
- **Spotify** – Een platform waar gebruikers in staat zijn vrienden te volgen, afspeellijsten te delen en te zien wat hun vrienden beluisteren. Het platform biedt sociale functies die gebruikers in staat stellen om samen te werken en muziek te delen binnen hun netwerk.
- **Tumblr** - Een microbloggingplatform waar gebruikers korte berichten, afbeeldingen, video's, links en meer kunnen delen, vaak gericht op creatieve expressie en gemeenschapsopbouw.
- **Discord** - Een platform voor chat en communicatie, vooral populair onder gamers, maar ook gebruikt voor community-building en samenwerking op verschillende gebieden.
- **Twitch** - Een platform voor het livestreamen van videogames, evenals voor andere live-uitzendingen, zoals muziek, creatieve inhoud en praatprogramma's.
- **Clubhouse** - Een audio-only social mediaplatform waar gebruikers gesprekken kunnen voeren, luisteren naar discussies en deelnemen aan live podcasts en interviews.

Dit onderzoek zal zich vooral op de meest bekende social media platformen richten zoals Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat en X.

Hoe lang zitten we op social media?

De hoeveelheid tijd die mensen op social media doorbrengen, is sterk afhankelijk van verschillende factoren, zoals leeftijd, beroep, interesses en persoonlijke gewoonten. Voor sommige mensen kan het gebruik van social media een essentieel onderdeel van hun dagelijkse routine zijn, terwijl anderen er minder tijd aan besteden.

Jongere generaties hebben vaak de neiging om meer tijd door te brengen op social mediaplatforms, mogelijk vanwege hun digitale opvoeding en sociale interacties. Mensen kunnen social media gebruiken om verbonden te blijven met vrienden en familie, om op de hoogte te blijven van nieuws en informatie, om entertainment te vinden, om te netwerken voor werk gerelateerde doeleinden of gewoon om te ontspannen en te scrollen door inhoud die hen interesseert.

De opkomst van smartphones heeft het makkelijker gemaakt om toegang te krijgen tot social media, waardoor mensen meer tijd kunnen besteden aan het checken van hun feeds, het bekijken van verhalen en het reageren op berichten, zelfs wanneer ze onderweg zijn.

Tieners

Tieners gebruiken social media vooral voor de entertainment en onderhouden van sociale contacten. Jongeren tussen de 15 en 19 jaar oud schatten begin 2023 zelf dat ze gemiddeld 161 minuten per dag op social media zitten. Dit is langer dan hun eerdere inschatting het jaar daarvoor. Uit onderzoek blijkt dat jongeren van 13 tot en met 24 jaar gemiddeld 181 minuten, oftewel 3 uur, per dag aan social media besteden. [2, 3]

Wat zijn de gevolgen van social mediagebruik?

Door de komst van social media zijn veel deuren open gegaan op het gebied van wereldwijde communicatie. Je kunt altijd en overal met je vrienden praten en foto's delen op een hele makkelijke manier. Maar wat zijn de gevolgen van de opkomst van social media? [4]

Positieve gevolgen

De opkomst van social media heeft verschillende positieve effecten met zich meegebracht op het gebied van persoonlijke groei, maatschappelijke betrokkenheid en professionele ontwikkeling:

- **Verbeterde communicatie en verbinding:** Social media maakt het makkelijk om contacten te onderhouden met vrienden en familie. Verder kunnen er makkelijker foto's, video's en berichten gedeeld worden over levensgebeurtenissen en dagelijkse bezigheden.
- **Netwerken:** Social media platformen bieden de mogelijkheid om nieuwe mensen te ontmoeten. Dit kan bijdragen aan het opbouwen van professionele relaties.
- **Toegang tot informatie:** Online cursussen en tutorials zijn toegankelijker door social media.
- **Zelfexpressie:** Social media bied gebruikers een platform om zichzelf uit te drukken met behulp van foto's, video's en kunst. Verder bied het voor artiesten, schrijvers en andere creatieve professionals een breed publiek waar ze hun werk aan kunnen promoten.
- **Marketing:** Bedrijven kunnen via social media klanten bereiken om hun merk op te bouwen en producten te promoten. Dit kan leiden tot een toename in conversies.

Negatieve gevolgen

Ondanks de vele positieve effecten van de opkomst van social media zijn er ook negatieve gevolgen, vooral voor het individu:

- **Mentale Gezondheid:**
 - Overmatig gebruik van social media kan leiden tot verslaving, wat resulteert in verminderde productiviteit.
 - Sociale vergelijking kan leiden tot depressie en angst, en kan FOMO (Fear of Missing Out) veroorzaken.
 - Negatieve reacties en cyberpesten kunnen de mentale gezondheid ernstig beïnvloeden.
 - Gebruik van social media vlak voor het slapengaan kan leiden tot slaapproblemen en vermoeidheid.
- **Fysieke Gezondheid:**
 - Langdurig zitten en staren naar een scherm kan een sedentaire levensstijl bevorderen, wat kan leiden tot obesitas en andere gezondheidsproblemen.
 - Het gebruik van schermen kan leiden tot oogvermoeidheid en andere oogproblemen.
- **Sociale Vaardigheden:** Veel tijd op social media kan de vaardigheid om face-to-face te communiceren negatief beïnvloeden.
- **Informatie:** Social media platforms kunnen gemakkelijk nepnieuws en verkeerde informatie verspreiden, wat kan leiden tot misleiding en verwarring.

Conclusie

Hoewel social media veel deuren hebben geopend op het gebied van communicatie, netwerken en zelfexpressie, is het belangrijk om de negatieve effecten te erkennen en er evenwichtig mee om te gaan. Bewust gebruik van social media kan helpen om de voordelen te maximaliseren en de nadelen te minimaliseren.

Bronvermelding

[1] Van Dale, „Gratis woordenboek”.

[2] TeamAlert, „Jongeren en social media,” TeamAlert, 2023.

[3] T. Jonker, S. Boekee en N. Van der Veer, „Nationaal Social Media Onderzoek 2024,” Newcom research & consultancy, Amsterdam, 2024.

[4] T. Launspach, Asociale media, Spectrum, 2023.