



## **Wat zijn de risico- en beschermende factoren van social media op meisjes tussen 12 en 18 jaar?**

*In opdracht van Elance Academy*

Door Robine Raversloot, Celine Rook & Isa Wagener  
Samar Hashish & Guineverre Simpson (Student Weet Raad)  
Julienne Beijer (Elance Academy)

Oktober 2019 | Universiteit van Amsterdam | [studentweetraad@uva.nl](mailto:studentweetraad@uva.nl)

## Inleiding

Het gebruik van internet en sociale media is in de huidige maatschappij niet meer weg te denken. Uit onderzoek van het Centraal Bureau voor de Statistiek blijkt bijvoorbeeld dat 87% van de jongeren dagelijks gebruik maakt van internet (CBS, 2019). Jongens gebruiken minder vaak dan meisjes internet voor sociale media zoals Instagram, Facebook, Snapchat en Twitter. Daarnaast maken meisjes ook over het algemeen vaker gebruik van Instagram en Facebook dan jongens.

ELANCE Academy - een organisatie die zich richt op het versterken van kwetsbare meisjes en jonge vrouwen - herkent dit beeld bij de meisjes die zij coachen tussen de 12 en 18 jaar. Deze leeftijdsgroep krijgt bij ELANCE Academy de Strong Girls Young interventie aangeboden. Door allerlei omstandigheden kan het zijn dat hun leven niet zo loopt als zij zelf zouden willen. Het doel van deze interventie is dat de eigen kracht van de meisjes wordt versterkt. Binnen deze interventie wordt een meisje begeleid door een jonge vrouw (coach) die net iets ouders is dan het meisje zelf. Deze coaches zijn een rolmodel voor het meisje dat zij begeleiden. De coaches merken dat sociale media een grote rol spelen in het leven van deze meisjes. De meisjes verlangen bijvoorbeeld naar hetzelfde leven als dat van bekende vloggers en/of zijn veel bezig met het onderhouden van contacten via sociale media. De coaches van ELANCE Academy vragen zich geregeld af hoe ze hier het beste mee om kunnen gaan. In opdracht van ELANCE Academy is daarom de volgende onderzoeksvraag opgesteld: *wat zijn de risico- en beschermende factoren van sociale media op meisjes tussen de 12 en 18 jaar?*

In dit advies zal gekeken worden naar sociale media die een sociaal netwerk bieden, zoals Whatsapp, Instagram en Snapchat. Er zullen verschillende factoren worden besproken die volgens de wetenschappelijke literatuur verband houden met sociale media. Dit zijn factoren die te maken hebben met schoolprestaties, slaap, zelfbeeld, relaties en *cyberbullying*.

Sommige factoren hebben zowel positieve als negatieve kanten. Per factor zal uitgelegd worden op welke manier deze een rol speelt in het gebruik van sociale media. Tot slot zal op basis van de gevonden wetenschappelijke literatuur een advies gegeven worden om de coaches van ELANCE Academy handvatten te bieden bij het omgaan met sociale media gebruik door hun meisjes.

### **Sociale media en schoolprestaties**

De aandacht die bij het gebruik van sociale media opgeëist wordt bij jongeren, kan ten koste gaan van andere belangrijke activiteiten in het leven, zoals school (Van der Woud & Hootsen, 2017). Uit een recent uitgevoerde Amerikaanse studie uit 2019 blijkt dat meer dan twee uur per dag sociale mediagebruik kan leiden tot minder betrokkenheid op de middelbare school. Dit resulteert in slechtere schoolcijfers (Sampasa-Kanunga, Chaput & Hamilton, 2019). Vele andere studies bevestigen dit negatieve verband tussen het gebruik van sociale media en de schoolprestaties (Al-Menayes, 2014, 2015; Jacobsen & Forste, 2011; Junco, 2012; Karpinski, Kirschner, Ozer, Mellott, & Ochwo, 2013).

De meerderheid van de docenten (92%) in het voortgezet onderwijs maakt zich zorgen over het gebruik van sociale media van de leerlingen, blijkt uit een onderzoek van DUO dat in 2017 is uitgevoerd onder 1318 docenten (Van der Woud & Hootsen, 2017). Van de docenten merkt 92% dat het gebruik van sociale media negatieve gevolgen met zich meebrengt voor de leerlingen. Zij merken hierbij op dat vooral het concentratievermogen achteruitgaat en dat leerlingen slechter opletten tijdens de les. Daarnaast zou het sociale media gebruik ook een negatief effect hebben op de schoolresultaten: leerlingen zijn vaak en snel afgeleid, hebben een verslechterde concentratie en minder tijd voor huiswerk (Van der Woud & Hootsen, 2017). Dit alles zou leiden tot een afname in rapportcijfers (Van der Woud & Hootsen, 2017).

Ondanks de negatieve gevolgen op de schoolprestaties die sociale media met zich meebrengen, laat het onderzoek van DUO ook de positieve gevolgen van sociale media zien

voor jongeren (Van der Woud & Hootsen, 2017). De communicatie onder leerlingen is bijvoorbeeld sneller. Leerlingen kunnen nu makkelijker vragen aan elkaar stellen over huiswerk en tijdens de les kan een smartphone eventueel worden ingezet als er informatie moet worden opgezocht. Daarnaast nemen de digitale vaardigheden toe door het gebruik van sociale media en gaan hun Engelse vaardigheden vooruit.

### **Sociale media en slaap**

Adolescenten hebben ongeveer 8 tot 10 uur slaap per nacht nodig. Genoeg slaap is van belang voor optimale fysieke en mentale gezondheid, groei, leren, het geheugen en academische prestaties bij kinderen en adolescenten (Johansson et al., 2016). Veel wetenschappelijke studies concluderen echter dat kinderen en adolescenten veel minder slapen dan dit aantal uren dat nodig is (Johansson et al., 2016). In de afgelopen 20 jaar is het aantal adolescenten dat minimaal 7 uur slaapt per nacht én het aantal adolescenten dat zelf aangeeft dat ze genoeg slapen per nacht, gedaald. Deze daling in zowel slaapkwaliteit als hoeveelheid is het gevolg van biologische-, sociale-, gedrags- en omgevingsfactoren (Johansson et al., 2016; Bartel, Gradisar & Williamson, 2015). In dit advies wordt ingegaan op het gebruik van sociale media, oftewel een gedrags- en omgevingsfactor. In de literatuur over de invloed van sociale media op slaap wordt vooral de focus gelegd op het gebruik van een scherm en/of technologie.

Uit veel wetenschappelijke studies blijkt dat het gebruik van technologie vlak voor het slapen gaan en het 's nachts wakker worden van eventuele notificaties samenhangt met minder uren slaap per nacht (Johansson et al., 2016). Te weinig slaap kan bij adolescenten verschillende consequenties hebben, waaronder een grotere kans op obesitas en een minder goed werkend metabolisme. Daarnaast kan het ook leiden tot psychologische consequenties, zoals een verhoogd risico op angsten, depressie, stemmingsstoornissen, ideeën over zelfmoord en drugs- en alcoholmisbruik (Owens, 2014; Johansson et al., 2016). Chronisch

gebrek aan slaap kan ook bijdragen aan een gebrek aan motivatie en aan onoplettendheid (Owens, 2014). Hierbij wordt geen expliciet onderscheid gemaakt tussen meisjes en jongens.

De studie van Johansson et al. (2016) gaat specifiek in op het gebruik van technologie door adolescenten één uur voordat ze naar bed gaan en de eventuele consequenties daarvan op hun functioneren overdag. Deze studie heeft gekeken naar 140 adolescenten van 13 tot 17 jaar (zowel meisjes als jongens) en specifiek naar het gebruik van een telefoon en het internet. Zij vonden dat bijna de helft van deze groep aangaf niet genoeg slaap te krijgen. Deze groep gaat gemiddeld te laat slapen en slaapt gemiddeld ook te kort. Daarnaast rapporteerde deze groep vaak dat ze 'niet fris wakker worden'. Bijna alle adolescenten uit deze groep gebruikten een vorm van technologie in de slaapkamer één uur voor het slapen gaan. Meer dan de helft gebruikten drie of meer vormen van technologie (telefoons, computers, videogames). Telefoons werden het meest gebruikt voor het slapen, vooral onder de groep meisjes en de groep adolescenten die aangaven niet genoeg slaap te krijgen. Deze adolescenten gaven vooral aan dat ze te vroeg wakker worden en overdag moe zijn. Daarnaast gaf één derde van de adolescenten aan minimaal één keer per week 's nachts wakker te worden van hun telefoon (Johansson et al., 2016).

Het verschil tussen jongens en meisjes in deze leeftijd zit niet zozeer in de verschillende consequenties van het technologie-gebruik voor het slapen gaan, maar het verschil zit hem vooral in wát voor technologie ze dan gebruiken. Meisjes gebruiken vooral hun telefoon voor het gebruik van sociale media platforms, terwijl jongens voornamelijk videogames spelen voordat ze gaan slapen (Johansson et al., 2016; Hysing et al., 2015). Een ander onderzoek van Zundert en collega's (2015) kijkt naar het verschil in slaapkwaliteit en de consequenties daarvan tussen jongens en meisjes van 13 tot 16 jaar. Hieruit blijkt dat meisjes sterkere of meer negatieve consequenties ondervinden van een slechte nachtrust dan jongens. Dit onderzoek geeft dus een aanwijzing dat meisjes uit deze leeftijdscategorie

gemiddeld gezien meer baat hebben bij een betere nachtrust dan jongens om de volgende dag goed te kunnen functioneren.

### **Sociale media en zelfbeeld**

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat het gebruik van sociale media gerelateerd is aan relevante aspecten van het zelfbeeld. Het gebruik van sociale media gaat onder andere gepaard met een grotere focus op het eigen uiterlijk (Vandenbosch, & Eggermont, 2012) en minder tevredenheid over het eigen uiterlijk (Tiggerman & Slater, 2013).

Sociale media spelen dus een belangrijke rol bij het vormgeven van de houding van personen over hun lichaam, inclusief toenemende lichaamsschaamte. Media leggen culturele normen vast voor ideale lichaamstypen, die het belang van dunheid voor meisjes en gespierdheid voor jongens benadrukken (Swami et al., 2010). Bij sociale netwerksites waar persoonlijke foto's een centrale rol spelen, blijkt uiterlijk een belangrijk aspect te zijn waar de gebruikers elkaar op beoordelen (Ringrose, 2011). Door de sterke focus op het uiterlijk en ook de opmerkingen die gebruikers aan elkaar geven hierover, kan dit druk uitoefenen op gebruikers om zich aan te passen aan de heersende schoonheidsidealen. Doordat het grote deel van de gebruikers niet voldoet aan deze idealen, kan deze druk leiden tot lichaamsontevredenheid en lichaamsschaamte (De Vries, 2014). Dit kan bij vrouwelijke gebruikers het effect hebben op de mate waarin gebruikers hun eigen uiterlijk willen verbeteren met bijvoorbeeld cosmetische ingrepen (Calogero, Pina, Park, & Rathemtulla, 2010).

Als er meer tijd besteed wordt aan sociale media, leidt dit tot een toename in het belang van eigen uiterlijk en in ontevredenheid over het eigen uiterlijk, blijkt uit vele onderzoeken (De Vries, 2014). Uit een Australisch onderzoek uit 2013 blijkt dat voor vrouwelijke gebruikers tussen de 13 en 15 jaar de tijd die op het internet en sociale media werd doorgebracht, gepaard ging met internalisering van het dunne schoonheidsideaal en de

mate hoe er naar hun eigen lichaam gekeken werd (Tiggeman & Slater, 2013). De analyses die werden uitgevoerd bij een ander recent onderzoek laten zien dat de tijd die door jongeren besteed wordt aan sociale media, een voorspeller is voor de mate van lichaamsschaamte (Salomon & Brown, 2019). Er kwam uit dit onderzoek ook naar voren dat meisjes meer gefocust zijn op de goedkeuring van anderen. Tot slot blijkt uit onderzoek van Buysser (2018) dat vrouwelijke gebruikers van sociale media eerder last hebben van een onzeker lichaamsbeeld en daarnaast ook meer druk ervaren vanuit de omgeving. De druk om er slank uit te zien wordt bij hen daardoor ook veel meer ervaren.

### **Sociale media en relaties**

Sociale media kunnen een rol spelen in het onderhouden en aangaan van nieuwe relaties bij adolescenten. Er zal besproken worden wat de positieve en negatieve effecten zijn van het onderhouden van bestaande en nieuwe relaties en de verschillende soorten gedrag binnen deze relaties via sociale media.

Adolescenten gebruiken sociale media voornamelijk om bestaande relaties te onderhouden (Wood, Bukowski & Lis, 2015). Uit onderzoek blijkt dat dit een gunstig effect op verschillende aspecten van hun leven kan hebben (Wood, Bukowski & Lis, 2015). Sociale media geven adolescenten bijvoorbeeld de mogelijkheid om contact te houden met familieleden en vrienden. Daarnaast kunnen online gesprekken bij stress een emotionele uitlaatklep zijn voor adolescenten. De emotionele gemoedstoestand blijkt na een chatgesprek te verbeteren (Wood, Bukowski & Lis, 2015). Uit een ander onderzoek waarin verschillende adolescenten worden geïnterviewd blijkt ook dat het onderhouden van relaties via sociale media bijdraagt aan positieve gevoelens (Weinstein, 2018). Adolescenten ervaren een gevoel van intimiteit door bijvoorbeeld foto's van hun dagelijks leven met elkaar te delen. Een voorbeeld hiervan zijn de opgebouwde *streaks* (het aantal dagen dat je elkaar minimaal eens per dag een foto hebt gestuurd) op Snapchat. Een hoge *streak* leidt tot een gevoel van

verbondenheid. Desondanks geven adolescenten wel aan dat de communicatie met vrienden via sociale media niet hetzelfde voelt als communicatie in het echte leven.

Naast de positieve kanten zit er ook een aantal negatieve kanten aan het onderhouden van bestaande relaties via sociale media. Zo geven adolescenten aan dat het zien van foto's van anderen op bijvoorbeeld feestjes waarvoor zij niet uitgenodigd waren een gevoel van buitensluiten kan geven (Weinstein, 2018). Ook aan het voorbeeld van de Snapchat *streak* zitten nadelen. Adolescenten willen hun *streaks* graag behouden, maar moeten daarvoor wel dagelijks bezig zijn met het versturen van foto's via Snapchat. Het voelt daardoor soms als een verplichting.

Adolescenten kunnen niet alleen bestaande relaties via sociale media onderhouden, maar ook op zoek gaan naar nieuwe contacten. Uit onderzoek blijkt echter dat maar 16% van de adolescenten actief zoekt naar nieuwe contacten via sociale media (Wang & Edwards, 2016). Jongens deden dit vaker dan meisjes. Daarnaast vormden adolescenten met problemen zoals gepest worden en depressie, vaker hechtere vriendschappen via internet dan adolescenten zonder deze problemen (Wood et al., 2015). De kans is dus groot dat sociaal en emotioneel kwetsbare adolescenten eerder online relaties aangaan.

Het onderhouden en aangaan van nieuwe relaties via sociale media kan risico's met zich meebrengen. Dit is echter afhankelijk van de manier waarop de adolescent zich gedraagt op sociale media (Wang & Edwards, 2016). Gedrag met weinig risico is bijvoorbeeld het helpen van anderen en relaties die al bestaan onderhouden. Gedrag met veel risico is bijvoorbeeld het verleggen van de eigen grenzen. Zowel jongens als meisjes laten op sociale media vooral gedrag met weinig risico zien (Wang & Edwards, 2016).

### **Sociale media en cyberbullying**

De opkomst van alle sociale media platforms en het bezitten van een smartphone maken het steeds makkelijker om van achter een scherm te praten tegen zowel bekenden als



onbekenden (Smith et al., 2014). Dit kan zowel positief als negatief werken. In dit hoofdstuk zal ingegaan worden op misschien wel de meest negatieve kant van sociale media, namelijk *cyberbullying*. In het algemeen houdt *cyberbullying* in dat mensen via het internet andere mensen pesten en/of lastigvallen. Het is een vrij recent fenomeen dat verschillende consequenties kan hebben voor het welzijn van jongeren.

*Cyberbullying* kan op meerdere manieren gedaan worden (Nilan et al., 2015; Smith, Thompson & Davidson, 2014). De eerste manier is *flaming*. Dit is het sturen van boze, onbeleefde en grove berichten naar andere personen. De tweede manier is intimidatie wat bestaat uit het herhaaldelijk verzenden van aanstootgevende berichten naar één persoon. De derde manier is *cyberstalking*. Dit is online intimidatie die bestaat uit bedreigingen. De vierde manier van online pesten is laster: iemand naar beneden halen door middel van het verzenden of plaatsen van onware, nadelige of wrede uitspraken over een persoon. De vijfde manier is het doen alsof je een ander persoon bent, om vervolgens ongepaste berichten te sturen vanuit die andere persoon waardoor mensen slecht gaan denken over degene. De zesde manier is *outing*, hierbij stuurt de dader bepaald materiaal door naar anderen over een bepaald persoon, waarin (privé)gevoelige of beschamende informatie staat. Er kan hierbij gedacht worden aan het sturen van (naakt)foto's of het doorsturen van privéberichten van die persoon. De zevende manier van *cyberbullying* is bedrog, een vorm waarbij trucs worden uitgehaald bij een persoon om zo gênante informatie van degene te verwerven en deze vervolgens openbaar te delen en/of om er valse profielen op sociale media platforms mee te maken. De laatste manier is *uitsluiting*, dit is een bepaald persoon expres uit een online groep (denk aan een chatgroep op Whatsapp of een groep op Facebook) verwijderen (Smith et al., 2014).

Duidelijk wordt dus dat *cyberbullying* op meerdere manieren kan plaatsvinden, met verschillende consequenties. Er zijn verschillende onderzoeken te vinden over de consequenties van *cyberbullying*, zowel over jongens als meisjes in het algemeen (Gini &

Espelage, 2014), als over eventuele verschillen tussen jongens en meisjes (Smith et al., 2014; Nilan et al., 2015, Griezeli et al., 2012). Gini en Espelage (2014) vonden dat online pesten bij zowel adolescente jongens als meisjes suïcidale gedachten kan oproepen; meer dan bij het traditionele, 'offline' pesten. Zij stellen echter wel dat niet elke jongere even gevoelig is voor het online gepest worden en dat bepaalde factoren een beschermende rol kunnen spelen in het welzijn van deze jongeren. Dit zijn vooral ondersteunende ouder-kind relaties die worden gekenmerkt door ouderlijke warmte, supervisie, support en betrokkenheid. Factoren die juist een risico kunnen vormen om slachtoffer te worden van online pesten zijn het hebben van een laag zelfbeeld, een gebrek aan vrienden hebben en (bijna) geen ondersteuning van leeftijdsgenoten krijgen. Voor zowel meisjes als jongens zijn dit dus factoren die een rol kunnen spelen in het al dan niet slachtoffer worden van *cyberbullying* (Gini & Espelage, 2014).

Daarnaast zijn er verschillende onderzoeken die duidelijke verschillen vinden tussen adolescente meisjes en jongens met betrekking tot de consequenties van online pesten en de manier waarop er online gepest wordt. Smith en collega's (2014) concluderen dat meisjes meer geïnteresseerd zijn in het gebruik van sociale media platforms dan jongens. Dat is juist de plek waar *cyberbullying* voorkomt. Daarnaast beschrijven deze auteurs dat meisjes die online gepest worden én een depressie hebben, meer kans hebben om pogingen tot suïcide te doen. Ook *sexting* komt vooral bij meisjes voor. Dit is het versturen, ontvangen en doorsturen van seksueel getinte foto's. De auteurs beschrijven dat meisjes die psychologische moeilijkheden ervaren, vaker slachtoffer zijn van het doorsturen van hun foto's (Smith et al., 2014).

Het antwoord op de vraag of meisjes of jongens meer aan *cyberbullying* doen en/of meer het slachtoffer zijn van *cyberbullying* varieert binnen de wetenschappelijk literatuur (Smith et al., 2014; Griezeli et al., 2012; Beckman, Hagquist & Hellström, 2013; Nilan et al.,

2015). Een onderzoek naar genderverschillen met betrekking tot *cyberbullying* bij jongens en meisjes van 12 tot 17 jaar oud beschrijft dat meisjes vooral op een indirecte manier anderen online pesten. Denk hierbij aan het verspreiden van roddels maar ook het uitsluiten en het afwijzen van anderen (Griezel et al., 2012). Verbaal pesten komt volgens deze onderzoekers juist even vaak voor bij meisjes als bij jongens. Niet alleen het slachtofferschap van online pesten tussen jongens en meisjes kan dus verschillen, maar ook de manier waarop zij zelf anderen online pesten verschilt in vorm. De studie van Nilan et al. (2015) bevestigt deze bevinding: de manier waarop meisjes anderen online pesten is grotendeels anders dan hoe jongens dit doen. Adolescente meisjes doen meer discriminerende uitspraken naar andere meisjes, om zo dominant te kunnen zijn. Toepasselijk hierbij is de studie van Smith et al. (2014) die beschrijft dat alleen bij meisjes het uiten van online agressie naar anderen hun populariteit vergroot. Blijkbaar is het uiten van agressie door meisjes via het internet bij hun dus ook een middel om gezien te worden door anderen en daardoor een bepaalde status te verwerven.

### **Samenvatting en advies**

In dit advies is gekeken naar de verschillende risico- en beschermende factoren van sociale media voor meisjes tussen de 12 en 18 jaar. Er is gekeken naar schoolprestaties, slaap, zelfbeeld, relaties en *cyberbullying*. Sociale media kan schoolprestaties en relaties zowel verbeteren als verslechteren. Schoolprestaties kunnen dalen als een adolescent meer dan twee uur per dag aan sociale media besteedt. Dit kan komen door verminderde concentratie en minder tijd voor huiswerk. Aan de andere kant kunnen sociale media zorgen voor snellere communicatie tussen leerlingen over bijvoorbeeld huiswerkvragen. Op het gebied van relaties kunnen sociale media ervoor zorgen dat adolescenten makkelijker relaties kunnen onderhouden. Zij krijgen hier een positief gevoel van. Aan de andere kant kunnen sociale media ook zorgen voor een constante druk om te reageren. Adolescenten kunnen daarnaast

ook risicovol gedrag vertonen via sociale media, zoals het opzoeken van nieuwe contacten. In de praktijk wordt dit echter maar door een klein percentage gedaan.

Het andere deel van de factoren werkt alleen als risicofactor. Dit zijn de factoren slaap, zelfbeeld en *cyberbullying*. Het gebruik van een scherm vlak voor het slapen gaan, kan leiden tot zowel minder slaap als een slechtere kwaliteit aan slaap gedurende de nacht. Een slechte nachtrust kan leiden tot verschillende psychologische consequenties waaronder een verhoogd risico op angsten, depressie, stemmingsstoornissen maar ook onoplettendheid en een gebrek aan motivatie en slechter presteren gedurende de dag. Bij zelfbeeld wordt door sociale media het belang van uiterlijk vergroot. Meisjes kunnen hierdoor het gevoel hebben dat ze aan een bepaalde standaard moeten voldoen, die op sociale media voorgesteld wordt. Dit kan ertoe leiden dat op het moment dat zij hier niet aan voldoen, ze zich meer schamen voor hun eigen lichaam. Daarnaast kunnen ze de neiging voelen om hun uiterlijk te verbeteren, om aan een bepaalde standaard te voldoen. Op het gebied van *cyberbullying* is sociale media zelf vooral een risicofactor, omdat het pesten en anoniem pesten makkelijker maakt. Binnen *cyberbullying* zijn wel risico- en beschermende factoren te onderscheiden. Risicofactoren die de kans op slachtofferschap van *cyberbullying* vergroten zijn een laag zelfbeeld, gebrek aan vrienden en weinig ondersteuning van leeftijdsgenoten. Beschermende factoren die de kans op slachtofferschap van *cyberbullying* verkleinen zijn een goede relatie met veel warmte van de ouders, ondersteuning en supervisie.

Op basis van deze gevonden literatuur heeft StudentWeetRaad een aantal adviezen voor de coaches van ELANCE Academy opgesteld. Ten eerste is het van belang dat de coaches genoeg kennis hebben van de risico- en beschermende factoren van sociale media. Op deze manier kunnen zij proberen om samen met het meisje aan eventuele risicofactoren te werken of het aantal beschermende factoren te vergroten. Ten tweede wordt aan de coaches geadviseerd om inzicht te krijgen in de manier waarop het meisje met sociale media omgaat,

zodat de coaches hierop kunnen anticiperen. Er kan hierbij gedacht worden aan de tijd die het meisje aan sociale media besteedt, of het meisje 's avonds nog veel bezig is met haar telefoon, met wie zij communiceert en op wat voor manier ze gebruik maakt van sociale media. Dit zou bijvoorbeeld gedaan kunnen worden tijdens de intake. Ten derde wordt geadviseerd om de meisjes bewust te maken van hun eigen sociale media gebruik. Zij kunnen zo zelf stilstaan bij de effecten die dit mogelijk heeft op bijvoorbeeld hun schoolprestaties en slaap. Dit kan bijvoorbeeld door vragen te stellen aan het meisje, zodat zij zelf gaat nadenken zonder het gevoel te hebben dat de coach haar gedrag afkeurt. Ten vierde zou aangeraden kunnen worden om te zorgen voor een goede band tussen de coach en het meisje. Dit zou mogelijk ook als beschermende factor kunnen werken tegen slachtoffer worden van *cyberbullying*. Dit effect hiervan zou echter wel verder onderzocht moeten worden, aangezien dit alleen nog onderzocht is voor ouder-kind relaties.

Het is mogelijk dat sociale media op het gebied van zelfbeeld ook beschermende factoren hebben, bijvoorbeeld op het gebied van de *body positivity* beweging die recent is ontstaan. Omdat hier nu echter nog geen wetenschappelijk onderzoek naar verricht is, is dit niet meegenomen in het advies. Verder is er weinig onderzoek dat specifiek naar meisjes kijkt. Het grootste deel van de onderzoeken kijkt naar adolescenten in het algemeen. Het is daarom soms lastig om specifiek iets over meisjes te zeggen. Mogelijk wordt hier in de toekomst wel meer aandacht aan besteed.

## Literatuurlijst

- Al-Menayes, J. J. (2015). Social Media Use, engagement and addiction as predictors of academic performance. *International Journal of Psychological Studies*, 7(4), 86. doi:10.5539/ijps.v7n4p86
- Bartel, K. A., Gradisar, M., & Williamson, P. (2015). Protective and risk factors for adolescent sleep: A meta-analytic review. *Sleep Medicine Reviews*, 21, 72–85. doi:10.1016/j.smr.2014.08.002
- Beckman, L., Hagquist, C., & Hellström, L. (2013) Discrepant gender patterns for cyberbullying and traditional bullying – An analysis of Swedish adolescent data. *Computers in Human Behavior*, 25, 1896-1903. doi:10.1016/j.chb.2013.03.010
- Calogero, R., Pina, A., Park, L., & Rahemtulla, Z. (2010). Objectification theory predicts college women's attitudes toward cosmetic surgery. *Sex Roles*, 63, 32–41. doi:10.1007/s11199-010-9759-5
- Centraal Bureau voor Statistiek. Meisjes vaker op sociale netwerken dan jongens. Verkregen van: <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2019/22/meisjes-vaker-op-sociale-netwerken-dan-jongens>
- Gini, G., & Espelage, D. L. (2014). Peer victimization, cyberbullying, and suicide risk in children and adolescents. *JAMA*, 312(5), 545. doi:10.1001/jama.2014.3212
- Griezel, L., Finger, L. R., Bodkin-Andrews, G. H., Craven, R. G., & Yeung, A. S. (2012). Uncovering the structure of and gender and developmental differences in cyber bullying. *The Journal of Educational Research*, 105, 442-455. doi:10.1080/00220671.2011.629692
- Hysing, M., Pallesen, S., Stormark, K. M., Jakobsen, R., Lundervold, A. J., & Sivertsen, B. (2015). Sleep and use of electronic devices in adolescence: Results from a large population-based study. *BMJ Open*, 5(1), 6748. doi:10.1136/bmjopen-2014-006748

- Jacobsen, W. C., & Forste, R. (2011). The wired generation: Academic and social outcomes of electronic media use among university students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *14*(5), 275–280. doi:10.1089/cyber.2010.0135
- Johansson, A. E., Petrisko, M. A., & Chasens, E. R. (2016). Adolescent sleep and the impact of technology use before sleep on daytime function. *Journal of Pediatric Nursing*, *31*(5), 498–504. doi:10.1016/j.pedn.2016.04.004
- Karpinski, A. C., Kirschner, P. A., Ozer, I., Mellott, J. A., & Ochwo, P. (2013). An exploration of social networking site use, multitasking, and academic performance among United States and European university students. *Computers in Human Behavior*, *29*(3), 1182–1192. doi:10.1016/j.chb.2012.10.011
- Nilan, P., Burgess, H., Hobbs, M., Threadgold, S., & Alexander, W. (2015) Youth, social media, and cyberbullying among Australian youth: “Sick friends”. *Social Media + Society*, *1*, 1-12. doi: 10.1177/2056305115604848
- Owens, J. (2014). Insufficient sleep in adolescents and young adults: An update on causes and consequences. *Pediatrics*, *134*(3), 921-932. doi:10.1542/peds.2014-1696
- Sampasa-Kanyinga, H., Chaput, J., & Hamilton, H. A. (2019). Social media use, school connectedness, and academic performance among adolescents. *The Journal of Primary Prevention*, *40*(2), 189–211. doi:10.1007/s10935-019-00543-6
- Salomon, I., & Brown, C. S. (2019). The selfie generation: Examining the relationship between social media use and early adolescent body Image. *The Journal of Early Adolescence*, *39*(4), 539–560. doi:10.1177/0272431618770809
- Smith, P. K., Thompson, F. K., & Davidson, K. J. (2014) Cyber safety for adolescent girls: Bullying, harassment, sexting, pornography, and solicitation. *Current Opinion in Obstetrics and Gynecology*, *26*, 360-365. doi:10.1097/GCO.000000000000106
- Tiggemann M. Slater A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook and body image

concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders* , 46, 630–633.  
doi:10.1002/eat.22141

Van der Woud, L., & Hootsen, S. (2017). Rapportage: Onderzoek gebruik social media en omgang met smartphones in het voortgezet onderwijs. *DUO onderwijsonderzoek & advies*. Verkregen van:

<https://www.duo-onderwijsonderzoek.nl/wp-content/uploads/2017/12/Rapportage-Sociale-mediagebruik-en-smartphones-in-het-VO-14-december-2017.pdf>

Van Zundert, R. M. P., Van Roekel, E., Engels, R. C. M. E., & Scholte, R. H. J. (2013).

Reciprocal associations between adolescents' night-time sleep and daytime affect and the role of gender and depressive symptoms. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2), 556–569. doi:10.1007/s10964-013-0009-3

Wang, V., & Edwards, S. (2016). Strangers are friends I haven't met yet: A positive approach to young people's use of social media. *Journal of Youth Studies*, 19(9), 1204–1219.  
doi:10.1080/13676261.2016.1154933

Weinstein, E. (2018). The social media see-saw: Positive and negative influences on adolescents' affective well-being. *New Media & Society*, 20(10), 3597–3623.  
doi:10.1177/1461444818755634

Wood, M. A., Bukowski, W. M., & Lis, E. (2015). The digital self: How social media serves as a setting that shapes youth's emotional experiences. *Adolescent Research Review*, 1(2), 163–173. doi:10.1007/s40894-015-0014-8