

## Meer sociale media, minder plezier?

*De invloed van sociale media op de plezierervaring van jongvolwassenen*

Student: Britt Veldkamp (S4341511)

1° begeleider: dr. R. van der Ploeg

2° beoordelaar: dr. M. D. C. ten Brummelaar

Rijksuniversiteit Groningen

Faculteit der Gedrags- en Maatschappijwetenschappen

Masteropleiding [Orthopedagogiek]

September, 2024

Totaal aantal woorden: 6780

## Samenvatting

De mentale gezondheid onder jongvolwassenen in Nederland neemt af. Dit is zorgwekkend, want problemen in de mentale gezondheid zorgen voor moeilijkheden in verschillende elementen van het leven. Eén van de factoren die mentale gezondheid negatief beïnvloedt, is verlies van plezier, ook wel anhedonie genoemd. Een veelgenoemde mogelijke oorzaak voor het ontwikkelen van verlies van plezier is het gebruik van sociale media, wat in de afgelopen jaren enorm populair is geworden onder jongvolwassenen. Het doel van dit onderzoek is om meer te weten te komen over de specifieke invloed van sociale media op de plezierervaringen van jongvolwassenen. Ook willen we graag weten of geslacht een rol speelt in het ervaren van plezier en het gebruik van sociale media. We maken gebruik van data uit een longitudinaal onderzoek, waarbij jongvolwassenen ( $n = 136$ ) met de leeftijd van 18 tot 25 jaar vragenlijsten hebben ingevuld over de algemene plezierervaring (DOPS) en hun leefstijl (TRAILS). Er zijn regressieanalyses uitgevoerd waarbij gekeken is naar de verandering in plezierervaring in twee maanden, oorspronkelijke plezierervaring, sociale mediagebruik, leeftijd en geslacht. De resultaten lieten zien dat een groter gebruik van sociale media voor een sterkere daling in plezierervaring zorgt. Daarnaast blijkt uit de resultaten dat hierin geen verschillen zijn tussen mannen en vrouwen. Voor vervolgonderzoek is het aan te raden jongvolwassenen over een langere periode te volgen en te kijken naar de manier waarop zij sociale media gebruiken. In de praktijk is het raadzaam bewustzijn te creëren over de impact van sociale media op plezierervaring.

## **Abstract**

The mental health of young adults in the Netherlands is declining. This is concerning, as mental health problems lead to difficulties in various aspects of life. One of the factors negatively affecting mental health is the loss of pleasure, also known as anhedonia. A frequently mentioned possible cause for developing a loss of pleasure is the use of social media, which has become incredibly popular among young adults in recent years. The aim of this research is to learn more about the specific influence of social media on the pleasure experiences of young adults. We also aim to explore whether gender plays a role in the experience of pleasure and the use of social media. We use data from a longitudinal study, where young adults ( $n = 136$ ) aged 18 to 25 filled out questionnaires about general pleasure experience (DOPS) and their lifestyle (TRAILS). Regression analyses were conducted to examine the change in pleasure experience over two months, original pleasure experience, social media use, age, and gender. The results showed that greater social media use leads to a stronger decline in pleasure experience. Furthermore, the results indicated no significant differences between men and women in this regard. For future research, it is recommended to follow young adults over a longer period and examine how they use social media. In practice, it is advisable to raise awareness about the impact of social media on pleasure experience.

## Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1. Inleiding en theoretische verkenning.....	4
Introductie .....	4
Plezierervaring en sociale media .....	6
Geslacht.....	7
Hoofdstuk 2. Methoden .....	9
Design .....	9
Populatie en steekproef.....	9
Variabelen en instrumenten .....	10
Analyseplan.....	11
Hoofdstuk 3. Resultaten.....	13
Beschrijvende statistiek.....	13
Assumpties.....	13
Tabel 1 .....	14
Invloed van sociale media op verandering van plezierervaring .....	15
Figuur 1 .....	16
Rol van geslacht bij invloed sociale mediagebruik op verandering van plezierervaring.....	16
Tabel 2.....	17
Hoofdstuk 4. Discussie .....	18
Sterke punten en beperkingen van het onderzoek .....	20
Conclusie.....	21
Literatuurlijst.....	23
Bijlage A. Controle assumpties .....	29
Assumpties .....	29
Figuur 2 .....	29
Figuur 3 .....	30
Figuur 4 .....	30

## Hoofdstuk 1. Inleiding en theoretische verkenning

### Introductie

De mentale gezondheid onder jongvolwassenen in Nederland neemt af. Steeds vaker geven jongvolwassenen aan zich neerslachtig en somber te voelen (Jeugdmonitor, 2023). Niet alleen in Nederland wordt dit gezien, ook in het buitenland neemt de mentale gezondheid onder jongvolwassenen af (Brunette et al., 2023; Making Caring Common, 2023). Dit is zorgwekkend, want problemen in de mentale gezondheid kunnen zorgen voor moeilijkheden in verschillende elementen van het leven, waaronder relaties met familie, vrienden en de gemeenschap. Daarnaast kunnen mentale gezondheidsproblemen ook leiden tot problemen op school of op het werk (WHO, z.d.).

Mentale gezondheid wordt gedefinieerd als een toestand van mentaal welzijn, waardoor mensen in staat zijn om stress in het leven te hanteren, hun potentieel te benutten, effectief te leren en te werken en bij te dragen aan hun gemeenschap (WHO, 2022). Mentale gezondheid is een onlosmakelijk en essentieel onderdeel van de gezondheid en welzijn als geheel en speelt een belangrijke rol in de persoonlijke, gemeenschaps- en sociaaleconomische ontwikkeling (WHO, 2022). Individuele-, familiale-, gemeenschaps- en structurele factoren kunnen positieve of negatieve invloeden hebben op de mentale gezondheid (WHO, 2021). Eén van de factoren die de mentale gezondheid negatief beïnvloedt, is verlies van plezier (Treadway & Zald, 2011). In het huidige onderzoek wordt getracht inzicht te krijgen in welke factoren het vermogen om plezier te ervaren beïnvloeden bij jongvolwassenen. Dit verlies van plezier staat bekend als anhedonie.

Wanneer een persoon lijdt aan anhedonie, is hij of zij niet in staat om plezier te ervaren als reactie op ervaringen die normaal gesproken plezierig zijn (Treadway & Zald, 2011). Anhedonie komt veel voor bij jongvolwassenen (Bennik et al., 2014) en wordt beschouwd als een belangrijk symptoom in bijna alle psychiatrische aandoeningen (Thomsen et al., 2015). Het is moeilijk om anhedonie te voorkomen en daarnaast zijn de uitkomsten op het lange termijn zorgwekkend (Wang et al., 2024). Zo zorgt anhedonie over het algemeen voor een verslechtering in de effectiviteit van behandelingen (Spijker et al., 2001) en voor een verhoogde kans op suïcide (Treadway & Zald, 2011). Deelname aan stimulerende sociale en fysieke activiteiten en gezonde leefstijl blijken effectief te zijn om het verlies van plezier tegen te gaan (Schuster et al., 1990; Stubbe et al., 2007). Leefstijl is een breed begrip en bestaat uit verschillende factoren.

Een van de factoren van leefstijl die de laatste decennia een toenemende impact op het leven van jongvolwassenen heeft gekregen is het gebruik van sociale media. De populariteit

van sociale media is de afgelopen jaren sterk toegenomen (Rideout et al., 2022). Ruim 95% van de jongvolwassenen in de leeftijd van 18 tot 25 jaar maakte in de afgelopen tien jaar gebruik van sociale media kanalen (CBS, 2019). Daarnaast is het aantal uur dat jongvolwassenen aan sociale media besteden gestegen. In 2015 zat bijvoorbeeld nog 17 procent van de jongvolwassenen drie tot vijf uur per dag op sociale media. Dit aantal is in 2017 gestegen naar 29 procent (CBS, 2018), waarbij steeds meer jongvolwassenen naar eigen zeggen verslaafd zijn geraakt aan sociale media (CBS, 2018).

Omdat het gebruik van sociale media steeds meer toeneemt, is het belangrijk om te onderzoeken wat de effecten van sociale media op het ervan van plezier zijn bij jongvolwassenen. Jongvolwassenen lopen namelijk een verhoogt risico op het ontwikkelen van mentale gezondheidsproblemen (Arnett et al., 2014). De periode waarin jongvolwassenen zitten wordt omschreven als ‘emerging adulthood’, wat de transitie naar volwassenheid beschrijft (Arnett, 2016). In deze kritieke periode vindt voortdurende hersenrijping en psychosociale veranderingen plaats. Jongvolwassenen krijgen te maken met toenemende onafhankelijkheid, en veranderende rollen op het werkgebied en bij het ontwikkelen van romantische relaties (Brunette et al., 2023). Jongvolwassenen ervaren tijdens deze transitie naar volwassenheid een hoge instabiliteit, wat gepaard gaat met stress en onzekerheden (Arnett et al., 2014). Door de transitie naar volwassenheid worden jongvolwassenen blootgesteld aan verschillende factoren die mogelijk negatieve gevolgen kunnen hebben op de mentale gezondheid, waardoor zij verhoogt risico lopen (Arnett et al., 2014; WHO, z.d.).

De toename van het gebruik van sociale media heeft ervoor gezorgd dat er steeds meer onderzoek wordt gedaan naar de effecten van sociale media op de mentale gezondheid. Het onderzoek wat momenteel gedaan is naar de gevolgen van sociale media op de mentale gezondheid heeft zich vooral gericht op adolescenten in de leeftijd van 12 tot 18 jaar en niet op jongvolwassenen (Brunette et al., 2023; Boer et al., 2022). Verder geven onderzoeken aan dat er meer longitudinaal onderzoek gedaan moet worden naar het verband tussen sociale media gebruik en de mentale gezondheid (Brailovskaia et al., 2021; Andreassen et al., 2017; Brailovskaia en Teichert, 2020). Het is bekend dat het gebruik van sociale media negatieve invloed kan hebben op de mentale gezondheid (Boer et al., 2022) en het is bekend dat verlies van plezier een negatieve invloed kan hebben op de mentale gezondheid (Thomsen et al., 2015; Treadway & Zald, 2011). Echter, er is nog weinig bekend over de specifieke invloed van sociale media op plezierervaringen. Onderzoeken hebben zich vooral gericht op bijvoorbeeld depressieve-, angst- en stresssymptomen die kunnen ontstaan door gebruik van sociale media (Brailovskaia et al., 2021) en niet gekeken naar hoe dit invloed heeft op het

vermogen om plezier te ervaren. Vrouwen zijn gevoeliger voor het ontwikkelen van internaliserende problematieken (Kuehner, 2017), maar het is niet bekend of geslacht specifiek bij het ervaren van plezier een mogelijke significante rol speelt (Brailovskaia & Teichert, 2020). Daarom zal het huidige onderzoek de focus leggen op de invloed van sociale mediagebruik op het vermogen om plezier te ervaren bij jongvolwassenen met de leeftijd van 18 tot 25 jaar, waarbij gepoogd wordt antwoord te krijgen op de onderzoeksvraag: “Hoe beïnvloedt het gebruik van sociale media veranderingen in het algemeen ervaren plezier van jongvolwassenen in de leeftijd van 18 tot 25 jaar? En welke rol speelt het geslacht hierin?”

### **Plezierervaring en sociale media**

Het vermogen om plezier te ervaren is essentieel voor een goede mentale gezondheid. Veranderingen in het ervaren van plezier kunnen namelijk een belangrijke rol spelen bij het ontstaan van mentale gezondheidsproblemen. Wanneer er sprake is van verlies van plezier kan dit leiden tot minder betrokkenheid bij plezierige activiteiten, waarbij de kans op terugtrekking uit sociale activiteiten wordt vergroot (Heininga et al., 2017; Rawal et al., 2013; Thomsen et al., 2015). Daarnaast is er sprake van een verminderde motivatie om belonende uitkomsten zoals sociale interacties, fysieke beweging en relaties na te streven bij mensen die lijden aan verlies van plezier (Rawal et al., 2013). Bovendien is bij deze mensen het vermogen om te leren van plezierige ervaringen verminderd (Thomsen et al., 2015). Door de verminderde motivatie en het verminderde vermogen om te leren is het moeilijk om gedragsveranderingen aan te brengen voor mensen met anhedonie, waardoor behandelingen vaak minder effectief blijken (Spijker et al., 2001; Thomsen et al., 2015). Verlies van plezier kan dus een belangrijke rol spelen bij het ontstaan en in stand houden van mentale gezondheidsproblemen.

Een mogelijke oorzaak voor het ontwikkelen van anhedonie is het gebruik van sociale media. Voor mensen die lijden aan verlies van plezier is deelname aan sociale en fysieke activiteiten enorm belangrijk, omdat dit bijdraagt aan het tegengaan van verlies van plezier (Schuster et al., 1990; Stubbe et al., 2007). Echter, door de opkomst van sociale media zijn de sociale ervaringen en interacties die de jongvolwassenen opdoen veranderd in frequentie, directheid en kwaliteit (Nesi et al., 2018). Jongvolwassenen spenderen meer tijd aan online communicatie en minder tijd aan persoonlijke interactie (Twenge et al., 2018). De online communicatie is zowel passief (bijv. scrollen, browsen) als actief (bijv. reageren, berichten sturen) (Nesi et al., 2018) en zorgt voor meer sociale feedback van leeftijdsgenoten. Dit brengt risico's met zich mee, omdat online communicatie bijvoorbeeld sociale vergelijking of

pestgedrag vergemakkelijkt wat leidt tot negatieve interne of externe gevolgen bij jongvolwassenen, zoals verminderd vermogen om plezier te ervaren (Hamilton et al., 2024; Zhang et al., 2021). Daarnaast blijkt contact via sociale media kanalen minder positieve effecten te hebben dan persoonlijke interactie (Politte-Corn et al., 2024). De toename van online communicatie leidt dus niet alleen tot minder persoonlijke interacties, waar mensen die lijden aan verlies van plezier juist van profiteren, maar zorgt er ook voor dat de kwaliteit van het contact afneemt, wat tot negatieve gevolgen kan leiden op het ervaren van plezier (Hamilton et al., 2021; Politte-Corn et al., 2024; Zhang et al., 2021). Deze negatieve effecten van sociale media lijken vooral bij problematisch gebruik, dat neigt naar verslaving, van sociale media te ontstaan (Boer et al., 2022).

## **Geslacht**

Het is van belang om te kijken naar de mogelijke rol die het geslacht speelt. Er zijn geen geslachtsverschillen gevonden in de manier of ernst van anhedonie (Wang et al., 2024). Wel is het bekend dat er geslachtsverschillen zijn in de mentale gezondheid. Vrouwen hebben in vergelijking met mannen een hogere prevalentie, incidentie en morbiditeitsrisico van mentale gezondheidsproblemen (Langvik et al., 2016). Mogelijke factoren die hieraan bijdragen is de ongelijkheid tussen mannen en vrouwen (Yu, 2018). Onder ongelijkheid valt bijvoorbeeld een lagere sociale status, onbetaalde zorgtaken en langere werktijden (Yu, 2018). Door de ongelijkheid ervaren vrouwen mogelijk meer stress, wat zou kunnen bijdragen aan het ontwikkelen van mentale gezondheidsproblemen. Daarnaast fluctueren de hormonen van vrouwen meer, wat ook mogelijk van invloed zou kunnen zijn op de mentale gezondheid van vrouwen (Thibaut & van Wijngaarden-Cremers, 2020).

Uit onderzoek is gebleken dat vrouwen in vergelijking met mannen meer gebruik maken van sociale media (Yang et al., 2018). Daarnaast lopen vrouwen ook een licht verhoogd risico op het ontwikkelen van verslavende gebruiksneigingen op sociale mediakanalen (Marino et al., 2018), waardoor de kans op het ontstaan van negatieve effecten van sociale mediagebruik wordt vergroot (Boer et al., 2022). Echter, hier is geen consensus over, omdat ander onderzoek aangetoond heeft dat er geen verschil is in sociale mediagebruik tussen mannen en vrouwen (Beyens et al., 2016). Verder zijn vrouwen mogelijk gevoeliger voor zowel de positieve als de negatieve effecten van sociale media op de mentale gezondheid (Politte-Corn, 2024), maar ook hierin verschillen studies van elkaar. Kortom, er is nog veel onduidelijkheid in wat de rol van geslacht is bij het ervaren van plezier en de invloed van



sociale media. Door te kijken naar de mogelijke rol die geslacht speelt, kan een completer en genuanceerder beeld verkregen worden van de onderzoeksresultaten.

Het wordt verwacht dat de afname in plezier tussen T0 en T2 significant sterker zal zijn bij jongvolwassenen in de leeftijd van 18 tot 25 jaar die meer gebruik maken van sociale media. Op basis van eerder onderzoek kunnen er geen eenduidige conclusies getrokken worden over de verschillen tussen mannen en vrouwen. Wel is er bekend dat vrouwen meer mentale gezondheidsproblemen hebben en dat vrouwen mogelijk meer gebruik maken van sociale media. Dit zou kunnen resulteren in dat vrouwen meer verlies van plezier ervaren dan mannen, maar is niet met zekerheid te zeggen. Daarom wordt het variabele geslacht in dit onderzoek exploratief getoetst.

Het huidige hoofdstuk biedt een overzicht van de literatuur en de variabelen die in het huidige onderzoek gebruikt zullen worden, namelijk plezierervaring, sociale media en de rol van geslacht. In hoofdstuk 2 wordt de methodologie gepresenteerd, waarna hoofdstuk 3 in zal gaan op de belangrijkste resultaten toegelicht met behulp van bijlage A. In hoofdstuk 4 wordt antwoord gegeven op de hoofdvraag van dit onderzoek, waarbij ook de tekortkomingen en aanbevelingen voor vervolgonderzoek worden beschreven.

## Hoofdstuk 2. Methoden

### Design

Het huidige onderzoek maakt gebruik van de kwantitatieve data verzameld voor het onderzoek 'No Fun No Glory' (NFNG) (Van Roekel et al., 2016). Om veranderingen in het algemeen ervaren plezier en om de invloed van het gebruik van sociale media hierop in beeld te brengen wordt er gebruik gemaakt van een longitudinaal onderzoek (van Yperen, 2017). Er zijn herhaaldelijke metingen uitgevoerd, waarbij deelnemers maandelijks dezelfde vragenlijsten in hebben gevuld over een periode van twee maanden.

### Populatie en steekproef

De populatie bestaat uit jongvolwassenen met een leeftijd variërend van 18 tot 25 jaar uit Noord-Nederland. In totaal hebben 2937 participanten deelgenomen aan het onderzoek NFNG. De gemiddelde leeftijd van de participanten was 21,4 jaar ( $SD = 1,9$ ), 78 procent was vrouw. Voor het huidige onderzoek wordt een gestratificeerde deelsteekproef gebruikt, waarbij 138 participanten ( $n = 138$ ) zijn geselecteerd, bestaande uit een groep van 69 jongvolwassenen met anhedonie en een controlegroep van 69 jongvolwassenen zonder anhedonie. Om aan de criteria van anhedonie te voldoen is een laag plezierniveau van onder de 25 procent voor een periode van twee maanden aangenomen. Voor de participanten zonder anhedonie gold een plezierniveau van meer dan 50 procent als criterium. Deze criteria werden beoordeeld aan de hand van drie items uit de Domains of Pleasure Scale (DOPS) (Van Roekel et al., 2016). De exclusiecriteria omvatten het onvermogen om drie keer op een dag een elektronisch dagboek bij te houden; het krijgen van professionele behandeling voor psychiatrische problematieken; het gebruikmaken van medicatie of de anticonceptiepil; het hebben van epilepsie; zwangerschap; significante visuele of auditieve beperkingen; en hartproblemen (Van Roekel et al., 2016). De participanten die voldeden aan alle inclusiecriteria voor de anhedonische groep, zijn benaderd voor deelname aan het NFNG onderzoek. In totaal zijn 136 participanten ( $n = 136$ ) in aanmerking gekomen voor de analyse. De gemiddelde leeftijd van de geselecteerde participanten is 21,5 jaar ( $SD = 1,93$ ), 80 procent was vrouw.

### Onderzoeksprocedure en ethische kwesties

Getracht is om participanten te benaderen van de drie belangrijkste niveaus van secundair en tertiair onderwijs in Nederland, namelijk het middelbaar beroepsonderwijs (MBO), het hoger beroepsonderwijs (HBO) en de universiteit (WO). Deelnemers zijn

geworven via flyers, elektronische leeromgevingen, sociale media-advertenties en uitnodigingen tijdens lezingen of lessen. Zodra deelnemers zich inschreven op de website, kregen ze een email met een link naar de online vragenlijst. Als blijk van waardering ontvingen de deelnemers een cadeaukaart ter waarde van 10 euro na het voltooien van de vragenlijst. Alle participanten ( $n = 2937$ ) hebben in februari 2015, moment T0, de vragenlijsten ingevuld. Daarna zijn participanten geselecteerd op basis van het of niet hebben van anhedonie. Deze participanten ( $n = 138$ ) hebben maandelijks gedurende een periode van 2 maanden dezelfde vragenlijsten nogmaals ingevuld op meetmomenten T1 en T2.

De 138 deelnemers die zijn benaderd, hebben tijdens meetmoment T0 toestemming gegeven om benaderd te worden voor deelname aan het vervolgonderzoek. Zij ontvingen een gedetailleerde informatiebrief en toestemmingsformulier via de e-mail, waarop zij een week de tijd hadden om te beslissen of zij wilden deelnemen aan het vervolgonderzoek. Deze informatiebrief bevatte informatie over de onderzoeksprocedures, mogelijke risico's, verzekeringsregelingen en de mogelijkheid om op elk moment de studie te beëindigen. De deelnemers die besloten hebben om deel te nemen, hebben het toestemmingsformulier ondertekend. Vervolgens vond een introductiebijeenkomst plaats, waarbij onder andere de leeftijd van de deelnemers en andere uitsluitingscriteria zijn besproken en gecontroleerd, en waarbij afspraken werden gemaakt (Van Roekel et al., 2016). Het NFNG onderzoek is opgenomen in de Dutch Clinical Trial Register (NTR5498) en is goedgekeurd door de Nederlandse Centrale Medische Ethische Commissie van het Universitaire Medisch Centrum Groningen (UMCG) (no. 2014/508).

### **Variabelen en instrumenten**

De deelnemers werd gevraagd meerdere vragenlijsten in te vullen tijdens de verschillende meetmomenten. Voor het meten van de variabelen 'verandering van plezierervaring' en 'algemene plezierervaringen' is de vragenlijst Domains of Pleasure Scale (DOPS) gebruikt (Masselink et al., 2019). In de DOPS worden onder andere vier aspecten van algemene plezierervaringen gemeten, namelijk (1) sociale ervaringen, (2) seksuele ervaringen, (3) perceptuele ervaringen en (4) persoonlijke prestaties. De vragenlijst bestaat uit 32 vragen, waarvan 21 vragen gaan over plezierervaringen en 11 vragen gaan over motivatie en verheugen. Het huidige onderzoek maakt gebruik van 21 vragen uit de vragenlijst, omdat deze vragen gezamenlijk de algemene plezierervaringen meten. Een voorbeeld van een vraag is 'Ik geniet van een lekkere maaltijd', waarbij de bijbehorende antwoordcategorieën '0 = *helemaal niet*' tot '100 = *heel erg*' zijn. Voor de algemene plezierervaring op T0 is een gemiddelde

berekend van de gegeven antwoorden, waarbij een hoog gemiddelde wijst op de aanwezigheid van meer plezier. Ook is er een gemiddelde berekend van de gegeven antwoorden op T2. Voor het meten van de verandering van plezierervaring is er een verschilscore berekend tussen de gemiddelde scores op T0 en T2, waarbij een negatieve score wijst op verlies van plezier. De interne consistentie van de 21 items over algemene plezierervaring op T0 was  $\alpha = ,90$ ; op T2  $\alpha = ,92$ . De betrouwbaarheid van de DOPS vragenlijst wordt als zeer goed betrouwbaar beschouwd.

Voor het meten van de variabele ‘sociale mediagebruik’ wordt een onderdeel van The TRacking Individual Lives Survey (TRAILS) (Ormel et al., 2012) gebruikt, namelijk de lifestylevragenlijst. De TRAILS vragenlijst bestaat uit 27 vragen die betrekking hebben op de gehele leefstijl van individuen. Het huidige onderzoek maakt gebruik van twee vragen uit de vragenlijst die gaan over het sociale mediagebruik. Een voorbeeld van een vraag is ‘Hoeveel tijd besteed je per dag gemiddeld aan het versturen van berichtjes (sms, chatten, Whatsapp, Facebook messenger, iMessage, BBM, etc.)?’, met als antwoordcategorie ‘aantal uren’. Uiteindelijk wordt er een somscore berekend van de gegeven antwoorden, waarbij een hoge score wijst op meer uren besteed aan sociale media.

Bij de vragenlijsten wordt op T0 ook naar sociodemografische kenmerken gevraagd. In dit onderzoek zal gebruik worden gemaakt van de vragen over geslacht (‘Wat is je geslacht?’) en leeftijd (‘Geboortedatum’). Geslacht is gemeten als een binaire variabele (0 = *man*, 1 = *vrouw*). Bij de variabele leeftijd wordt berekend wat de leeftijd van de deelnemers in jaren is op moment van het invullen van de vragenlijst.

## **Analyseplan**

Voor het analyseren van de dataset wordt de statistische software SPSS versie 28 gebruikt. Beschrijvende statistiek wordt gebruikt voor het inzichtelijk maken en begrijpen van de uitkomsten van algemene plezierervaring en sociale media gebruik. De uitkomsten worden weergegeven in grafieken om eventuele veranderingen visueel te laten zien (Van Yperen et al., 2017). Daarnaast wordt beschrijvende statistiek gebruikt om te toetsen of er aan de aannames voor statistische toetsing voldaan wordt. Wanneer aan de assumpties is voldaan, worden er hoofdanalyses uitgevoerd om de hypothese te toetsen. De statistische methode die hiervoor wordt gebruikt, is een multiple lineaire regressieanalyse met een moderatieanalyse. Hiermee worden significantie verschillen geïdentificeerd in de algemene plezierervaring, waarbij gekeken wordt naar de invloed van sociale media over een periode van twee maanden. De moderatieanalyse kan de invloed van sociale media gebruik op de verandering van

plezierervaring onderzoeken, evenals eventuele verschillen tussen mannen en vrouwen hierin. Er wordt een significantieniveau van 0,05 aangehouden. Daarnaast wordt de 95%-betrouwbaarheidsinterval berekend om de nauwkeurigheid van de schattingen aan te geven. De verklaarde variantie voor verandering in plezierervaring wordt berekend met de R-kwadraat.

## Hoofdstuk 3. Resultaten

### Beschrijvende statistiek

In tabel 1 staan de beschrijvende statistieken weergegeven. Van alle deelnemers was 79,7 procent vrouw en 20,3 procent man. De leeftijd varieert van 18 tot 25 jaar met een gemiddelde leeftijd van 21,5 jaar ( $SD = 1,93$ ). Het gemiddeld aantal uur gespendeerd aan sociale media per dag is 2,51 ( $SD = 1,71$ ). De gemiddelde score voor algemene plezierervaring op T0 was 71,21 ( $SD = 11,06$ ), wat suggereert dat de gemiddelde plezierervaring bovengemiddeld is. De verandering in het algemeen ervaren plezier tussen de nulmeting en na twee maanden was gemiddeld -6,54 ( $SD = 10,19$ ). Kijkend naar het verschil tussen mannen en vrouwen, spendeerden mannen en vrouwen gemiddeld ongeveer evenveel uur aan sociale media per dag. Vrouwen scoorden gemiddeld lager op algemene plezierervaring op T0 dan mannen en vrouwen hadden een grotere negatieve verandering van plezierervaring in vergelijking met mannen.

Daarnaast is er gekeken naar de sterkte en richting van de lineaire verbanden tussen de hoofdvariabelen. Alleen tussen de variabelen plezierervaring op T0 en verandering in plezierervaring lijkt er een lichte significante negatieve correlatie ( $-0,26, p = ,002$ ) te zijn, wat suggereert dat naarmate de initiële algemeen plezierervaring hoger is, de negatieve verandering in algemene plezierervaring groter is. De andere variabelen hebben lage correlatiewaardes, die niet statistisch significant zijn. Dit betekent dat er mogelijk geen sterk lineair verband is tussen deze variabelen.

### *Assumpties*

Voordat de hypothesen getoetst kunnen worden, wordt er gekeken of er aan de aannames van een lineaire regressieanalyse wordt voldaan. De assumpties die gecontroleerd zijn, zijn een lineair verband, normaliteit van de residuen, homoscedasticiteit en de afwezigheid van multicollineariteit. De assumpties zijn bevestigd in deze analyse (Bijlage A). Het gebruik maken van een lineaire regressieanalyse voor deze dataset om de hypothesen te toetsen wordt hiermee ondersteund.

**Tabel 1***Beschrijvende statistiek en correlaties van de variabelen*

	1	2	3	4	5	<i>M</i> (%)	<i>SD</i>	Vrouw		Man	
								<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
1. Verandering van plezierervaring	.					-6,54	10,19	-6,98	10,33	-4,86	9,62
2. Plezierervaring op T0	-,26*	.				71,21	11,06	70,94	10,90	72,28	11,82
3. Sociale mediagebruik	,07	,06	.			2,51	1,71	2,53	1,71	2,43	1,76
4. Geslacht (1 = vrouw)	-,08	-,05	,02	.		79,70					
5. Leeftijd	,03	-,08	-,07	-,08	.	21,48	1,93	21,40	1,89	21,80	2,06

*Noot.* \*Correlatie is significant ( $p = ,002$ ).

## **Invloed van sociale media op verandering van plezierervaring**

In Tabel 2 staan de uitkomsten van de multiple regressieanalyses weergegeven. In model 1 is te zien dat een significante voorspeller van de verandering van plezier plezierervaring op T0 is ( $b = -0,248$ ;  $t(132) = -3,203$ ;  $p = ,002$ ). Daarnaast is te zien dat de verandering van plezier niet significant wordt voorspeld door sociale mediagebruik ( $b = 0,516$ ;  $t(132) = 1,041$ ;  $p = ,300$ ). Dit suggereert dat een hogere algemene plezierervaring op T0 voor een grotere negatieve verandering in plezierervaring zorgt. Verder is te zien dat de variabelen geslacht ( $p = ,231$ ) en leeftijd ( $p = ,996$ ) geen significante voorspellers zijn in model 1 en daarom in dit model geen rol spelen.

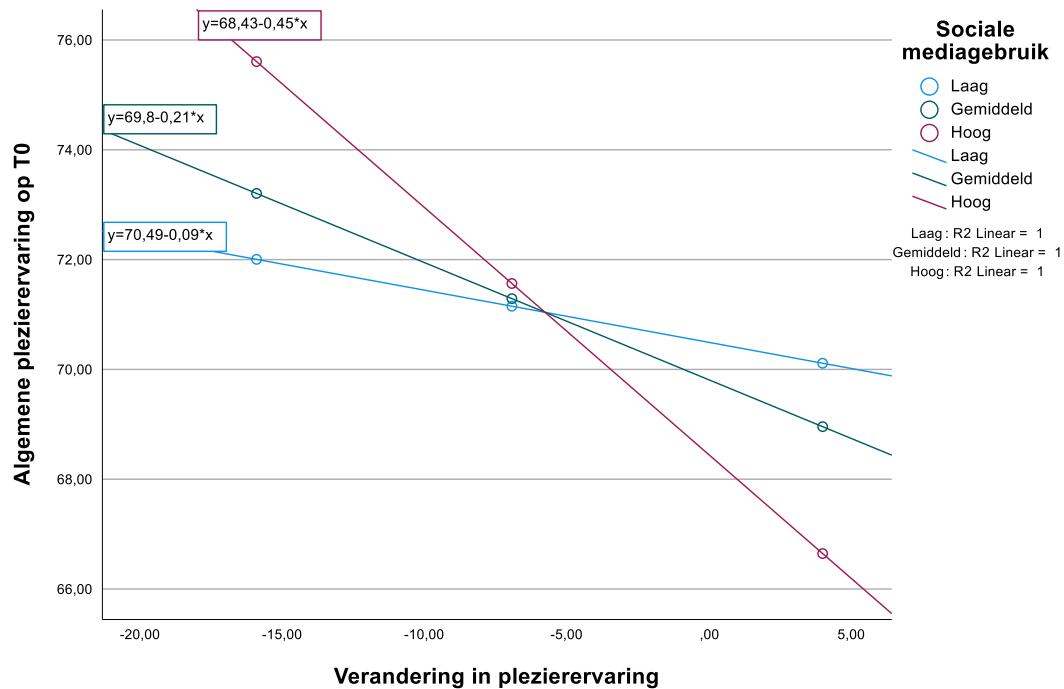
In model 2 is te zien dat er sprake is van een significantie interactie tussen sociale media gebruik en plezierervaring op T0 in de voorspelling van verandering van plezier ( $b = -0,112$ ;  $t(131) = -2,624$ ;  $p = ,010$ ). Dit wijst erop dat het verband tussen plezierervaring op T0 en de verandering van plezierervaring varieert afhankelijk van de mate van sociale mediagebruik. In Figuur 1 is te zien dat bij hoge mate van sociale mediagebruik het verband tussen plezierervaring op T0 en de afname van plezierervaring sterker is ( $b = -0,480$ ;  $t(131) = -3,765$ ;  $p < ,001$ ) dan bij een gemiddelde mate van sociale mediagebruik ( $b = -0,277$ ;  $t(131) = -3,088$ ;  $p = ,003$ ). Bij een lage mate van sociale mediagebruik, was het verband tussen plezierervaring op T0 en de verandering van plezierervaring niet significant ( $b = -0,075$ ;  $t(131) = -0,558$ ;  $p = ,578$ ). Dit suggereert dat een lage mate van sociale mediagebruik, plezierervaring op T0 geen sterk effect heeft op de verandering van plezierervaring. Samengevat laat deze analyse zien dat de invloed van plezierervaring op T0 op de afname van plezierervaring sterker wordt naarmate het gebruik van sociale media toeneemt. Dit is in overeenstemming met de verwachtingen. Ook in model 2 is te zien dat de variabelen geslacht ( $p = ,215$ ) en leeftijd ( $p = ,995$ ) geen significante voorspellers zijn, waardoor deze variabelen geen rol spelen in model 2.

Een regressieanalyse zonder interactieterm toonde aan dat de plezierervaring op T0, sociale mediagebruik, geslacht en leeftijd samen 8,4% van de variantie in verandering van plezierervaring verklaren ( $R^2 = 0,084$ ). De regressieanalyse met interactieterm toonde een significante toename in verklaarde variantie ( $\Delta R^2 = 0,047$ ,  $p = ,002$ ), wat aangeeft dat regressieanalyse met de interactie tussen plezierervaring op T0 en sociale mediagebruik en samen met de variabelen plezierervaring op T0, sociale mediagebruik, leeftijd en geslacht in totaal 4,7% meer van de variantie in verandering van plezierervaring verklaren dan de regressieanalyse zonder interactieterm. De regressieanalyse met interactieterm levert dus een significante bijdrage aan het verklaren van verandering in plezierervaring (Tabel 2).



**Figuur 1**

*Grafische weergave interactie-effect*



### **Rol van geslacht bij invloed sociale mediagebruik op verandering van plezierervaring**

In model 3 (Tabel 2) is te zien dat er geen sprake is van een significant effect wanneer er gekeken wordt naar een driewegsinteractie tussen sociale mediagebruik, plezierervaring op T0 en geslacht in de voorspelling van verandering van plezier ( $b = -0,018$ ;  $t(131) = -1,180$ ;  $p = ,240$ ). Dit suggereert dat de verschillen tussen mannen en vrouwen geen significante invloed hebben op het effect dat is gevonden tussen de variabelen plezierervaring op T0, sociale mediagebruik en verandering van plezierervaring.

De driewegsinteractieterm toonde alleen een significante toename in verklaarde variantie ten opzichte van model 1 ( $\Delta R^2 = 0,010$ ), wat aangeeft dat de driewegsinteractie tussen plezierervaring op T0, sociale mediagebruik en geslacht van model 3 een minder significante bijdrage levert aan het verklaren van de verandering in algemene plezierervaring dan de interactie van model 2 (Tabel 2).

**Tabel 2**

*Resultaten regressieanalyses van het effect van verandering in plezierervaring bepaald door verklarende variabelen*

	Model 1				Model 2				Model 3			
	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Intercept	11,88	11,90	1,00	,320	-9,25	14,13	-6,55	5,14	7,33	12,49	,59	,558
Algemene plezierervaring (T0)	-,25	,08	-3,20	,002	,03	,12	,26	,797	-2,15	,08	-2,60	,010
Sociale mediagebruik	,52	,50	1,04	,300	8,91	3,22	2,77	,006	1,57	1,02	1,54	,126
Geslacht (1 = <i>vrouw</i> )	-2,55	2,11	-1,20	,231	-2,58	2,07	-1,25	,215	,61	3,41	,18	,858
Leeftijd	-,00	,45	-,00	,996	,00	,44	,01	,995	-,02	,45	-,05	,958
Plezierervaring *					-,11	,04	-2,64	,009				
Sociale mediagebruik Plezierervaring *									-,02	,02	-1,18	,240
Sociale mediagebruik *												
Geslacht												
R <sup>2</sup> ( $\Delta R^2$ )			,084				,131(,047)				,094 (,010)	

## Hoofdstuk 4. Discussie

Deze thesis onderzocht de invloed van sociale mediagebruik op verandering in het algemeen ervaren plezier van jongvolwassenen en de mogelijke rol van geslacht hierin. Door middel van een uitgebreide analyse is ontdekt dat veranderingen in plezierervaring verschillen afhankelijk van de mate van sociale mediagebruik. Oftewel, de resultaten suggereren dat meer gebruik van sociale media voor een sterkere afname in plezierervaring zorgt. Bij een lage mate van sociale mediagebruik is geen duidelijk verband gevonden, wat suggereert dat een laag sociaal mediagebruik niet van invloed is op de verandering van plezierervaring. Daarnaast is onderzocht of geslacht mogelijk een rol speelt in het verband tussen sociale mediagebruik en algemeen ervaren plezier. In dit onderzoek is ontdekt dat geslacht geen merkbare invloed heeft op het verband tussen sociale mediagebruik en algemeen ervaren plezier. Oftewel, er is geen verschil gevonden tussen mannen en vrouwen in de afname van plezierervaring door het gebruik van sociale media.

Deze resultaten komen overeen met eerdere studies, waarin werd gevonden dat er een sterkere afname in plezierervaring is, wanneer jongvolwassenen meer gebruik maken van sociale media (Boer et al., 2022; Hamilton et al., 2021; Pelitte-Corn et al., 2024; Zhang et al., 2021). De bevindingen zijn ook in overeenkomst met de bevindingen van Vaid et al. (2024), waarin staat beschreven dat wanneer jongvolwassenen meer sociale media gebruiken, zij een lager sociaal en affectief welzijn rapporteren in vergelijking met wanneer zij minder sociale media gebruiken.

In dit onderzoek is gekeken naar de invloed van het gebruik van sociale media op veranderingen in plezierervaring. Echter, er is niet gekeken naar welke specifieke factoren een rol kunnen spelen in de verandering van plezierervaring door het gebruik van sociale media. Het is bekend dat er veel heterogeniteit is in het gebruik van sociale media en de mentale gezondheidsuitkomsten (Pouwels et al. 2024; Vaid et al., 2024). Voor sommigen kan het gebruik van sociale media schadelijk zijn voor de mentale gezondheid, anderen profiteren door het gebruik van sociale media en soms is het effect van het gebruik verwaarloosbaar (Verbeij et al., 2022). Waarom er heterogeniteit is, kan mogelijk verklaard worden door de vatbaarheid van een individu voor de effecten van sociale media. De vatbaarheid van een individu is afhankelijk van stabiele of tijdelijke persoonlijke eigenschappen, en ontwikkelings- en sociaal-contextuele factoren (Pouwels et al., 2024). Stabiele factoren, bijvoorbeeld gender, sociale vergelijking oriëntatie, de ontwikkelingsfase of ouderlijke gehechtheid, blijven over verloop van tijd hetzelfde en kunnen een cruciale rol spelen in het

verklaren van de sociale media effecten op het ervaren plezier over een langere tijd (Pouwels et al., 2024).

In het huidige onderzoek is de rol van geslacht onderzocht. Vanuit de literatuur konden er geen eenduidige conclusies getrokken worden of de verschillen tussen mannen en vrouwen mogelijk van invloed zijn op de verandering van plezierervaring door het gebruik van sociale media (Beyens et al., 2016). Op basis van de resultaten van dit onderzoek spelen de verschillen tussen mannen en vrouwen geen rol. Dit is in overeenstemming met verschillende onderzoeken, waarin gekeken is naar de verschillen tussen mannen en vrouwen, maar geen duidelijke effecten gevonden zijn (Beyens et al., 2020). De factor gender, wat in dit onderzoek geslacht genoemd wordt, blijkt dus volgens de resultaten een stabiele factor te zijn die geen rol speelt. Voor vervolgonderzoek is het aan te raden onderzoek te doen naar welke stabiele factoren wel van invloed kunnen zijn op de effecten van sociale media, omdat er zo meer inzicht vergaard kan worden over de invloed van sociale media op plezierervaring en mentale gezondheid. Daarnaast is het aan te raden om onderzoek te doen naar de verschillen op individueel niveau, omdat er veel heterogeniteit bestaat in de effecten van sociale mediagebruik op de mentale gezondheid. Mogelijk kan er zo meer inzicht gecreëerd worden in waarom en voor wie sociale media effect heeft op de mentale gezondheid. Inzicht vergaren in de factoren die hierbij rol spelen is namelijk noodzakelijk om de negatieve gevolgen van sociale mediagebruik tegen te gaan.

Naast stabiele factoren spelen ook tijdelijke factoren een rol in het verklaren van de variëteit in effecten van sociale mediagebruik. Tijdelijke factoren fluctueren over korte periodes en kunnen ook zorgen voor de onstabiele effecten van sociale mediagebruik op de mentale gezondheid. Deze factoren omvatten bijvoorbeeld stemmingswisselingen, relatie dynamieken of externe invloeden, zoals bijvoorbeeld de coronapandemie. Dit kan een mogelijke verklaring bieden waarom jongvolwassenen op korte termijn soms profiteren van sociale media in specifieke periodes, bijvoorbeeld in een romantische setting, maar in andere periodes negatieve effecten ervaren, bijvoorbeeld bij een periode van veel online haat (Pouwels et al., 2024). Het huidige onderzoek heeft plaatsgevonden over een tijdsspanne van twee maanden, waardoor de gevonden resultaten mogelijk onstabiel zijn. Factoren die over een korte periode hebben plaatsgevonden kunnen namelijk voor andere resultaten gezorgd hebben. Voor vervolgonderzoek is het daarom aan te raden een langere tijdsspanne te nemen, zodat gekeken kan worden wat de effecten zijn van sociale media op langere termijn en zodat er inzicht gecreëerd kan worden in welke factoren, stabiele of tijdelijke factoren, van invloed zijn op de effecten.

## **Sterke punten en beperkingen van het onderzoek**

Dit onderzoek heeft de invloed van sociale media op de plezierervaringen van jongvolwassenen gepoogd in kaart te brengen. Een sterk punt van dit onderzoek is het aantal participanten dat mee heeft gedaan aan het onderzoek. Voor longitudinaal onderzoek wordt geadviseerd een minimum van 30 tot 50 participanten te hanteren (Van Yperen et al., 2017), waar met 136 participanten ruim aan voldaan wordt. Verder is een sterk punt van dit onderzoek dat het een longitudinaal onderzoek is met een tijdsbestek van twee maanden. Voordelen van het gebruik van longitudinaal onderzoek zijn dat het inzicht biedt in de duurzame impact van sociale media op de jongvolwassenen en hun ontwikkeling. Door longitudinaal onderzoek kunnen oorzakelijke relaties beter begrepen worden, wat bijdraagt aan het verbeteren van zorgstrategieën (Van Yperen et al., 2017). Echter, voor in het vervolg is het aan te raden over een langere tijdsspanne onderzoek te houden. Niet alleen kan er dan een beter beeld gevormd worden over de invloed van sociale mediagebruik op de algemene plezierervaringen. Dit zorgt ook voor uitsluiting van factoren die alleen op korte termijn een rol spelen, waardoor de gevonden resultaten betrouwbaarder zullen zijn.

Een beperking van het onderzoek is dat meer dan driekwart van de participanten vrouw is, wat voor een minder representatief en betrouwbaar beeld van de resultaten zorgt (Van Yperen et al., 2017). Voor vervolgonderzoek is het aan te raden een steekproef te nemen die meer in evenwicht is. Wat ook een beperking is in dit onderzoek, is dat de variabelen lage correlatiewaardes hebben. Dit kan mogelijk komen doordat de participanten bij de DOPS een antwoord moeten geven met een schaal van 1 tot 100. De grootte van de schaal kan mogelijk ervoor zorgen dat de variabele plezierervaring niet nauwkeurig genoeg gemeten wordt, waardoor de correlatie verzwakt wordt (Bandalos, 2018). Bovendien is het ervaren van plezier een complex fenomeen en is het vaak afhankelijk van meerdere factoren, waardoor het moeilijk meetbaar is en de correlaties lager uitvallen (Shadish et al., 2002). Ook kan de gekozen tijdsspanne van twee maanden hierin een rol spelen. Een correlatie kan namelijk sterker worden, wanneer er een langere tijdsspanne wordt aangehouden (Gayle & Lambert, 2021). Wanneer dit onderzoek herhaald wordt, is het aan te raden goed na te denken over het meten van de variabelen, zodat er een grotere correlatie verkregen kan worden.

Verder is een beperking van dit onderzoek dat er alleen gekeken is naar hoeveel uur de jongvolwassenen besteed hebben aan sociale media. Hier is geen onderscheid gemaakt tussen de verschillende platforms. Verschillen in effecten op de mentale gezondheid zijn gevonden tussen het gebruik van TikTok en het gebruik van Instagram (Roberts & David, 2023). Daarnaast is er ook een verschil gevonden in actief en passief gebruik (Roberts & David,

2023). Andere sociale mediaplatforms, zoals Whatsapp, zouden voor andere effecten kunnen zorgen. Door in vervolgonderzoek te gaan kijken naar welke platforms de jongvolwassenen gebruiken en of zij actief of passief gebruikmaken van deze platforms, zou mogelijk meer inzicht geven in wat de specifieke effecten van sociale media zijn op plezierervaring.

Daarnaast is een beperking dat het verzamelen van de gegevens voor het onderzoek heeft plaatsgevonden in 2015. Sinds 2015 is er veel veranderd in het gebruik van sociale media. Naast dat bekend is dat steeds meer jongvolwassenen een grotere hoeveelheid tijd aan sociale media besteden in vergelijking met 2015 (CBS, 2018), zijn er ook sinds 2015 nieuwe platforms ontstaan, zoals bijvoorbeeld TikTok. Uit onderzoek is gebleken dat TikTok gebruikers meer tijd besteden aan het platform dan wat zij in eerste instantie wilden besteden, en dit blijven doen ondanks de negatieve gevolgen ervan (Roberts & David, 2023). Sociale media zijn niet het enige dat is veranderd sinds 2015, er is namelijk een dalende trend in de mentale gezondheid van jongvolwassenen te zien (Jeugdmonitor, 2023). Vooral sinds de coronaperiode lijkt de mentale gezondheid enorm te dalen bij jongvolwassenen en het gebruik van sociale media toe te nemen (Boer et al., 2022; Jeugdmonitor, 2023). Het is daarom aan te raden om het huidige onderzoek op dit moment nogmaals uit te voeren om te weten te komen wat momenteel de invloed van sociale media op veranderingen in plezierervaring is.

In het onderzoeksveld wordt tot slot gesuggereerd dat gender een mogelijke stabiele factor is in het verklaren van de vatbaarheid van een individu voor de effecten van sociale media op de mentale gezondheid (Pouwels et al., 2024). Seksueel en genderdiversie jongvolwassenen lopen een groter risico op mentale gezondheidsproblemen wegens ervaringen met pesten en afwijzing in hun sociale omgeving (Huang et al., 2024). Mogelijk is hierin ook een verband te vinden tussen de ervaringen en het gebruik van sociale media door seksueel en genderdiverse jongvolwassenen en hun verandering in plezierervaring.

In het huidige onderzoek is alleen geslacht gemeten, waardoor de resultaten vertekend kunnen zijn. Ten tijde van de gegevensverzameling was het concept van genderidentiteit nog onderbelicht, resulterend in een dataset die uitsluitend personen van het vrouwelijke en mannelijke geslacht heeft geïncludeerd. De aangeboden vragenlijsten boden geen opties voor het invullen van andere genderidentiteiten. In vervolgonderzoek wordt daarom aangeraden genderidentiteiten te includeren in de vragenlijsten.

## **Conclusie**

De gestelde hoofdvraag in dit onderzoek is “Hoe beïnvloedt het gebruik van sociale media veranderingen in het algemeen ervaren plezier van jongvolwassenen in de leeftijd van

18 tot 25 jaar? En welke rol speelt het geslacht hierin?”. Uit dit onderzoek blijkt dat het gebruik van sociale media door jongvolwassenen samenhangt met een afname in hun plezierervaring. Daarbij bleek dat geslacht geen duidelijke invloed had. Het gebruik van sociale media draagt in beperkte mate bij aan de veranderingen in plezierervaring. Dit suggereert dat, hoewel sociale media een invloed hebben op hoe plezier wordt ervaren, deze invloed relatief klein is. Andere factoren spelen ook een rol bij het verklaren van verandering in plezierervaring. Het is belangrijk om te erkennen dat er meerdere factoren zijn die de ervaring van plezier kunnen beïnvloeden.

Op basis van de literatuur komen de verwachtingen overeen met de bevindingen van het onderzoek. Sociale media bestaan uit verschillende platforms, waarbij bekend is dat de manier van het gebruik van sociale media van invloed kan zijn op de mentale gezondheidssuitkomsten (Roberts & Davids, 2023). Daarnaast is bekend dat verschillende factoren van invloed zijn op de effecten die sociale media kan hebben op de verandering van plezierervaring (Pouwels et al., 2024). In het onderzoek is er alleen gekeken naar het aantal uur besteed aan sociale media en niet gekeken is naar hoe individuen gebruik maken van sociale media. Hierdoor kan de afname in plezierervaring door de toename van sociale mediagebruik maar deels worden verklaard. Een duidelijker beeld kan worden gekregen als jongvolwassenen over een langere periode gevolgd worden, waarbij sociale mediagebruik nauwkeuriger onderzocht wordt door te kijken naar hoe de jongvolwassenen sociale media gebruiken.

Vanuit de resultaten is bekend dat een hoge mate van sociale mediagebruik voor een sterkere daling in plezierervaring zorgt. Het is daarom aan te raden bewustzijn te creëren over de impact van sociale media op plezierervaring in de praktijk. Wanneer er sprake is van verlies van plezier, kan er gekeken worden naar het gebruik van sociale media en hierbij mogelijk bijpassende maatregelen treffen. Bijvoorbeeld door het inkorten van het sociale mediagebruik, wanneer er sprake is van hoge mate van gebruik. Dit zou mogelijk kunnen bijdragen aan een minder sterke daling in plezierervaring en een verbetering in de mentale gezondheid van jongvolwassenen.

## Literatuurlijst

- Andreassen, C. S., Pallesen, S. & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive behaviors*, 64, 287-293. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Arnett, J. J. (2016). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J., Zukauskienė, R. & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576. Afgehaald van: <https://rug.on.worldcat.org/search/detail/5882240833?queryString=ti%3AThe%20new%20life%20stage%20of%20emerging%20adulthood%20at%20ages%2018%E2%80%9329%E2%80%89years&clusterResults=true&groupVariantRecords=false>
- Bandalos, D. L. (2018). *Measurement theory and applications for the social sciences*. Guilford Press.
- Bennik, E. C., Nederhof, E., Ormel, J. & Oldehinkel, A. J. (2014). Anhedonia and depressed mood in adolescence: course, stability, and reciprocal relation in the TRAILS study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 23(7), 579-586. DOI: 10.1007/s00787-013-0481-z
- 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. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Beyens, I., Pouwels, J. L., Van Driel, I. I., Keijsers, L. & Valkenburg, P. M. (2020). The effects of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. *Scientific Reports*, 10, 1-11. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-020-67727-7>
- Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C. & Van den Eijnden, R. J. J. M. (2022). The complex association between social media use intensity and adolescent wellbeing: A longitudinal investigation of five factors that may affect the association. *Computers in Human Behavior*, 128. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107084>
- Brailovskaia J. & Teichert, T. (2020). “I like it” and “I need it”: Relationship between implicit associations, flow and addictive social media use. *Computers in Human Behavior*, 113. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106509>
- Brailovskaia, J., Truskauskaitė-Kunevičienė, I., Kazlauskas, E. & Margraf, J. (2021). The



- patterns of problematic social media use (SMU) and their relationship with online flow, life satisfaction, depression, anxiety and stress symptoms in Lithuania and in Germany. *Current Psychology*, 42, 3713-3724. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01711-w>
- Brunette, M. F., Erlich M. D., Edwards, M. L., Adler, D. A., Berlant, J., Dixon L., First, M. B., Oslin, D. W., Siris, S. G. & Talley, R. M. (2023). Addressing the increasing mental health distress and mental illness among young adults in the United States. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 211(12), 961-967. DOI: 10.1097/NMD.0000000000001734
- Centraal Bureau van Statistiek (2018). Jongvolwassenen vaker verslaafd aan sociale media. Centraal Bureau van Statistiek. Geraadpleegd via: <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2018/20/jongvolwassenen-vaker-verslaafd-aan-sociale-media>
- Centraal Bureau van Statistiek (2019). Statline: Internet, toegang, gebruik en faciliteiten (peildatum 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018 en 2019). Geraadpleegd via: <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/83429NED/table?ts=1569222898636>
- Gayle, V., & Lambert, P. (2021). *Quantitative longitudinal data analysis: Research methods*. Bloomsbury Academic.
- Hamilton, J. L., Biernesser, C., Moreno, M. A., Porta, G., Hamilton, E., Johnson, K., ... Goldstein, T. G. (2021). Social media use and prospective suicidal thoughts and behaviors among adolescents at high risk for suicide. *Suicide and Life-threatening Behavior*, 51, 1203-1212. DOI: 10.1111/sltb.12801
- Heininga, V. E., Van Roekel, E., Wichers, M. & Oldehinkel, A. J. (2017). Reward and punishment learning in daily life: A replication study. *PLoS One*, 12(10). DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0180753>
- Huang, J., Kaufman, T. M. L., Baams, L. & Branje, S. (2024). Peer Bullying Victimization Trajectories for Sexually and Gender Diverse Youth from Early Childhood to Late Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*. Advance online publication. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10964-024-02020-8>
- Jeugdmonitor (2023). Mentale gezondheid jongeren afgenomen. Jeugdmonitor. Geraadpleegd op 2 maart, via: <https://jeugdmonitor.cbs.nl/publicaties/mentale-gezondheid-jongeren-afgenomen#:~:text=In%202021%20was%2018%20procent,met%20psychische%20klachten%20dan%20daarvoor>
- Kuehner, C. (2017). Why is depression more common among women than among men? *The*

- Lancet Psychiatry*, 4(2), 146-158. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)30263-2](http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30263-2)
- Langvik, E., Hjemdal, O., & Nordahl, H. M. (2016). Personality traits, gender differences and symptoms of anhedonia: What does the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) measure in nonclinical settings? *Scandinavian Journal of Psychology*, 57, 144-151. DOI: 10.1111/sjop.12272
- Making Caring Common (2023). *On Edge: Understanding and Preventing Young Adults' Mental Health Challenges*. Afgehaald van: <https://mcc.gse.harvard.edu/reports/on-edge>
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A. & Spada, M. M. (2018). A comprehensive meta-analysis on problematic facebook use. *Computers in Human Behavior*, 83, 262–277. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.009>
- Masselink, M., Van Roekel, E., Heininga, V. E., Vrijen, C. & Oldehinkel, A. J. (2019). Domains of Pleasure Scale (DOPS): Assessing pleasure across domains. Interdisciplinary Center Psychopathology and Emotion Regulation. The Netherlands.
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018a). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1—A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 267–294. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0261-x>
- Ormel, J., Oldehinkel, A. J., Sijtsma, J., van Oort, F., Raven, D., Veenstra, R., ... Verhulst, F. C. (2012). The TRacking Adolescents' Individual Lives Survey (TRAILS): Design, Current Status, and Selected Findings. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 51(10), 1020–1036. DOI: 10.1016/j.jaac.2012.08.004
- Politte-Corn, M., Dickey, L., Abitante, G., Pegg, S., Bean, C. A. L. & Kujawa, A. (2024). Social media use as a predictor of positive and negative affect: An ecological momentary assessment study of adolescents with and without clinical depression. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 52, 743-755. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10802-024-01177-x>
- Pouwels, J. L., Beyens, I., Keijsers, L. & Valkenburg, P. M. (2024). *Dynamic or stable? The stability of the effects of adolescents' social media use on psychological functioning*. OSF. Afgehaald van, <https://osf.io/y2gkv/download>
- Rawal, A., Collishaw, S., Thapar, A., & Rice, F. (2013). 'The risks of playing it safe': a

- prospective longitudinal study of response to reward in the adolescent offspring of depressed parents. *Psychological Medicine*, 43, 27-38. DOI: 10.1017/S0033291712001158
- Rideout, V., Peebles, A., Mann, S. & Robb, M. B. (2022). The common sense census: media use by tweens and teens. San Francisco, CA: Common Sense. Geraadpleegd via: [https://www.common sense media.org/sites/default/files/research/report/8-18-census-integrated-report-final-web\\_0.pdf](https://www.common sense media.org/sites/default/files/research/report/8-18-census-integrated-report-final-web_0.pdf)
- Roberts, J. A. & Davids, M. E. (2023). Instagram and TikTok flow states and their association with psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 26(2), 80-89. DOI: 10.1089/cyber.2022.0117
- Schuster, T. L., Kessler, R. C., Aseltine Jr., R. H. (1990). Supportive interactions, negative interactions, and depressed mood. *American Journal of Community Psychology* 18, 423-438. DOI: 0091 0562/90/0600-0423506.00/0
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and Quasi-Experimental Designs for Generalized Causal Inference*. Houghton Mifflin.
- Sommer, S. A., Howell, J. M. & Hadley, C. N. (2016). Keeping positive and building strength: The role of affect and team leadership in developing resilience during an organizational crisis. *Group & Organization Management*, 41(2), 172-202. DOI: <https://doi.org/10.1177/1059601115578027>
- Spijker, J., Bijl, R. V., de Graaf, R., Nolen, W. A. (2001). Determinants of poor 1-year outcome of DSM-III-R major depression in the general population: results of the Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study (NEMESIS). *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 103(2), 122-130. Afgehaald van: <https://onlinelibrary-wiley-com.proxy-ub.rug.nl/doi/epdf/10.1034/j.1600-0447.2001.103002122.x>
- Stubbe, J. H., de Moor, M. H. M., Boomsma, D. I., de Geus, E. J. C. (2007). The association between exercise participation and well-being: a co-twin study. *Preventive Medicine*, 44(2), 148-152. DOI: 10.1016/j.jpmed.2006.09.002
- Thibaut, F. & van Wijngaarden-Cremers, P. J. M. (2020). Women's mental health in the time of covid-19 pandemic. *Global Women's Health*, 1. DOI: 10.3389/fgwh.2020.588372
- Thomsen, K. R., Whybrow, P. C. & Kringelbach M. L. (2015). Reconceptualizing anhedonia: Novel perspectives on balancing the pleasure networks in the human brain. *Frontiers in Behavioral Neurosciences*, 9, 1-23. DOI: 10.3389/fnbeh.2015.00049
- Treadway, M. T. & Zald, D. H. (2011). Reconsidering Anhedonia in depression: lessons from translational neuroscience. *Neuroscience Biobehavior Reviews*, 35, 537-555.

- Twenge J. M., Martin, G. N. & Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology.
- Vaid, S. S., Kroencke, L., Roshanaei, M., Tailafar, S., Hancock, J. T., Back, M. D., ... Harari, G. M. (2024). Variation in social media sensitivity across people and context. *Scientific Reports*, 14, 1-16. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-024-55064-y>
- Van Roekel, E., Masselink, M., Vrijen, C., Heininga, V. E., Bak, T., Nederhof, E. & Oldehinkel, A. J. (2016). Study protocol for a randomized controlled trial to explore the effects of personalized lifestyle advices and tandem skydives on pleasure in anhedonic young adults. *BMC Psychiatry*, 16(182). DOI: 10.1186/s12888-016-0880-z
- Van Yperen, T., Veerman, J.W. & Bijl, B. (2017). Zicht op effectiviteit: Handboek voor resultaatgericht ontwikkelen van interventies in de jeugdsector. Rotterdam, Nederland: Lemniscaat.
- Verbeij, T., Pouwels, J. L., Beyens, I., & Valkenburg, P. M. (2022). Self-Reported Measures of Social Media Use Show High Predictive Validity. *PsyArXiv*. DOI: <https://doi.org/https://psyarxiv.com/discover?q=verbeij>
- Wang, X., Xia, Y., Yan, R., Sun, H., Huang, Y., Xia, Q., ... Lu, Q. (2024). Sex differences in anhedonia bipolar depression: a resting-state fMRI study. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00406-024-01765-4>
- World Health Organisation (2021). Mental Health of Adolescents. Geraadpleegd op 14 juni 2024, via <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- World Health Organisation (2022). Mental Health. Geraadpleegd op 15 maart 2024, via <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- World Health Organisation (z.d.). Mental Health. Geraadpleegd op 14 juni 2024, via [https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1)
- Yang, S. Y., Lin, C. Y., Huang, Y. C., & Chang, J. H. (2018). Gender differences in the association of smartphone use with the vitality and mental health of adolescent students. *Journal of American College Health*, 66(7), 693-701. DOI: <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1454930>
- Yu, S. (2018). Uncovering the hidden impact of inequality on mental health: a global study. *Translational Psychiatry*, 8(98). DOI: 10.1038/s41398-018-0148-0

Zhang, Y., Cai, X., Hu, H., Zhang, R., Wang, Y., Lui, S. S. Y., ..., Chan, R. C. K. (2021). Social brain network predicts real-world social network in individuals with social anhedonia. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 317. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2021.111390>

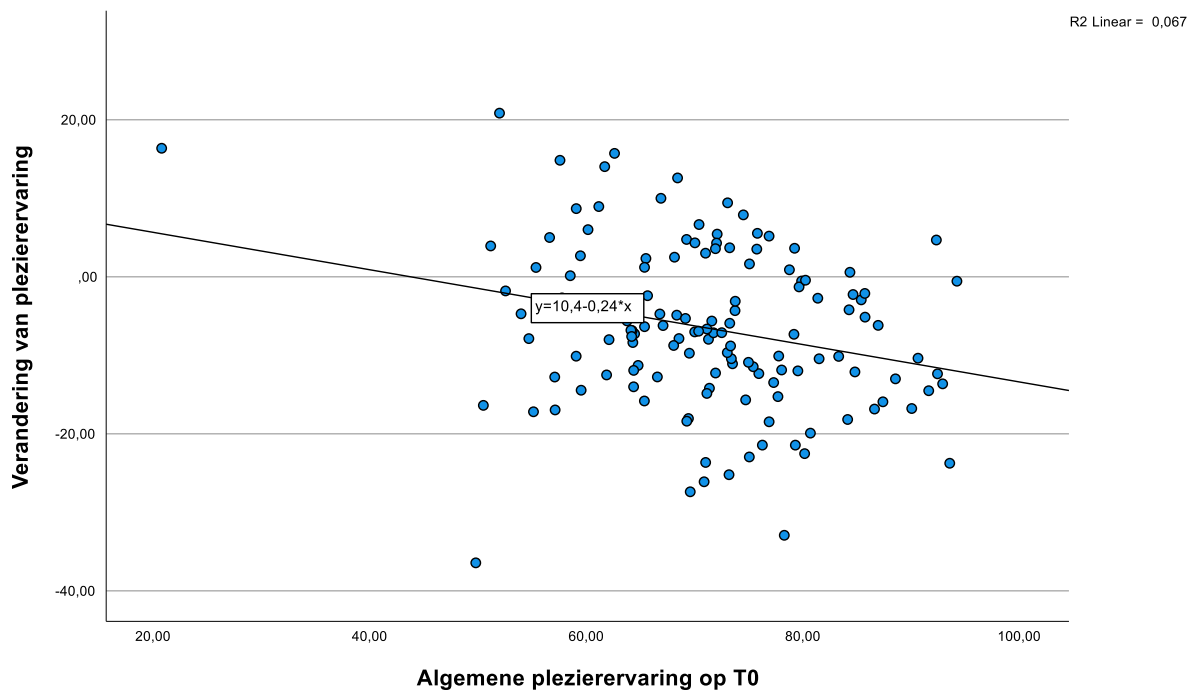
## Bijlage A. Controle assumpties

### Assumpties

Er is gekeken of er aan de aannames van een lineaire regressieanalyse is voldaan. Een aanname voor een moderatieanalyse is dat er een lineair verband moet zijn tussen de onafhankelijke variabele en de afhankelijke variabele. Om dit te controleren is er een scatterplot gemaakt van de onafhankelijke variabele (plezierervaring op T0) en de afhankelijke variabele (verandering in plezierervaring tussen T0 en T2). De scatterplot (Figuur 2) toont grofweg een lineaire lijn, wat suggereert dat er een licht lineair verband is. Er wordt dus aan de assumptie voldaan.

### Figuur 2

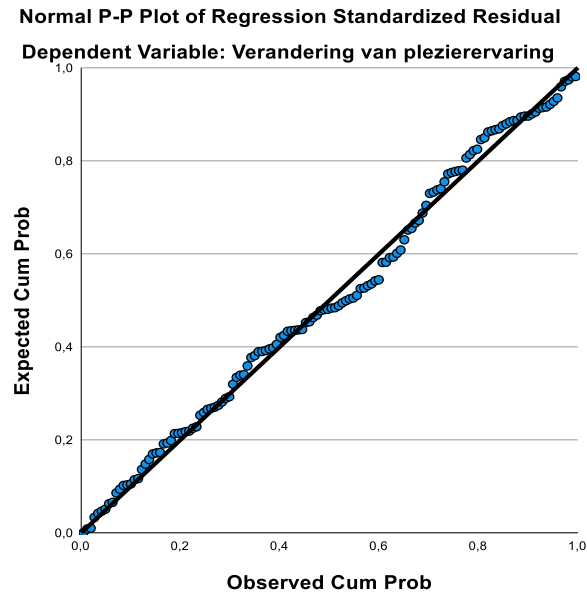
*Scatterplot lineair verband plezierervaring en verandering van plezierervaring.*



Voor een betrouwbare moderatieanalyse is het ook noodzakelijk dat de residuen normaal verdeeld zijn. Dit is gecontroleerd door een P-P plot te maken van de residuen (Figuur 3). De residuen volgden de 45-gradenlijn ongeveer precies, wat aangeeft dat ze normaal verdeeld zijn. De assumptie dat de residuen normaal verdeeld zijn kan dus aangenomen worden.

### Figuur 3

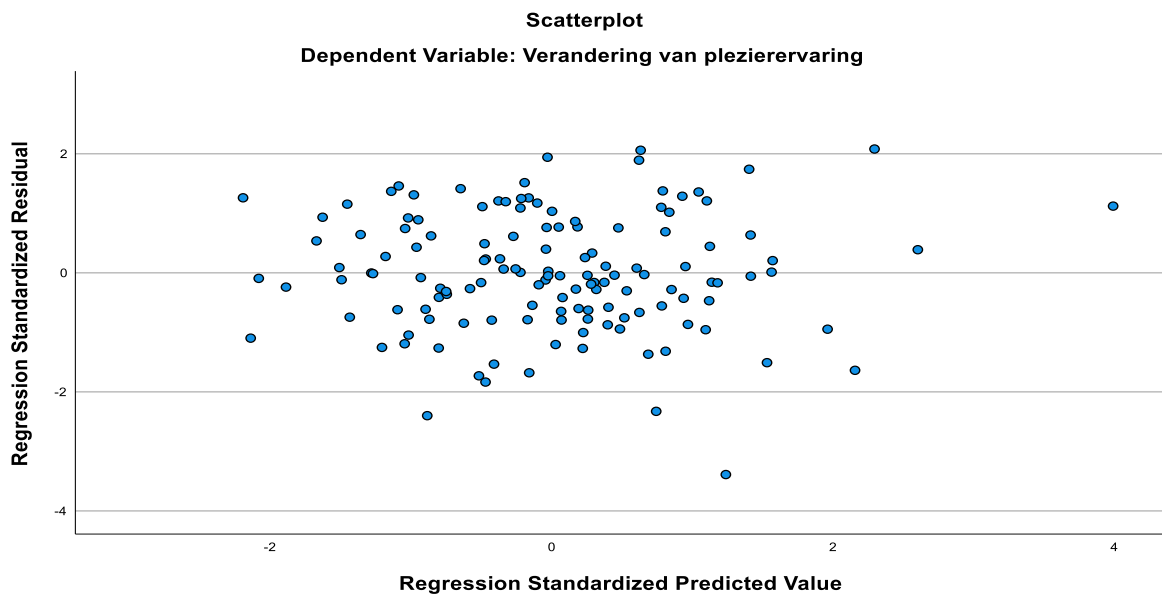
Normale P-P plot van regressie gestandaardiseerde residuen.



Een ander belangrijke assumptie is dat de varianties van de residuen constant zijn over alle niveaus van de onafhankelijke variabelen, oftewel homoscedasticiteit. Dit is gecontroleerd door een plot te maken van de residuen versus de voorspelde waarden. De plot (Figuur 4) toont een willekeurige verspreiding zonder duidelijke patroon of trechtervorm, wat wijst op homoscedasticiteit. De assumptie homoscedasticiteit kan dus aangenomen worden.

### Figuur 4

Scatterplot homoscedasticiteit.



Daarnaast is het ook belangrijk om te kijken of er geen multicollineariteit is tussen de onafhankelijke variabelen. Dit is gecontroleerd met behulp van de Variance Inflation Factor (VIF). Bij een VIF-waarde hoger dan 5 wordt er niet voldaan aan de assumptie multicollineariteit. De VIF-waarde gemeten voor het hoofdeffect is 1, waardoor er aan de assumptie voldaan wordt.