

Profielwerkstuk

Instagram & Zelfbeeld

Bestaat er een verband tussen het gebruik van
Instagram en het zelfbeeld van pubers?



G. Dickhardt (C-M)

L. Hendriks (C-M)

Filosofie, maatschappijleer & wiskunde

Stedelijk Gymnasium klas 6

‘s-Hertogenbosch

Begeleider: mevrouw Kooijman-Krabbendam

27 - 01 - 2020

1. Voorwoord

“Social media has dramatically shifted how we socialize, communicate, and form relationships with each other. Its impact cannot be understated. As we navigate these new digital spaces that have so much to offer, we must be having a conversation about how it can affect our mental health. Because platforms like Instagram and Facebook present highly curated versions of the people we know and the world around us, it is easy for our perspective of reality to become distorted.”¹

Zoals dit citaat van Laci Green al stelt: social media hebben tegenwoordig een grote invloed op ons sociale leven. We hebben allemaal wel dingen gehoord over social media en hoe deze ons mentaal kunnen beïnvloeden. Wellicht is het je bijvoorbeeld wel eens opgevallen op Instagram dat het grootste deel van de posts bestaat uit foto's en video's van conventioneel-aantrekkelijke mensen. Mensen bewerken hun foto's, om er zo mooi en dun mogelijk op te staan en zo de meeste 'likes' te krijgen.

Wij waren benieuwd hoeveel invloed de social media, en in het bijzonder Instagram, hebben op onze eigen leeftijdsgroep, jongeren en scholieren die veel van hun tijd doorbrengen met gebruik van social media.

In dit verslag maakt u kennis met de mogelijke invloed van social media op het zelfbeeld. De laatste tijd komt dit onderwerp steeds vaker voor in het nieuws en omdat de wereld steeds afhankelijker wordt van digitale apparaten, blijft dit onderwerp actueel.

Jongeren zijn opgegroeid in een tijd waarin apparaten een grote invloed hebben op hun leven. Ze weten niet hoe de tijd vóór de mobiele telefoon en internet was, en kunnen nu niet meer zonder. Jongeren gebruiken social media en de meesten besteden hier een groot deel van de dag aan. Dit riep bij ons enkele vragen op: Hoe kwetsbaar is het zelfbeeld van jongeren nou eigenlijk? En wordt hun zelfbeeld beïnvloed door het gebruik van social media?

In de puberteit zijn jongeren veel vatbaarder voor invloeden van buitenaf en in deze periode in hun leven vormt zich hun persoonlijkheid. Het is dan ook bekend dat jongeren in de puberteit vaak onzeker zijn en slecht denken over zichzelf. Wij hebben in dit werkstuk onderzocht of er een verband is tussen social media en het zelfbeeld van jongeren in de puberteit.

¹ <https://www.rsph.org.uk/about-us/news/instagram-ranked-worst-for-young-people-s-mental-health.html>

2. Samenvatting

Voor u ligt ons profielwerkstuk. In dit verslag hebben we het verband tussen Instagram en het zelfbeeld van jongeren onderzocht. Onze hoofdvraag luidt als volgt: bestaat er een verband tussen het gebruik van Instagram en het zelfbeeld van pubers?

We hebben deze vraag onderzocht met behulp van een door ons opgestelde enquête en al bestaande onderzoeken van diverse universiteiten. Uit onze enquête is onder andere gebleken dat er een significant verband is tussen de tijd dat jongeren Instagram per dag gebruiken en hun zelfbeeld, het blijkt namelijk dat langer gebruik samenhangt met een slecht zelfbeeld.

Daarnaast hebben wij ook ondervonden dat er een correlatie bestaat tussen het aantal social media platformen die jongeren gebruiken en hun zelfbeeld. Hun zelfbeeld is namelijk lager naarmate ze meer platformen gebruiken. Onze overkoepelende conclusie is dan ook dat Instagram wel degelijk (een slechte) invloed heeft op jongeren.

3. Inhoudsopgave

1. Voorwoord.....	2
2. Samenvatting	3
3. Inhoudsopgave	4
4. Inleiding.....	6
4.1 Nike paspop	6
4.2 Onderwerpkeuze	7
4.3 Onderzoeksvragen.....	7
4.4 Begrippenlijst.....	7
4.5 Hypothese	9
4.5.1 Zelfbeeld	9
4.5.2 Social media.....	11
4.6 Plan van Aanpak	13
4.6.1 Materiaal & methode.....	13
5. Onderzoek.....	22
5.1 Deelvraag 1	22
5.2 Deelvraag 2	25
5.3 Deelvraag 3	29
5.4 Deelvraag 4.....	35
6. Conclusie	39
7. Discussie.....	41
7.1 Kritiepunten	41
7.2 Vervolgonderzoeken	41
7.3 Aanbevelingen	42
7.3.1 Aanbevelingen voor jongeren	42
7.3.2 Aanbevelingen voor ouders	42

8. Dankwoord	43
9. Evaluatie	44
9.1 Tussentijdse evaluatie.....	44
9.2 Gezamenlijk	45
9.3 Individueel	45
10. Logboeken	47
11. Onderzoeksjournaal.....	57
12. Bronnenlijst.....	65
13. Bijlagen.....	68
13.1 Tijdpad.....	68
13.2 Taakverdeling.....	69
13.3 Enquête	70
13.4 T-toets berekeningen	72
13.5 Excel sheet	73

4. Inleiding

4.1 Nike paspop

Recentelijk kwam er iets in het nieuws waar veel ophef over is ontstaan: de nieuwe curvy Nike paspop. Nike besloot deze campagne op te zetten om mensen met een maatje meer te laten zien hoe sportkleding (van Nike) ook hen zou staan.

Op verschillende social media-accounts werden meningen geuit door mensen die dit ongepast of juist heel goed vonden. Het merendeel van de mensen vond het een goede keuze van Nike om meer



diversiteit te brengen onder de maten van paspoppen en vond het een goede stap richting meer body positivity in de wereld. Body Positivity is een term die steeds vaker gebruikt wordt in de media. Het is een sociale beweging die inhoudt dat er positiever gedacht en/of gesproken moet worden over verschillende lichaamstypes, variërend tussen dik, dun, lang of kort, ook al gaat dit in sommige gevallen tegen het huidige schoonheidsideaal in. Ook kunnen we de term gebruiken wanneer iemand zelf positiever denkt over zijn eigen lichaam.²

Toch was niet iedereen het hier zo mee eens. In het Nederlandse programma RTL Boulevard (uitzending 10-06-2019³) werd ook over dit item gesproken en voormalig modeontwerpster Olcay Gulsen uitte haar harde mening: ‘Ik vind: dit is niet echt een maatje meer. Dit is maatje 48/50 denk ik. Ik vind het persoonlijk vrij onwaarschijnlijk dat deze vrouw fit genoeg is om te gaan sporten.’ Hier ontstond veel ophef over⁴. Veel mensen reageerden verontwaardigd op deze opmerkingen en waren boos. De dagen daarna lag Olcay Gulsen onder vuur en nam ze haar uitspraken terug, ze claimt geen ‘fatshamer’ te zijn. Niet alleen een paspop met een grotere maat ligt onder vuur, maar in het dagelijkse leven krijgen niet alleen vrouwen met een maatje meer, maar daarnaast ook mannen en vrouwen met een gemiddelde maat veel kritiek als ze bijvoorbeeld in een bikini of zwembroek op hun Instagramfoto staan. Met een Instagramfoto is nooit iedereen tevreden, maar tegenwoordig lijkt het uit de hand te lopen.

² <https://www.vogue.nl/cultuur/cultuur-nieuws/a27909613/nike-paspoppen-te-dik-kritiek/>

³ <https://www.ad.nl/show/olcay-gulsen-door-het-stof-na-heftige-opmerkingen-over-curvy-paspoppen~a1a41aaa/?referrer=https://nl.search.yahoo.com/>

⁴ <https://www.libelle.nl/mensen/olcay-gulsen-uitspraken-plussize-paspoppen/>

4.2 Onderwerpkeuze

Wij hebben dit onderwerp gekozen, omdat dit iets is waar wij in ons dagelijkse leven mee te maken hebben. We zien elke dag dat leeftijdsgenoten social media gebruiken en ook zij zien de perfecte plaatjes op Instagram. We merken dat veel jongeren zich hiermee vergelijken en zien dat dit voor frustratie kan zorgen.

Naast dat het onderwerp dus heel actueel is, raakt dit onderwerp ons ook op persoonlijk vlak en hebben wij hier dagelijks mee te maken. Het kiezen van dit onderwerp kan er ook voor zorgen dat we bewuster naar dit probleem gaan kijken en het misschien zelfs kunnen toepassen op ons eigen leven. Social media is een vrij nieuw begrip dat pas in ontstaan in de laatste 20 jaar. Omdat dit onderwerp vrij nieuw is, is er redelijk weinig onderzoek naar gedaan, zeker in verband met jongeren en zelfbeeld. Dit maakte ons nieuwsgierig en gemotiveerd om er zelf onderzoek naar te doen.

4.3 Onderzoeksvragen

De hoofdvraag voor ons onderzoek luidt als volgt:

Bestaat er een verband tussen het gebruik van Instagram en het zelfbeeld van pubers (12-18 jaar)?

De deelvragen luiden als volgt:

Deelvraag 1: Zijn tieners (in de leeftijdscategorie 12-18) kwetsbaarder dan andere leeftijdsgroepen wat betreft hun zelfbeeld?

Deelvraag 2: Wordt het zelfbeeld van jongeren (in de leeftijdscategorie 12-18) slechter naarmate ze meer tijd doorbrengen op Instagram?

Deelvraag 3: Is er een verschil in zelfbeeld tussen verschillende opleidingsniveaus van jongeren (in de leeftijdscategorie 12-18)?

Deelvraag 4: Is er een verband tussen het zelfbeeld en de profielen die jongeren (in de leeftijdscategorie 12-18) volgen op Instagram?

4.4 Begrippenlijst

In ons verslag zullen wij een aantal begrippen regelmatig gebruiken. Deze begrippen zijn erg breed en kunnen daardoor snel verkeerd begrepen worden. Om verwarring te voorkomen, willen wij voor een aantal begrippen een duidelijke definitie geven. Dit geldt voor de begrippen zelfbeeld, social media, zelfbewustzijn en jongeren.

Zelfbeeld

‘Zelfbeeld, de dunk die men van zichzelf heeft’⁵, geeft het woordenboek. Hier worden we niet veel wijzer van. De tweede definitie geeft ‘het beeld dat iemand van zichzelf heeft.’ Het zelfbeeld is dus iets wat je alleen van jezelf kan hebben. Je waardeert jezelf op een bepaalde manier, dit kan zowel positief als negatief zijn. Iedereen denkt wel op een bepaalde manier over zichzelf en is over een aantal dingen ontevreden. Dit wil niet zeggen dat deze gedachtes daadwerkelijk iets zeggen over wie je bent. Het kan zijn dat jij als persoon vindt dat je niet leuk, goed of mooi bent, maar dat je omgeving daar heel anders over denkt. Daarnaast kan het natuurlijk ook zijn dat je een te goed zelfbeeld hebt, en beter over jezelf denkt dat dat je daadwerkelijk bent. Hier spreken we vaak van arrogantie. We zouden kunnen zeggen dat we onszelf een spiegel voorhouden⁶, en vanuit deze spiegel een zelfbeeld vormen. Deze figuurlijke spiegel is vaak vervormd, waardoor we onszelf vaak beter of slechter zien dan dat we daadwerkelijk zijn.

Voor ons verslag zullen wij het begrip zelfbeeld als volgt definiëren: de manier waarop men over zichzelf denkt, dit is subjectief en voor iedereen persoonlijk. Het zelfbeeld kan afwijken van de echte persoonlijkheid van de persoon en kan beter of slechter zijn.

Social media

Iedereen maakt tegenwoordig gebruik van social media. Social media kan je definiëren als: een verzamelbegrip voor platformen waar internetgebruikers informatie met elkaar kunnen delen⁷. Vaak kan je op dit soort platformen van alles plaatsen, zonder dat hier censuur op zit. Andere gebruikers kunnen hier dan ook op reageren en het liken.

Op deze platformen wordt vaak gebruik gemaakt van een algoritme⁸. Dit algoritme is voor iedereen anders, omdat het platform kijkt naar wat jij leuk vindt en waar jij op reageert, en daar meer van laat zien. Hierdoor krijg je steeds meer te zien van waar je geïnteresseerd in bent, en is de kans groter dat je langer van de social media gebruik maakt.

Voor ons profielwerkstuk en voor ons onderzoek zullen we ons verder focussen op een van deze platformen: Instagram.

Zelfbewustzijn

Het begrip zelfbewustzijn lijkt veel op het eerdergenoemde begrip zelfbeeld. Er is echter wel een belangrijk verschil tussen deze twee begrippen. Zelfbewustzijn gaat meer om specifieke momenten,

⁵ <http://www.woorden.org/woord/zelfbeeld>

⁶ <https://www.ensie.nl/redactie-ensie/zelfbeeld>

⁷ <http://socialmediasucces.nl/social-media-informatie/>

⁸ <https://www.fingerspitz.nl/social-media>

terwijl je zelfbeeld door de jaren heen door al je ervaringen geleidelijk gevormd wordt. Bijvoorbeeld: Stel, je hebt ruzie met een vriendin. Je kan dan zelfbewust zijn en denken: ik doe nu erg onredelijk tegen mijn vriendin. Dit betekent echter niet dat je zelfbeeld daardoor meteen verandert in: ik ben een onredelijk persoon.

Jongeren

Onder het begrip jongeren verstaan wij mensen tussen de 12 en 18 jaar. We kiezen deze doelgroep, omdat deze jongeren nog niet volledig ontwikkeld en zitten ze allemaal in een fase van de puberteit. Ook hebben scholieren veel contact met hun leeftijdsgenoten en zitten deze jongeren veel op social media om zo ook thuis veel contact te houden met hun leeftijdsgenoten.⁹

Puberteit

De puberteit is de periode in het leven van een mens waarin geslachtsrijpheid zich ontwikkelt. De precieze periode waarin de puberteit een rol speelt, is echter moeilijk te bepalen, omdat dit voor elk individu anders is. In ons verslag hebben we gekozen om het deel van de puberteit te onderzoeken, dat valt in de leeftijdscategorie 12-18. De eerdergenoemde geslachtsrijping wordt aangestuurd door verschillende processen, zoals hormonale ontwikkelingen en tal van andere rijpings- en ontwikkelingsprocessen. Naast deze processen beginnen pubers ook ander gedrag te vertonen. Ze gaan zich afvragen wie ze nou eigenlijk zijn en wat ze willen zijn of worden.

4.5 Hypothese

4.5.1 Zelfbeeld

Voor het opstellen van onze hypothese hebben wij ons goed verdiept in alle informatie die te maken heeft met dit onderwerp. Hiervoor hebben we niet alleen gekeken naar bestaande onderzoeken over o.a. het zelfbeeld en social media, maar bijvoorbeeld ook naar de wijze waarop jongeren beïnvloed worden, hetzij op social media of elders. Allereerst gaan we kijken naar het zelfbeeld¹⁰.

Je zelfbeeld is gebaseerd op de manier waarop je over jezelf denkt. Je zou deze manier van denken je zelfkennis kunnen noemen. Bij zelfkennis moet je denken aan dat je weet wat je sterke en zwakke kanten zijn, weet wat je leuk vindt, weet waarom je bepaalde dingen op bepaalde manieren doet en dat je ook weet wat je zou kunnen verbeteren aan jezelf. Je zou kunnen zeggen dat je weet hoe jouw persoonlijkheid en beweegredenen in elkaar steken.

⁹ <http://socialmediasucces.nl/social-media-informatie/>

¹⁰ <https://encyclopedie.medicinfo.nl/zelfbeeld>

Wat vervolgens je zelfbeeld bepaalt is hoe jij je voelt over je eigen zelfkennis en of je hier blij mee bent. Het gaat bij zelfbeeld niet om de objectieve cognitieve waardering, maar veel meer om de emotionele component hiervan, dus hoe jij zelf je eigenschappen en rol waardeert. Als je deze eigenschappen en/of verhoudingen accepteert of als positief ervaart, zal je zelfbeeld ook veel positiever zijn. Maar als je je karaktertrekken negatief beoordeelt en je zwakke kanten veel zwaarder laat wegen dan je sterke kanten, zal je zelfbeeld negatiever zijn. Wij zullen dit door middel van een voorbeeld proberen uit te leggen: Bij mensen met een eetstoornis is dit laatste vaak het geval. Hier is vaak sprake van een verstoorde zelfkennis: ze zien zichzelf bijvoorbeeld dikker dan ze daadwerkelijk zijn, waardoor een negatief zelfbeeld ontstaat. Omdat ze hier niet tevreden over zijn, gaan ze op zoek naar andere dingen waar ze wel goed in zijn, zoals de controle te houden over wat ze eten, of te gaan sporten. Dit is alleen nooit genoeg. Ze zijn blij dat ze afvallen, maar zien zichzelf nog steeds als ‘te dik’, en zo blijven ze toch een negatief zelfbeeld hebben.

Een ander begrip dat hiermee samenhangt is zelfvertrouwen¹¹. Zelfvertrouwen betekent dat je in jezelf en je kunnen gelooft. Zelfvertrouwen helpt je bij het bereiken van je doelen en bij tegenslagen in het leven. Het helpt je ook bij het opkomen voor je eigen ideeën en meningen. Bij mensen met een eetstoornis komt naast een laag zelfbeeld vaak ook een laag zelfvertrouwen voor. Dit is ook gebaseerd op de waardering van zichzelf. Omdat de waardering vaak negatief is, vertrouwen deze mensen met een eetstoornis, die dus al kwetsbaar zijn, niet op zichzelf en zijn vaak onzeker over wie ze zijn, wat ze denken en wat ze doen. Naast het waarderen van jezelf en dan vooral je goede eigenschappen, zorgt een blijvend zelfvertrouwen er ook voor dat je je tekortkomingen sneller kunt accepteren, niemand is nou eenmaal perfect.¹²

Mensen die een laag zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen hebben, denken vaak dat ze niets waard zijn en zijn moeilijk van deze gedachten af te brengen. Ze hebben er ook weinig vertrouwen in dat ze zich ooit beter zullen voelen en zitten als het ware in een vicieuze cirkel waarin zij zichzelf niets waard vinden en daardoor er ook niet uitkomen. Vaak is het eerst nodig dat de negatieve zelfwaardering doorbroken wordt voordat iemand kan veranderen en een ander beeld van zichzelf kan krijgen. Een middel daarvoor kan cognitieve gedragstherapie zijn, om het zelfbeeld te versterken.¹³

Ook wordt je zelfbeeld beïnvloed door je omgeving: bewust of onbewust vergelijk je jezelf met andere mensen, vaak leeftijdsgenoten, om je heen. Een mening of een opmerking kan hierbij al een behoorlijke impact hebben op het zelfbeeld. Dit is vooral het geval bij mensen met een lage zelfwaardering en een negatief zelfbeeld. De mens is zo geprogrammeerd dat situaties of meningen die passen bij ons

¹¹ <http://m.infosocialmedia.webnode.nl/informatie-social-media/wat-zijn-de-nadelen-van-social-media-cyberpesten/>

¹² <https://www.newstart.nl/blog/zelfvertrouwen-accepteer-slechte-eigenschappen/>

¹³ <https://link.springer.com/article/10.1007/BF03089034>

wereldbeeld (en dus ook het beeld van jezelf) veel sterker binnenkomen en beter blijven hangen, dan situaties of meningen die dit tegenspreken. Als jij dus een laag zelfbeeld hebt, vallen negatieve opmerkingen jou meer op en zullen die ook meer invloed hebben. Dit wordt the negativity bias genoemd: als je op een dag 10 complimenten krijgt, hoor je die wel, maar als je dezelfde dag 1 nare opmerkingen te horen krijgt, onthoudt je juist deze opmerkingen en hebben mensen de neiging om alle complimenten achterwege te laten.¹⁴ Tegenwoordig bestaat het huidige schoonheidsideaal waaraan veel vrouwen willen voldoen omdat zij van de gedachte doordrongen zijn dat je alleen mooi bent als je bijvoorbeeld sproeten, lang haar of een smalle taille hebt. Omdat deze informatie goed past bij een van de deelvragen, zullen we daar bij de desbetreffende deelvraag uitgebreid op terugkomen.

4.5.2 Social media

Nu wij voor onszelf gekeken hebben naar wat het zelfbeeld is en naar factoren die hiermee samenhangen, gaan wij nu kijken naar social media. Om te beginnen gaan wij het kort hebben over de term “social media” zelf. Hieronder verstaan wij: online platformen waar de gebruikers van dit platform verantwoordelijk zijn voor de inhoud. Enkele voorbeelden hiervan zijn Twitter, Instagram en Facebook, maar bijvoorbeeld ook YouTube¹⁵. Gebruikers kunnen op deze platformen onder andere afbeeldingen, video’s en teksten plaatsen. Wij gaan ons voor dit onderzoek focussen op Instagram, omdat hier vooral de later genoemde geïdealiseerde foto’s gepost worden. Wij denken dat dit soort foto’s juist vaak op Instagram worden gezet omdat Instagram een foto-gebaseerd platform is, en gebruikers dus vanzelfsprekend de focus van hun activiteit op het platform leggen op de foto’s die zij posten.

Vrijwel alle social media hebben regels die dicteren wat toegestaan wordt op hun platform, maar het is vaak lastig om te bepalen of een bepaalde post binnen deze regels valt of niet, bijvoorbeeld wanneer het lastig is om te bepalen of iets vrijheid van meningsuiting, of een haatzaaiende uitspraak is. Kijk bijvoorbeeld naar de volgende regel van de officiële richtlijnen van Instagram: “Respecteer andere leden van de Instagram community”. Bij deze regel wordt uitgelegd dat Instagram inhoud met haatdragend taalgebruik zal verwijderen¹⁶. Doordat deze uitleg als vaag en onduidelijk opgevat kan worden, is het mogelijk om als gebruiker van Instagram bijvoorbeeld te zeggen dat je haatzaaiende uitspraak maar een grapje was. Elke seconde worden door bijna drie miljard gebruikers ontelbaar veel dingen geplaatst op social media. Wanneer je voor het eerst social media gebruikt, zul je merken dat je vrijwel nooit een post tegenkomt waarbij de gebruiker zich als een volledig open en eerlijk persoon voordoet. Je zult

¹⁴ <https://www.verywellmind.com/negative-bias-4589618>

¹⁵ https://nl.wikipedia.org/wiki/social_media

¹⁶ [https://nl-nl.facebook.com/help/instagram/477434105621119/?helpref=hc_fnav&bc\[0\]=Instagram%20Help&bc\[1\]=Privacy-%20en%20veiligheidscentrum](https://nl-nl.facebook.com/help/instagram/477434105621119/?helpref=hc_fnav&bc[0]=Instagram%20Help&bc[1]=Privacy-%20en%20veiligheidscentrum)

namelijk zien dat mensen vooral foto's en video's van zichzelf plaatsen als ze er zelf goed opstaan, of om te laten zien hoe goed hun leven nou eigenlijk is. Je merkt dat gebruikers van social media op deze platformen een geïdealiseerde versie van hun echte leven willen vertonen.

Beelden in de media zijn best indringend en je kunt je er vaak niet aan onttrekken. Maar als je een gezond en positief zelfbeeld hebt, dan hoeven die beelden in de media niet erg sterk op je in te werken. Dan kun je die plaatjes met een nuchtere blik bekijken: "Goh, die is wel erg slank, klopt dat wel, of is dat allemaal 'gephotoshopt' en door de computer aangepast zodat ik dus genept word met een "plaatje" dat geen echte afbeelding is? Daar trap ik niet in hoor. Bovendien ben ik goed genoeg zoals ik ben. Ik ben gewoon de moeite waard en hoef er beslist niet zo uit te zien als nepbeelden in de media".¹⁷

Anders is het bij die meiden en jongens die geen positief zelfbeeld hebben en heel negatief zijn over zichzelf en hun uiterlijk. Bij hun is de kans groter dat zich blindstaren op al die dunne modellen en gladgestreken gezichten waar geen puistje meer op te zien valt, laat staan acné, een koortslip of een duidelijke moedervlek.

Als jij denkt dat je pas de moeite waard bent als je er ook zo uit ziet als die modellen en plaatjes in de media, dan kun je daardoor heel sterk negatief beïnvloed worden. Want dan krijg je het (foutieve) beeld voorgeschoteld dat dunne mensen altijd gelukkiger zijn, dat je pas succesvol bent als je dun bent, etc. Dan ben je voortdurend ongelukkig als je er niet zo uit ziet als dat plaatje. Dan ga je misschien wel denken dat je ook zo moet zijn als dat gephotoshopte topmodel, en dat je pas gelukkig zult zijn en zelfvertrouwen zult krijgen als je er ook zo uit ziet¹⁸. Echter, hierbij moet wel worden opgemerkt dat naast het ideaal 'dun' zijn, er nog veel meer idealen zijn waar mensen vaak aan willen voldoen. Andere idealen zoals een egale huid en een rechte neus worden ook vaak in de media getoond en dit kan ook zorgen voor onzekerheid bij mensen die dit niet hebben.¹⁹

Dan moet je je wel bedenken dat het topmodel in het echt ook niet meer lijkt op de bewerkte foto die van haar gemaakt is, en dat ze ook niet altijd gelukkig is, en ook heel verdrietig kan zijn als haar vriend haar voor een ander in de steek heeft gelaten. Dit is vaak de andere kant van de medaille.

Nu wij onszelf hebben ingelezen over het onderwerp en meer te weten zijn gekomen over de social media en het zelfbeeld, is de volgende stap om onze hypothese op te stellen. Wat wij op basis van deze gelezen artikelen (zie informatiebronnen) verwachten als uitkomst van dit onderzoek, is dat er wel degelijk een verband bestaat tussen social media en het zelfbeeld. Op social media probeert iedereen door middel van teksten, foto's en video's onderdeel te zijn van een groep. Veelal worden er alleen foto's geplaatst van een 'denkbeeldige' realiteit, de mensen die dit soort foto's posten willen zich soms

¹⁷ <https://onlinelibrary.wiley.com/journal/10836101>

¹⁸ <https://www.proud2bme.nl/info/zelfbeeld>

¹⁹ <http://www.scriptiesonline.uba.uva.nl/document/488880>

voordoen als iets of iemand die ze niet zijn, maar het tegenover de buitenwereld wel willen doen lijken alsof. Aan de ene kant denken wij dat er een verband bestaat tussen zelfbeeld en social media in de zin dat mensen social media gebruiken om zich er beter door te voelen. Wij denken dat door veel 'likes' mensen zich beter voelen over zichzelf en het idee hebben dat ze leuk gevonden worden. Aan de andere kant denken wij dat social media een slechte invloed hebben op het zelfbeeld.

Ons onderzoek beperkt zich tot Instagram. Zeker op deze app worden foto's gedeeld die hevig bewerkt zijn. Zoals eerder gezegd creëert dit een onrealistisch beeld van een lichaam en kan dit ervoor zorgen dat mensen zich hiermee vergelijken en daardoor ongelukkig worden. Wij vinden deze kwestie allebei heel interessant en zullen dan ook vol goede moed en met veel interesse te werk gaan bij het beantwoorden van de deelvragen, het uitvoeren van onderzoeken en het verdiepen in specifieke externe kennis die wellicht nodig zal zijn om de hoofdvraag te kunnen beantwoorden.²⁰²¹

4.6 Plan van Aanpak

4.6.1 Materiaal & methode

Ons onderzoek bestaat uit meerdere onderdelen. Naast al bestaande onderzoeken en bronnen, hebben wij ervoor gekozen om zelf een enquête te maken. Deze keuze hebben wij gemaakt omdat er nog te weinig informatie te vinden is over wat wij precies onderzoeken. Er zijn tal van studies te vinden over zelfbeeld en veel over social media, maar weinig die de twee combineren en die de focus leggen op Instagram. Wij vroegen onszelf dan ook soms af of wij misschien zelf bewust of onbewust beïnvloed worden door deze app die wij dagelijks gebruiken.

Specifieke uitleg van de werkwijze bij de deelvragen

Deelvraag 1: Zijn tieners (in de leeftijdscategorie 12-18) kwetsbaarder dan andere leeftijdsgroepen wat betreft hun zelfbeeld?

Om antwoord te geven op deelvraag 1, moesten wij kijken naar meerdere internetbronnen. We hebben ervoor gekozen om deze vraag als eerste te beantwoorden, omdat hij een goede basis vormt voor de daaropvolgende vragen. Het was nog niet nodig om voor deze vraag onze enquêteresultaten van onze stellingen te gebruiken, omdat de vraag nog geen betrekking heeft op het gebruik van social media. De rol van de puberteit in het leven van een tiener wordt in deze deelvraag grondig behandeld.

²⁰ <https://sites.psu.edu/grmertman/2015/10/22/photoshop-in-advertising/>

²¹ <http://www.omgaanmetemoties.nl/is-onrealistisch-zelfbeeld/>

Deelvraag 2: Is er een verband tussen het zelfbeeld van jongeren (in de leeftijdscategorie 12-18) en de tijd die ze doorbrengen op Instagram?

Wij hebben deze deelvraag beantwoord aan de hand van een literatuuronderzoek. We hebben daarbij vooral internetbronnen verzameld en deze geraadpleegd om antwoord te geven op deze deelvraag. We maakten onder andere gebruik van een universitair onderzoek naar Facebook en de impact daarvan op het zelfbeeld.²² Daarnaast keken we naar onze enquête, en in het specifiek naar de tijd die jongeren op de app Instagram doorbrengen. We hebben op deze manier besloten of we kunnen spreken van een verband is tussen de tijd die jongeren op Instagram doorbrengen en hun zelfbeeld.

Deelvraag 3: Is er een verschil van zelfbeeld tussen verschillende opleidingsniveaus en waardoor zou dit kunnen komen?

Ook voor deze deelvraag hebben wij voor een groot deel onze enquête geraadpleegd. We wilden bij deze deelvraag onderzoeken of er tussen jongeren op het vmbo, havo of vwo verschil zit in hoe zij denken over zichzelf en hoe zij tegen Instagram aankijken. We hebben de antwoorden van de deelnemers gesorteerd op opleidingsniveau en zo analyseren of er duidelijke verschillen uit naar voren komen met behulp van een t-toets. Toch hebben we ons niet alleen beperkt tot onze eigen enquête. We hebben ook gekeken naar andere onderzoeken die te maken hebben met onzekerheid onder scholieren en of er een reden is achter het (verschil of geen) verschil tussen de opleidingsniveaus. Wij vonden dit een interessante deelvraag om te bekijken, omdat het natuurlijk geen geheim is dat meningen van anderen je zelfbeeld kunnen beïnvloeden.

Deelvraag 4: Is er een verband tussen het zelfbeeld en de profielen die jongeren volgen op Instagram?

Voor deze deelvraag hebben wij ook onder andere onze enquête geraadpleegd. We hebben een specifieke vraag toegevoegd aan onze enquête om dit te onderzoeken, namelijk de vraag ‘Welke profielen volg je voornamelijk naast vrienden/familie?’ Om het makkelijker te maken hebben we categorieën gemaakt. De deelnemers konden een of meerdere van onderstaande categorieën kiezen:

- comedy
- eten
- fashion

²² <https://www.healthyplace.com/blogs/buildingselfesteem/2013/03/does-facebook-increase-or-decrease-self-esteem>

- reizen
- fitness
- natuur
- quotes/inspirerende teksten
- kunst
- beroemdheden
- muziek

Bij deze deelvraag hebben we onderzocht of er een verband is tussen lager zelfbeeld en de categorieën die jongeren volgen op Instagram, bijvoorbeeld of jongeren die veel fitnessaccounts volgen een lager zelfbeeld hebben dan jongeren die bijvoorbeeld comedy volgen. Naast onze enquête, hebben wij ook gebruik gemaakt van internetbronnen.

Om antwoorden te krijgen op onze deel- en hoofdvragen, hebben wij een enquête opgezet. Deze enquête bestaat uit vragen die gaan over onzekerheid, het gebruik van social media en onzekerheid door de app Instagram.

Deze enquête hebben wij, zoals hierboven al gezegd is, gebruikt om een antwoord te vormen op de volgende onderzoeksvragen:

Hoofdvraag: Bestaat er een verband tussen het gebruik van Instagram en het zelfbeeld van pubers (12-18 jaar)?

Deelvraag 1: Zijn tieners (in de leeftijdscategorie 12-18) kwetsbaarder dan andere leeftijdsgroepen wat betreft hun zelfbeeld?

Deelvraag 2: Is er een verband tussen het zelfbeeld van jongeren (in de leeftijdscategorie 12-18) en de tijd die ze doorbrengen op Instagram?

Deelvraag 3: Is er een verschil van zelfbeeld van jongeren (in de leeftijdscategorie 12-18) tussen verschillende opleidingsniveaus en waardoor zou dit kunnen komen?

Deelvraag 4: Is er een verband tussen het zelfbeeld en de profielen die jongeren (in de leeftijdscategorie 12-18) volgen op Instagram?

De enquête bestaat uit de volgende vragen:

1. Hoe oud ben je?
2. Wat is je geslacht?

3. Welke opleiding doe je op dit moment?
4. Welke social media gebruik je allemaal?
5. Hoeveel uur per dag zit je gemiddeld op Instagram?
6. Wat voor soort accounts volg je voornamelijk naast vrienden?

Naast deze demografische variabelen, hebben we de deelnemers een aantal stellingen laten invullen. Hierbij maakten we gebruik van een semantisch differentiaal. De deelnemers konden met behulp van een 7-puntsschaal aangeven in welke mate zij het eens dan wel oneens waren met de stelling. De stellingen luiden als volgt:

1. Door Instagram ga ik mezelf vergelijken met de mensen die ik op de app zie.
2. Ik voel me vaak onzeker als ik posts van modellen/sporters zie op Instagram.
3. Ik denk vaak slechter over mezelf, na op Instagram te hebben gezeten.
4. Ik gebruik Instagram alleen voor vermaak
5. Ik gebruik Instagram als inspiratie voor een beter lichaam.
6. Ik wil het liefst hetzelfde lichaam als de mensen op Instagram
7. Ik ben me ervan bewust dat de meeste foto's op Instagram zijn bewerkt.
8. Ook al weet ik dat Instagram een slechte invloed op mij heeft, vind ik het moeilijk om te stoppen
9. Als mijn vrienden geen Instagram zouden gebruiken, zou ik het ook niet gebruiken
10. Instagram is tijdverspilling
11. Er zijn veel dingen die ik niet mooi/goed vind aan mezelf
12. Ik ben tevreden met mezelf
13. Ik ben blij met mijn uiterlijk

In deze enquête zitten vier categorieën die we hebben gebruikt voor ons onderzoek:

Onzekerheid

In onze enquête hebben we drie stellingen gebruikt die betrekking hebben op de onzekerheid van de deelnemers. Deze stellingen bevatten niet de social media kant van onze hoofdvraag, maar gaan puur om de onzekerheid die de deelnemers sowieso ervaren. Deze vragen luiden als volgt:

- Er zijn veel dingen die ik niet mooi/goed vind aan mezelf.
- Ik ben tevreden met mezelf.
- Ik ben blij met mijn uiterlijk.

Deze vragen hebben we in de enquête gebruikt om te onderzoeken hoe jongeren over zichzelf denken. We wilden hierbij een snelle meting doen van hun zelfbeeld. Iets wat misschien opvalt, is dat niet alle vragen negatief zijn. Dit hebben wij gedaan om de deelnemers niet te beïnvloeden. Zo zorgden we ervoor dat de deelnemer oplettend moet zijn en actiever gaat nadenken over de vraag. De reden dat we onzekerheid hebben gemeten, is omdat dit cruciaal is voor een aantal van onze deelvragen. De deelvragen hebben we zelf bedacht.

Relativerend

De stellingen van deze categorie vallen onder de relativerende vragen:

Ik gebruik Instagram alleen voor vermaak.

Ik ben me ervan bewust dat de meeste foto's op Instagram zijn bewerkt.

Als mijn vrienden geen Instagram zouden hebben, zou ik het ook niet gebruiken.

Instagram is tijdverspilling.

De reden dat we deze vragen aan onze enquête hebben toegevoegd, is dat we wilden onderzoeken in welke mate jongeren zich bewust zijn van hoe Instagram in elkaar zit en in hoeverre ze Instagram voor de werkelijkheid houden. Als een deelnemer invult dat hij zich ervan bewust is dat veel foto's op Instagram zijn bewerkt, zou het kunnen dat hij dan ook inziet dat Instagram niet de werkelijkheid is en hij zich dus niet onzeker voelt over een foto of een lichaam dat toch onbereikbaar is.

Instagram en onzekerheid

Tot deze categorie behoren alle vragen die te maken hebben met Instagram en het zich onzeker voelen hierover. De vragen die hierbij horen zijn:

Door Instagram ga ik mezelf vergelijken met de mensen die ik op de app zie.

Ik voel me vaak onzeker als ik posts van modellen/sporters zie op Instagram.

Ik denk vaak slechter over mezelf, na op Instagram te hebben gezeten.

Ik gebruik Instagram als inspiratie voor een beter lichaam.

Ik wil het liefst hetzelfde lichaam als de mensen op Instagram

Ook al weet ik dat Instagram een slechte invloed op mij heeft, vind ik het moeilijk om te stoppen

Door deze vragen wilden we inzicht krijgen in de mate waarin Instagram een rol speelt in de onzekerheid van jongeren. De vragen gaan over het zichzelf vergelijken met anderen op Instagram en of ze hier onzeker van worden. Zo wilden we kijken of Instagram effect heeft op hoe jongeren naar

zichzelf kijken. De laatste vraag heeft er ook mee te maken of jongeren bewust zijn van wat Instagram met ze doet en hier willen we ook informatie uithalen voor onze deelvragen.²³

Demografische variabelen

De algemene vragen (leeftijd, opleidingsniveau etc.) waren bedoeld voor ons om te kijken naar verschillende groepen binnen de deelnemers. We konden met deze gegevens de deelnemers bijvoorbeeld groeperen op leeftijd, maar ook op opleidingsniveau of het gebruik van social media. Dit maakte het makkelijker om verbanden te herkennen. Deze vragen bestaan uit verschillende meetniveaus: kwalitatief en kwantitatief, en vervolgens ook uit verschillende schalen: namelijk nominaal, ordinaal (kwalitatief), ratio en interval (kwantitatief)²⁴. Een voorbeeld van een nominale schaal in onze enquête is geslacht, omdat het hier slechts gaat om het benoemen, en niet om het ordenen van de waardes (je kan een vrouw niet als het ware boven een man plaatsen of andersom). Opleidingsniveau is in ons verslag een voorbeeld van een ordinale schaal, je kunt opleidingsniveaus namelijk op rij zetten van laag naar hoog, je kunt de waarden ordenen. Bij de leeftijden waar wij naar gevraagd hebben is er sprake van een ratioschaal per jaar, waarbij er telkens 1 jaar tussen elke leeftijd zit, en er bij leeftijd sprake is van een absoluut nulpunt, namelijk 0 jaar. In ons onderzoek is er geen sprake van een intervalschaal. Voorbeelden van waardes met een intervalschaal zijn graden Celsius, tijd en lengte omdat hierbij geen absoluut nulpunt is (je kan bijvoorbeeld bij graden Celsius in de min komen). In ons onderzoek is er echter bij elke waarde sprake van een absoluut nulpunt.

Deelnemers

Voor ons onderzoek hebben we geprobeerd zo veel mogelijk deelnemers te werven in een korte tijd. Uiteindelijk is ons onderzoek geëindigd met 302 deelnemers. Niet al deze informatie was bruikbaar, om verschillende redenen. Om ons onderzoek zo betrouwbaar mogelijk te houden, hebben we dan ook besloten deze niet-bruikbare informatie te verwerpen. Op basis van leeftijd hebben we negen deelnemers moeten verwerpen. Zij waren te oud of te jong en pasten dus niet in onze doelgroep. Daarnaast hebben we twaalf deelnemers moeten verwerpen omdat er informatie miste, zoals bijvoorbeeld de leeftijd. Hierdoor wisten we niet waar we deze persoon konden plaatsen in onze doelgroep en was deze informatie dus onbruikbaar. Ook moesten we 14 deelnemers verwijderen omdat deze mensen geen gebruik maakten van de app Instagram. Voor ons onderzoek kijken we alleen naar jongeren die de app Instagram gebruiken, dus waren deze 14 deelnemers ook onbruikbaar. In totaal hebben we 35 deelnemers moeten verwijderen. Hierdoor eindigden we dus met 267 deelnemers.

²³ <https://www.scribbr.nl/scriptie-structuur/methodologie-in-je-scriptie/>

²⁴ <https://wetenschap.infonu.nl/onderzoek/110039-meetniveaus-nominaal-ordinaal-interval-en-ratio.html>

Opleiding	Aantal man	Aantal vrouw
vmbo (en mbo)	42	61
havo (en hbo)	18	29
vwo (en universiteit)	22	102
Totaal	72	192

Tabel 1 Mannelijke en vrouwelijke deelnemers geordend naar opleidingsniveau

Leeftijd	Aantal	vmbo	havo	vwo
12	10	0	0	10
13	21	14	0	7
14	37	22	3	12
15	47	38	5	4
16	38	13	8	17
17	87	16	10	61
18	27	3	11	13
Totaal	267	106	37	124

Tabel 2 Deelnemers geordend naar leeftijd én opleidingsniveau

In tabel 1 en 2 is te zien hoe de deelnemers verdeeld zijn tussen de verschillende categorieën, zoals leeftijd, geslacht en opleidingsniveau.

Verwerken van de informatie uit de enquête

Voor de verwerking van de informatie van de enquête, hebben wij gebruik gemaakt van het programma Excel. In dit programma waren wij in staat alles snel en overzichtelijk te sorteren. Voor onze stellingen is, zoals gezegd, gebruik gemaakt van een 7-puntsschaal, waar de score 1 staat voor "oneens" en de score 7 voor "eens". De hoogste score die een deelnemer dus kan behalen is $13 \times 7 = 91$. De laagste score die een deelnemer kan behalen is $13 \times 1 = 13$. Wanneer een deelnemer bijvoorbeeld 1 invult bij een

stelling en 5 bij de volgende, is dit opgeteld een score van 6 enzovoort. Een hoge score wil zeggen dat de deelnemer een lager zelfbeeld heeft vergeleken met een deelnemer met een lagere score. Dus hoe hoger de score, hoe lager het zelfbeeld. De hoogste score die we hebben gemeten in onze enquête is 78. De laagste is een score van 16. In onze deelvragen gaan we deze scores verwerken.

Toch is niet alles hiermee gezegd, want bij een aantal vragen zou een hoge score suggereren dat iemand een hoog zelfbeeld heeft. Dit hebben wij bewust gedaan, zodat een deelnemer kritisch blijft kijken naar de vragen en niet klakkeloos wat invult. Bij deze vragen hebben wij de score dus moeten hercoderen. Dit geldt voor de volgende vragen:

Ik gebruik Instagram alleen voor vermaak.

Ik ben me ervan bewust dat de meeste foto's op Instagram zijn bewerkt.

Als mijn vrienden geen Instagram zouden gebruiken, zou ik het ook niet gebruiken.

Instagram is tijdverspilling.

Ik ben tevreden met mezelf.

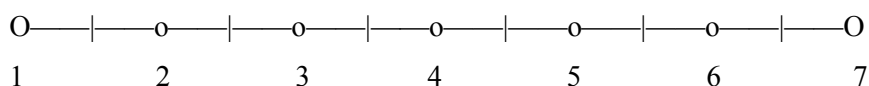
Ik ben blij met mijn uiterlijk.

Dit betekent dat een score van 1 verandert in een score van 7 en omgekeerd.

Ook hebben wij gebruik gemaakt van een t-toets voor een aantal onderdelen om te meten of er sprake was van een significant verschil. Deze berekeningen hebben wij gemaakt met behulp van het programma SPSS. De uitgebreide berekeningen hiervan zijn te vinden in de bijlage.

Onderzoeksverslag

Voor bijna al onze deelvragen hebben we een enquête gebruikt. Hierbij gaan we een 7-punts Likertschaal gebruiken, waarbij de onderzochte persoon kan invullen wat voor hem het meeste van toepassing is. In deze vragenlijst geven we een balkje dat er als volgt uitziet (maar dan met 7 punten):



Door niet elk punt een specifieke benoeming te geven, zou de onderzochte persoon meer geneigd zijn om een accuraat antwoord te geven op de stellingen die we poneren.

Vakken

Voor ons profielwerkstuk hebben wij de volgende vakken gekozen: filosofie, maatschappijleer en wiskunde. We hebben voor deze vakken gekozen, omdat deze in onze ogen goed aansluiten bij de door ons geformuleerde hoofd- en deelvragen.

Als eerste hebben we voor het vak filosofie gekozen, omdat ons profielwerkstuk voor een deel bestaat uit begrippen zoals zelfbeeld en zelfbewustzijn. De definitie van deze begrippen is lastig uit te leggen en is voor een deel filosofisch, omdat het erg subjectief kan zijn. Met het vak filosofie probeer je bepaalde begrippen te begrijpen en zo dicht mogelijk bij de waarheid te komen. Omdat we in ons profielwerkstuk veel van deze begrippen zullen gaan tegenkomen, leek filosofie hier goed bij passen.

Social media spelen in onze hedendaagse maatschappij een steeds grotere rol. En naast zelfbeeld, gaat ons profielwerkstuk natuurlijk over jongeren. Jongeren leven in de maatschappij en staan daar ook mee in verbinding. In ons profielwerkstuk focussen we ons op een klein deel van de maatschappij, namelijk social media en dan in het bijzonder Instagram. Omdat dit ook een maatschappelijk onderwerp is, kiezen wij naast filosofie ook maatschappijleer voor ons profielwerkstuk.

Ook hebben wij wiskunde als vak gekozen. We gaan in ons profielwerkstuk gebruik maken van een enquête, waar statistieken uit gaan komen die wij moeten verwerken. Hiernaast krijgen wij te maken met procenten en getallen bij onze enquêtes en de verwerking hiervan. Ook zullen wij gebruik maken van een t-toets. Statistiek is een onderdeel van wiskunde, net als procenten en het verwerken van cijfers, en daarom hebben wij ook voor dit vak gekozen.

5. Onderzoek

5.1 Deelvraag 1

Zijn tieners (in de leeftijdscategorie 12-18) kwetsbaarder dan andere leeftijdsgroepen wat betreft hun zelfbeeld?

De psychologie van tieners is erg complex, omdat ze in deze fase van hun leven de puberteit ervaren. Maar zijn tieners nou sowieso al kwetsbaarder dan andere leeftijdsgroepen, en welke rol speelt de puberteit hierin? We hebben ervoor gekozen om deze vraag als eerste deelvraag te beantwoorden, omdat dit een goede basis vormt voor de andere drie deelvragen.

Ons onderzoek gaat natuurlijk niet over de hele bevolking, maar over jongeren. Belangrijk is dat we bij dit onderdeel puberteit en adolescentie uit elkaar houden. De puberteit wordt rond het twaalfde levensjaar (fysiek) zichtbaar en gaat vooral over de lichamelijke en geestelijke veranderingen die optreden bij het geslachtelijk rijp worden. Een voorbeeld hiervan is dat de verschillen rond man en vrouw tijdens de puberteit steeds duidelijker worden. Adolescentie verwijst meer naar het psychologisch volwassen worden en de ontwikkeling naar meer zelfstandigheid. Adolescentie is dan ook lastiger te koppelen aan een bepaalde leeftijd, omdat het proces voor iedereen anders is.²⁵

De puberteit is een periode waarin veel verandert in iemands leven. In deze periode zijn vier fases te onderscheiden.²⁶

Fase 1: de prepuberteit (10-14 jaar). In deze fase beginnen de veranderingen in de puberteit zichtbaar te worden: kinderen gaan zich meer differentiëren van hun ouders, omdat ze merken dat ze verschillen van hun ouders. Dit doen ze bijvoorbeeld door hun kledingstijl of muziekkeuze meer te ontwikkelen en aan te passen. Door de lichamelijke veranderingen (borstgroei bij meisjes, bewustheid van erecties bij jongens) die het begin van de puberteit met zich meebrengt gaan jongeren zich meer schamen voor zichzelf. Deze schaamte zorgt er (naast het nog in ontwikkeling zijn van hun hersenen) mede voor dat jongeren steeds egocentrischer worden en veelal denken aan hun uiterlijk.

²⁵

https://books.google.nl/books?hl=nl&lr=&id=hiEG9pX_JbAC&oi=fnd&pg=PA13&dq=puberteit+en+identiteit&ots=fCA1E2-Ig&sig=KeTLxl-scRLnxF9ktJ9lNwnvtY0#v=onepage&q=puberteit%20en%20identiteit&f=false

²⁶

https://books.google.nl/books?hl=nl&lr=&id=hiEG9pX_JbAC&oi=fnd&pg=PA13&dq=puberteit+en+identiteit&ots=fCA1E2-Ig&sig=KeTLxl-scRLnxF9ktJ9lNwnvtY0#v=onepage&q=puberteit%20en%20identiteit&f=false

Fase 2: de negatieve fase (14-16 jaar). Jongeren gaan steeds meer afwijken van hun ouders: ze identificeren zich meer met hun vrienden en hebben vaak ruimte nodig. Voor ouders is het het slimst om deze wens voor ruimte te respecteren, maar wel om hun grenzen aan te geven. Het gedrag van een puber kan hier als storend worden opgevat door de omgeving. Deze fase gaat meisjes vaak slechter af dan jongens. Voor meisjes is dit een periode van Sturm und Drang: emoties worden steeds opgebouwd en ze gaan zich steeds meer verzetten tot hun omgeving. Jongens reageren over het algemeen anders op hun lichamelijke veranderingen. Zij stralen juist meer energie uit en worden agressiever.

Fase 3: de eigenlijke puberteitsfase (16-17 jaar): In de een na laatste fase kan er in tegenstelling tot het eerdere experimenteren nu juist meer toenadering plaatsvinden. Dit is het gevolg van de dominante angst bij het kind van het volledig loslaten van hun ouders.

Fase 4: de adolescentieperiode (17-21 jaar). In deze fase vindt de puber eindelijk zijn/haar eigen identiteit, ze zijn nu als het ware gevormd tot compleet mens. In deze fase zijn jongeren zekerder van zichzelf en gaan ze zich volwassener gedragen ter voorbereiding op een rol in de samenleving. In deze fase zal de onzekerheid en egocentriciteit die in eerdere fases vertoond werd dan ook afnemen. Sinds 2000 spreken wetenschappers ook wel van ‘emergente adolescentie’, die loopt van 17 tot 24 jaar.

Aangezien wij voor dit verslag hebben gekozen om jongeren in de leeftijdsgroep van 12 tot 18 te onderzoeken, zullen wij ons focussen op de eerste drie genoemde fases. Uit bovenstaande informatie is te concluderen dat bij jongeren in de eerste drie fases hun onzekerheid en slechte idee over hun zelfbeeld alleen maar toeneemt, en in fase vier weer afzwakt. Dit is ook te bewijzen door middel van onze enquêteresultaten:

Leeftijdsgroepen deelnemers	aantal deelnemers	gemiddelde score deelnemers
12-14 jaar (fase 1)	68	38,9
14-16 jaar (fase 2)	122	41,1
16-17 jaar (fase 3)	125	43,2
17-18 jaar (fase 4)	114	42,8

Tabel 3 Deelnemers en hun gemiddelde scores geordend naar leeftijdsgroepen

Uit tabel 3 blijkt dat gedurende de eerste drie fasen de score (ofwel de onzekerheid) van de deelnemers toeneemt, en pas in de vierde fase enigszins afzwakt. Maar hoe komt deze verandering precies tot stand? Deze periode, van puber naar volwassene, wordt ook wel de adolescentie genoemd.

Zoals in onze begrippenlijst beschreven staat, komt de puberteit tot stand door je hormonen. Hierdoor ontstaan de lichamelijke ontwikkelingen (borstgroei, beharing etc.). Maar daarnaast veranderen ook je hersenen: je kunt sneller dingen vergeten, afgeleid raken, en natuurlijk onzeker worden.²⁷ Aan het einde van de puberteit begint de adolescentie, die gekenmerkt wordt door de fysiologische ontwikkelingen die vervolgens de geslachtsrijpheid veroorzaken. Naast dit einde van de lichamelijke ontwikkelingen van de puberteit, zwakken de neurologische ontwikkelingen in de hersenen ook af. Bij de overgang van adolescentie naar volwassenheid is een persoon zelfstandiger en zekerder van zichzelf²⁸. De kwetsbaarheid van jongeren wat betreft hun zelfbeeld kan dus eigenlijk alleen al verklaard worden door de aard van de puberteit.

Deelconclusie deelvraag 1:

In deze deelvraag hebben wij onderzocht of jongeren (in de leeftijdscategorie 12-18) kwetsbaarder zijn dan andere leeftijdsgroepen wat betreft hun zelfbeeld. Hierbij hebben wij grondig gekeken naar de ontwikkeling van de puberteit, naar adolescentie en naar volwassenheid. Door middel van internetbronnen én onze enquêteresultaten hebben wij bewezen dat rond het einde van de puberteit en het begin van de adolescentie de mate van onzekerheid van mensen afzwakt. Uit deze deelvraag kunnen wij dus concluderen dat jongeren (in de leeftijdscategorie 12-18) wel degelijk kwetsbaarder zijn wat betreft hun zelfbeeld.

²⁷ <https://www.jouwggd.nl/lichaam/veranderingen-in-de-puberteit/>

²⁸ <https://mens-en-samenleving.infonu.nl/pedagogiek/44597-adolescentie-periode-tussen-pubertijd-en-volwassen-worden.html>

5.2 Deelvraag 2

Is er een verband tussen het zelfbeeld van jongeren (in de leeftijdscategorie 12-18) en de tijd die ze doorbrengen op Instagram?

Voor deze deelvraag zullen we als eerste gebruik maken van onze enquête. Daarna gaan we kijken naar vergelijkbare onderzoeken en deze vergelijken met ons eigen onderzoek. Om te beginnen kijken we naar de gemiddelde tijd per dag die de deelnemers doorbrengen op Instagram. We zullen hierbij ook kijken naar de gemiddelde score van de deelnemers. Hierbij kunnen we kijken of er een verband is tussen deze score en de hoeveelheid tijd jongeren doorbrengen op Instagram. Om dit duidelijker te maken, hebben we een tabel waarin dit alles staat aangegeven:

Gemiddelde tijd op Instagram	aantal deelnemers	gemiddelde score deelnemers	standaard-deviaties
minder dan een uur	64	39,2	12,10770576
tussen een en twee uur	106	40,9	12,10387344
tussen twee en drie uur	63	43,6	12,04295226
tussen drie en vier uur	26	42	12,06590581
meer dan vijf uur	8	48,1	12,2558033

Tabel 4 Deelnemers en hun scores geordend naar de gemiddelde tijd die zij per dag besteden aan Instagram

Uit tabel 4 is af te leiden dat hoe langer de deelnemers per dag gemiddeld op Instagram zitten, hoe hoger de gemiddelde score is. Een hoge score betekent dat een deelnemer gemiddeld een slechter zelfbeeld heeft dan iemand met een lagere score. Uit ons onderzoek blijkt dus dat er inderdaad een verband is tussen de tijd die deelnemers gemiddeld op Instagram zitten en de score. Deelnemers die het langst op Instagram zitten, hebben de hoogste score en deelnemers die het kortst op Instagram zitten hebben gemiddeld de laagste score. In het vervolg van deze deelvraag zullen we nog dieper ingaan op een aantal onderzoeken, waaruit ook blijkt dat er een verband is tussen langdurig op social media zitten en het zelfbeeld. Omdat de resultaten van deze onderzoeken vergelijkbaar zijn met ons eigen onderzoek, beschouwen wij de resultaten van onze enquête als betrouwbaar.

Uit ons onderzoek blijkt hetzelfde als uit een studie van de University of Pittsburg en Colombia Business school. Het enige verschil is dat zij onderzoek hebben gedaan naar een ander socialmediaplatform, namelijk Facebook. Hun conclusie, ondersteund door vijf andere verschillende onderzoeken, luidt dat mensen die meer tijd doorbrengen op Facebook, gemiddeld een lager zelfbeeld hebben.²⁹ Daarbij moet wel vermeld worden dat het gaat om mensen die Facebookprofielen bezoeken buiten vrienden en familie om. Het is juist bewezen dat Facebook goed kan zijn voor je zelfbeeld als het gaat om contact tussen je familie en vrienden.³⁰ Buiten deze profielen om, is het dus juist schadelijk. Voor ons onderzoek hebben we ook niet gekeken naar het contact via Instagram tussen vrienden en familie, maar wel naar alle andere categorieën eromheen. Dit zorgt ervoor dat het onderzoek erg vergelijkbaar is. De app Facebook is bovendien voor een groot deel vergelijkbaar met Instagram. Op beide socialmediaplatformen worden er foto's gedeeld, is er sprake van 'likes' en kunnen mensen reageren op elkaar.

Daarnaast heeft een ander onderzoek aangetoond dat Instagram van de volgende socialmediaplatformen, namelijk YouTube, Twitter, Facebook en Snapchat, als het meest negatief wordt ervaren. Instagram heeft van alle socialmediaplatformen de slechtste invloed op de mentale gezondheid van jongeren. Een verklaring hiervoor is dat de app Instagram erg gefocust is op het imago, maar wij zullen hier in het vervolg dieper op ingaan.³¹ Het is dus duidelijk dat voor de gemiddelde mens meer tijd op Instagram doorbrengen schadelijk is voor het zelfbeeld, of dat mensen die van zichzelf al een laag zelfbeeld hebben meer/ langer op Instagram zitten. Dit is natuurlijk lastig te meten en hier wordt verder in het onderzoek niet op ingegaan.

Social media als een paradox

Nu we weten dát er sprake is van een verband, is het de vraag waardoor dit verband veroorzaakt wordt.

Een eerste reden die het verband mogelijk kan verklaren, is dat social media tegenwoordig door bijna iedereen dagelijks worden gebruikt. Dagelijks worden we dus blootgesteld aan foto's van modellen en succesvolle mensen. Dagelijks worden we er dus aan herinnerd dat we niet zo 'mooi' en 'perfect' zijn als de mensen op social media, en door hier regelmatig aan herinnerd te worden, kan het een groot effect hebben op je eigen zelfbeeld. Daarnaast is dit beeld wat mensen creëren op social media helemaal niet realistisch. We kunnen social media dus ook wel een paradox noemen, omdat aan de ene kant het perfecte leven wordt getoond, terwijl in het echte leven dit voor niemand haalbaar is. We streven dus allemaal naar een perfect, onhaalbaar beeld en daarnaast houden we zelf op social media

²⁹ <https://www.healthyplace.com/blogs/buildingselfesteem/2013/03/does-facebook-increase-or-decrease-self-esteem>

³⁰ <http://socialbarrel.com/facebook-improves-self-esteem-study/50092/>

³¹ <https://www.rsph.org.uk/about-us/news/instagram-ranked-worst-for-young-people-s-mental-health.html>

ook vol dat we een perfect leven hebben.³² Op social media houdt het grootste deel van de gebruikers de schijn op door alleen foto's te posten van luxe vakanties, of selfies die bewerkt zijn met een filter. Niemands leven bestaat uit alleen maar mooie momenten en iedereen krijgt wel eens een puistje. We houden deze vicieuze cirkel in stand, omdat we bang zijn buiten de massa te vallen. Wanneer jij als enige een selfie post zonder filter en met een puistje, zal je waarschijnlijk minder likes krijgen dan het meisje met de perfecte huid. Minder likes betekent dan weer dat je het gevoel hebt dat je minder leuk gevonden wordt, en dit is een pijnlijk gevoel. Volgens neurowetenschapper Roeland Dietvorst reageren je hersenen bij een like in hun beloningscentrum. Dit gebied wordt ook geactiveerd bij alcohol en drugs en zorgt voor een fijn gevoel.³³ Het krijgen van een like heeft dus ook daadwerkelijk effect op je, en wanneer je er minder krijgt dan iemand anders, kan dit inderdaad heel vervelend voelen. De volgende keer besluit je dan om weer je foto's te bewerken, of om zelfs de foto met het puistje te verwijderen.

Een ander begrip dat invloed heeft op het zelfbeeld is FOMO, dit staat voor 'fear of missing out'. Dit gevoel krijgen we wanneer we andere mensen iets leuks zien doen en we daar geen onderdeel van uitmaken. Het is te beschrijven als een mix van jaloezie, je buitengesloten voelen en jezelf niet leuk gevonden voelen.³⁴ Dit begrip bestaat al langer en hoeft niet per se met social media te maken te hebben. Mensen zijn namelijk van nature kuddedieren, en willen er graag bijhoren. Vroeger was dit verlangen van levensbelang, omdat je de groep nodig had om te overleven. Een mens op zichzelf is veel kwetsbaarder dan in een groep. Het verlangen om erbij te horen is nooit verdwenen uit onze natuur. Echter wordt het begrip 'FOMO' tegenwoordig vooral geassocieerd met social media, omdat dit de plek is waar de meeste sociale dingen worden gedeeld. Bij de ene vriend zie je dat hij uit eten is, bij de andere vriend is te zien dat hij naar de film is geweest en weer en ander is met vrienden op een feest. Wanneer je zelf thuis bent en niets leuks aan het doen bent, kan dit erg vervelend zijn. Weer vergelijk je jezelf met het leven van anderen en lijkt het alsof jouw eigen leven minder leuk is. Wanneer iemand langdurig op social media zit, wordt deze persoon hier dan ook vaker aan blootgesteld en heeft het dus een sterker effect op het zelfbeeld.

Jongeren in combinatie met social media

Uit deelvraag 1 blijkt al dat jongeren in deze periode van hun leven kwetsbaar zijn wat betreft hun zelfbeeld. Dit zorgt er ook voor dat jongeren vatbaarder zijn voor invloeden buitenaf. Zeker omdat social media tegenwoordig zijn doorgedrongen in ons dagelijks leven, is dit een groot platform dat invloed uitoefent op jongeren.

³² https://www.huffpost.com/entry/social-medias-impact-on-self-esteem_b_58ade038e4b0d818c4f0a4e4

³³ <https://www.ad.nl/tech/waarom-we-verslaafd-zijn-aan-likes-op-facebook~a759c9dd/>

³⁴ <https://online.king.edu/news/psychology-of-fomo/>

Zoals eerder genoemd blijkt uit onze enquête dat jongeren inderdaad beïnvloed worden door Instagram, en dat hoe langer iemand op Instagram zit, hoe lager het zelfbeeld wordt. We kunnen dus wel stellen dat naast dat jongeren een kwetsbaar zelfbeeld hebben, social media dit nog versterken. We hebben in onze enquête alleen de doelgroep 12-18-jarigen onderzocht, en kunnen dus met ons eigen onderzoek niets zeggen over andere leeftijdsgroepen. Toch kunnen we door het antwoord op deelvraag 1 wel stellen dat jongeren het meest kwetsbaar zijn wat betreft hun zelfbeeld en dat social media hier invloed op hebben, zeker als jongeren hier langdurig gebruik van maken.

Deelconclusie 2

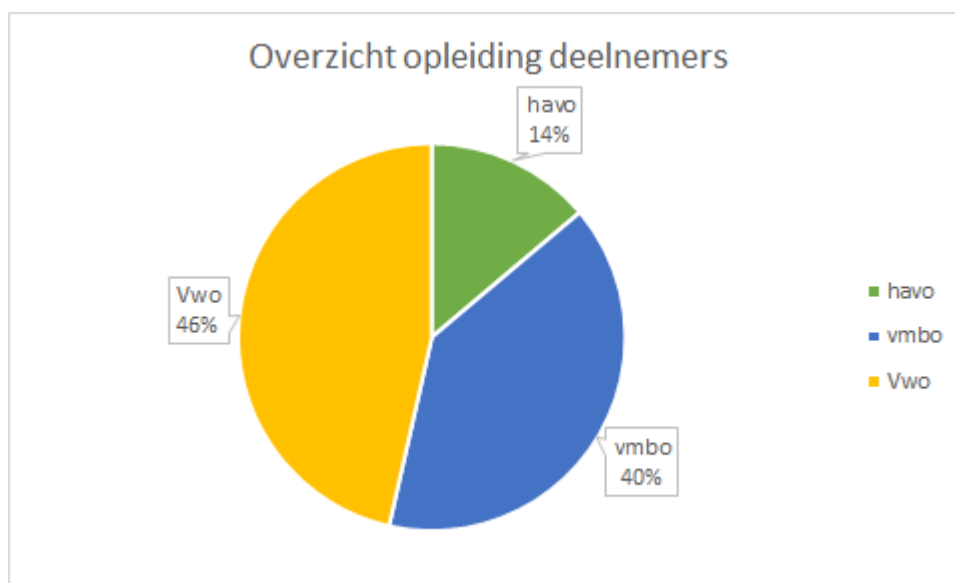
Uit onze enquête blijkt dat er een verband is tussen de tijd die jongeren doorbrengen op Instagram en het zelfbeeld. Jongeren die langer op Instagram zitten, hebben gemiddeld een lager zelfbeeld. Dit wordt ondersteund door meerdere onderzoeken, zoals een onderzoek die gekeken heeft naar het verband tussen zelfbeeld en de duur van gebruik van Facebook. Ook uit deze studie bleek dat deelnemers die langer gebruik maakten van Facebook een lager zelfbeeld hadden. Daarnaast is Instagram door de RSPH en de young health movement beoordeeld als de app met de slechtste invloed op jongeren, omdat het op deze app vooral draait om imago en er daarnaast een onrealistisch beeld wordt gecreëerd door bewerkte foto's. Ook speelt FOMO (fear of missing out) een rol, op social media worden veel foto's gepost van mensen die bijvoorbeeld naar feesten of uit eten gaan. Dit kan allemaal een groot effect hebben op het zelfbeeld, zeker als je lange tijd op social media doorbrengt. Dit kan vooral het zelfbeeld van jongeren aantasten, omdat zij het meest beïnvloedbaar zijn. Concluderend kunnen we dus zeker zeggen dat het zelfbeeld van jongeren slechter wordt naarmate ze langer op Instagram zitten.

5.3 Deelvraag 3

Is er een verschil van het zelfbeeld van jongeren (in de leeftijdscategorie 12-18) tussen verschillende opleidingsniveaus?

In deze deelvraag zullen we ons nog verder verdiepen in de uitslag van onze enquête. We zullen bij deze deelvraag onderscheid maken tussen de verschillende opleidingsniveaus (vwo, havo en vmbo) en hun scores. Het leek ons interessant om te kijken naar de verschillende uitslagen tussen de niveaus, omdat we benieuwd waren of hier opmerkelijke verschillen uit zouden komen. We zullen niet alleen kijken naar onze enquête, aangezien dit een redelijk kleinschalig onderzoek is in verhouding tot de doelgroep die we onderzoeken, maar ook naar andere wetenschappelijke onderzoeken die relevant zijn voor deze deelvraag.

Als eerste zullen wij wat informatie verdelen over verschillende tabellen en grafieken om het overzichtelijker te maken. Om te beginnen hebben wij de cirkeldiagram hieronder gemaakt om te laten zien hoe de deelnemers van onze enquête verspreid zijn over de verschillende opleidingsniveaus. In totaal hadden we 267 deelnemers, waarvan 124 de opleiding vwo volg(d)en, 37 havo en 106 vmbo. In cirkeldiagram 1 hebben we dit voor de duidelijkheid in procenten aangegeven.



Grafiek 1 Deelnemers geordend naar hun opleidingsniveau

Hieronder in tabel 5 zijn de opleidingsniveaus te vinden met hun gemiddelde score per leeftijd en het aantal deelnemers per leeftijd. Met de gemiddelde score bedoelen wij het getal dat deelnemers gemiddeld hebben gescoord in hun doelgroep (namelijk vmbo, havo of vwo) op zelfbeeld. Een hoge score betekent een laag zelfbeeld. Deze score is berekend aan de hand van welke antwoorden ze gaven op de stellingen in onze enquête. Meer hierover hebben we uitgelegd bij het onderdeel

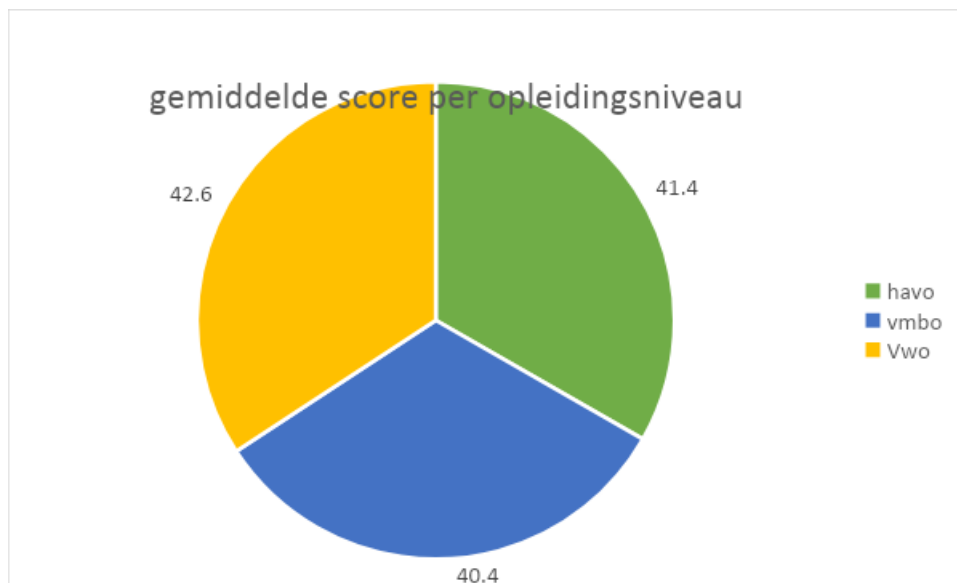
‘Methode’. Bij 3 vakjes in tabel 5 staat ‘n.v.t.’. Dit wil zeggen dat we voor deze groep geen deelnemers hadden die zowel de gevraagde leeftijd hadden als het geselecteerde niveau en we daar dus ook niks over kunnen zeggen. Dit geldt voor de leeftijd 12 en 13 met het niveau havo en de leeftijd 12 met het niveau vmbo.

Gemiddelde score per leeftijd	vwo	havo	vmbo
12	33.9	n.v.t.	n.v.t.
13	48,9	n.v.t.	37,4
14	39.1	47.3	37,8
15	44.8	46.4	42.1
16	43.1	36.4	41.7
17	45.1	40.9	41.9
18	36,3	41.7	39.3

Tabel 5 Opleidingsniveau deelnemers geordend naar hun gemiddelde score

Aantal deelnemers per leeftijd	vwo	havo	vmbo	Totaal
12	10	0	0	10
13	7	0	14	21
14	12	3	22	37
15	4	5	38	47
16	17	8	13	38
17	61	10	16	87
18	13	11	3	27

Tabel 6 Opleidingsniveau deelnemers geordend naar hun leeftijd



Grafiek 2 Gemiddelde scores van de deelnemers geordend naar opleidingsniveau

Een opvallend verschil qua gemiddelde in tabel 5 is bijvoorbeeld het verschil tussen de 12- en 13-jarigen die vwo volgen. De gemiddelde score van 12-jarigen is 33,9 en die van 13-jarigen 48,9. Het is lastig iets te zeggen over deze tabel, omdat het niet alleen per opleidingsniveau erg verschilt, maar ook per leeftijd binnen dit opleidingsniveau. Omdat we in deze tabel de deelnemers hebben onderverdeeld in veel groepen, hebben we per groep maar weinig respondenten. Om het betrouwbaar te houden, zullen we niet kijken naar de verschillen tussen de leeftijden, maar naar het gemiddelde per opleidingsniveau. Deze gemiddelde scores hebben we onderverdeeld in een cirkeldiagram. Uit dit cirkeldiagram kunnen we opmaken dat vmbo gemiddeld de laagste score heeft vergeleken met havo en vwo. Vwo heeft het hoogste gemiddelde, en havo zit tussen de twee scores in. In het vervolg van deze deelvraag zullen we ons verder verdiepen in de (mogelijke) redenen hierachter. Natuurlijk zegt een score op zichzelf niet heel veel, zeker als we het moeten vergelijken met andere scores. Het is lastig te zeggen wanneer iets nou een duidelijk verschil is en wanneer we iets hierover kunnen zeggen. Om uit te zoeken of we kunnen spreken van een significant verschil tussen de scores van vmbo, havo en vwo, zullen we gebruik maken van een t-toets.

T-toets

Voor de t-toets hebben we gebruik gemaakt van het programma SPSS. Voor de uitgebreide versie van de uitkomsten, zie de bijlage. Met behulp van de t-toets hebben we gemeten of er sprake is van een

significant verschil tussen de verschillende opleidingsniveaus. We hebben gekeken of er een significant verschil is tussen vmbo en havo, vmbo en vwo en als laatste havo en vwo.

Opleidingsniveaus:	p:
Vwo en Havo	0,140
Vwo en Vmbo	0,223
Havo en Vmbo	0,037

Er is geen significant verschil gevonden in ... tussen Vwo en Havo, $t(76)=2,225$, $p>0,05$

Er is geen significant verschil gevonden in ... tussen Vwo en Vmbo, $t(65)=1,517$, $p>0,05$

Er is wel een significant verschil gevonden in ... tussen Havo en Vmbo, $t(19)=5,024$, $p<0,05$ ³⁵

Met een alfa van 5% kunnen we concluderen dat twee van de drie t-waardes groter zijn dan alfa. Één gemeten groep heeft dus wel een significant verschil. Dit geldt voor de groep Havo en Vmbo. In het vervolg van de deelvraag zullen we kijken naar redenen voor dit verschil, maar ook naar redenen waarom we in onze enquête vwo als hoogste gemiddelde hebben gemeten.

Informatie uit andere onderzoeken

Wij hebben naast onze enquête niet echt een vergelijkbaar onderzoek gevonden die het opleidingsniveau van jongeren scheidt. Dit maakt het lastig om ons onderzoek te vergelijken met al bestaande onderzoeken, en zullen we dus voor een deel van de t-toets uit moeten gaan. Wel zijn er onderzoeken naar jongeren en zelfbeeld te vinden, maar dan zonder te kijken naar de verschillende niveaus. We hebben er dus voor gekozen om onderzoeken te raadplegen die ingaan op een bepaald aspect van het onderwijs en het zelfbeeld. Uit onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat jongeren rond hun puberteit een daling hebben in hun zelfbeeld; voor en na deze periode in hun leven is dit zelfbeeld gemiddeld hoger (zie ook deelvraag 1 hiervoor).³⁶ Dit blijkt ook uit onze enquête. Gemiddeld genomen hebben 12-jarigen een hoger zelfbeeld en stijgen de scores (dus neemt het zelfbeeld af) in de daaropvolgende leeftijden, om bij 18-jarigen weer te dalen (zie tabel 5). Dit zou eventueel te maken kunnen hebben met de overgang van de basisschool naar middelbaar onderwijs, zoals bewezen is in een onderzoek van L. Lester en D. Cross. Leerlingen gaan van een kleine school waar ze de oudste zijn, naar een grote school met veel oudere leerlingen. Het kan minder veilig voelen dan de vertrouwde omgeving. Leerlingen kunnen zich minder gezien voelen in een grotere groep en dit kan

³⁵ <https://statistiekmetsspss.nl/output-interpretatie-rapporteren/>

³⁶ https://lib.ugent.be/fulltxt/RUG01/001/789/154/RUG01-001789154_2012_0001_AC.pdf

zorgen voor eenzaamheid. Hetzelfde onderzoek heeft bewezen dat er een stijging is in depressie, angst en emotionele problemen na de overgang van de basisschool naar de middelbare school.³⁷

Uit deelvraag 1 en 2 is al gebleken dat jongeren in de puberteit sowieso eerder geneigd zijn aan zichzelf te twijfelen en een laag zelfbeeld te hebben. Het is natuurlijk om in de puberteit jezelf te vergelijken met je omgeving en je vrienden, en zelfs noodzakelijk, omdat het bijdraagt aan je eigen ontwikkeling van je zelfbeeld en zelfkennis. Het is daarom goed mogelijk dat social media, en in dit geval instagram, dit effect versterken. Dit zou kunnen komen omdat op een sociaal platform waar iedereen foto's en videos van zichzelf post, en waar de al kwetsbare jongeren gebruik van maken, het ervoor zorgt dat jongeren hier vaker mee worden geconfronteerd en dus een nog lager zelfbeeld krijgen. Zeker, zoals gebleken uit deelvraag twee, als jongeren langer per dag op zo'n app zitten. Voor deze deelvraag beperken we ons tot het opleidingsniveau van jongeren, maar is het zeker belangrijk om deze informatie in ons achterhoofd te houden. In het vervolg van deze deelvraag zullen we kijken naar redenen die betrekking hebben tot het onderwijs van de leerlingen of dat wat ermee te maken heeft.

Uit onze t-toets is gebleken dat er een significant verschil is tussen vmbo en havo. Omdat hier verder geen onderzoeken naar zijn gedaan, is het lastig te zeggen wat de reden achter dit significante verschil is. Helaas hebben wij ook geen onderzoeken gevonden waar aspecten inzitten die wij kunnen gebruiken om dit verschil tussen specifiek vmbo en havo te verklaren. Ook hebben wij geen onderzoeken gevonden die kunnen verklaren waarom er geen significant verschil is gemeten tussen havo en vwo, en vmbo en vwo.

Wel hebben we een aantal verklaringen gevonden waarom de gemiddelde score op havo en vwo hoger is dan op het vmbo. Deze willen we toch behandelen. Als we nog een keer kijken naar de cirkeldiagram, is te zien dat het zelfbeeld lager wordt naarmate het niveau hoger wordt. Omdat onze enquête de enige bron is die we hebben met deze resultaten, hebben we gezocht naar onderzoeken die dit misschien kunnen verklaren. Een reden waarom op het vwo een lager zelfbeeld heerst, kan te maken hebben met prestatiedruk. Jongeren die goed zijn in leren en uitblinken wordt vaak een hoge druk opgelegd om steeds beter te worden en te blijven presteren. Jongeren willen vaak op een steeds hoger niveau komen en blijven uitblinken, en zijn daarom erg kritisch naar zichzelf. Wanneer ze vinden dat ze te weinig hebben gepresteerd, kan het zijn dat ze dit erger aantrekken dan leerlingen die geen uitblinkers zijn en minder druk voelen.³⁸ Prestatiedruk kan dan ook leiden tot perfectionisme. Bij perfectionisme is er bij jongeren voor hun gevoel geen ruimte om dingen fout te doen. Op deze manier worden jongeren strenger voor zichzelf, en als iets fout gaat, heeft dit sneller effect op hun

³⁷ <https://link.springer.com/article/10.1186/s13612-015-0037-8>

³⁸ <https://pdfs.semanticscholar.org/6a46/0a0d036fb7c2043c3f23934e3e072f587238.pdf>

zelfbeeld dan wanneer ze deze druk niet ervaren.³⁹ Als deze jongeren hier last van hebben, kan dit effect hebben op hun zelfbeeld. Het zorgt ervoor dat jongeren niet alleen maar kritisch zijn over hun prestaties, maar ook over de rest van hun persoonlijkheid en uiterlijk. Men wordt namelijk geleerd kritisch te zijn naar zichzelf en anderen. Dit kan een reden zijn dat uit onze enquête is gebleken dat het zelfbeeld van leerlingen met een hoger opleidingsniveau lager ligt dan vergeleken met leerlingen van een lager opleidingsniveau. Deze druk hoeft niet van de leerlingen of school vandaan te komen, maar ook ouders kunnen hier een rol in spelen.

Een voorbeeld hiervan is wanneer de ouders allebei een universitaire opleiding gedaan hebben en ook verwachten van hun kind dat hij dit hoge onderwijs aankan. Dit kan natuurlijk het geval zijn, maar voor een kind die dit hoge niveau niet aankan, kan dit weer voor grote druk zorgen. Natuurlijk kan het zo zijn dat er druk wordt ervaren wanneer een leerling het niveau wél aankan en dit zal op alle opleidingsniveaus een rol spelen. Met dit voorbeeld proberen we meer aan te tonen dat er ouders zijn die het ideaal hebben dat hun kind slaagt op hoger onderwijs, terwijl dit kind het misschien niet aankan. De druk om te presteren ligt erg hoog en is in sommige gevallen niet haalbaar.⁴⁰

Deelconclusie 3:

In deze deelvraag hebben we gekeken naar de verschillen in het zelfbeeld tussen de opleidingsniveaus vmbo, havo en vwo. Om dit te beantwoorden hebben we gebruik gemaakt van onze enquête. Hieruit bleek dat er een verschil was in score, waarbij vwo de hoogste gemiddelde score had, vmbo de laagste en havo ertussenin. Om te kijken of we van een significant verschil konden spreken, hebben we een t-toets toegepast. Hieruit bleek dat er wél een significant verschil is tussen vmbo en havo, maar niet tussen havo en vwo, of vmbo en vwo. Deze uitkomsten kunnen wij verder niet echt verklaren, omdat er geen eerdere onderzoeken zijn die dit hebben gemeten of verklaard. Wel hebben we onderzoeken die verklaren waarom het zelfbeeld op hoger onderwijs lager is vergeleken met minder hoog onderwijs. Uit andere onderzoeken is namelijk gebleken dat de prestatiedruk op hoger onderwijs meer aanwezig is en dat dit een reden kan zijn voor een lager zelfbeeld op het vwo. Dit zou een verklaring kunnen zijn waarom we toch een hogere score hebben gemeten op het vwo als we kijken naar cirkeldiagram 2.

³⁹ <https://dspace.library.uu.nl/handle/1874/360625>

⁴⁰ https://cris.vub.be/files/11018493/EINDRAPPORT_OBPWO_07.03.pdf

5.4 Deelvraag 4

Is er een verband tussen het zelfbeeld en de profielen die jongeren (in de leeftijdscategorie 12-18) volgen op Instagram?

Voor de laatste deelvraag is de volgende stelling van onze enquête van belang:

Wat voor soort accounts volg je voornamelijk naast vrienden/familie?

Om deze deelvraag te beantwoorden moeten we kijken naar twee enquêteresultaten: Wat voor soort accounts de deelnemers volgen en hun uiteindelijke score (hoe laag of hoog hun zelfbeeld is).

Vanwege de grote hoeveelheid deelnemers hebben we ervoor gekozen hun scores te clusteren in groepen van tien (10-20, 20-30, 30-40 etc.).

score deelnemers	aantal deelnemers	fashion	fitness	overig
10-20	3	1	1	3
21-30	44	13	5	29
31-40	98	39	12	54
41-50	59	27	9	28
51-60	40	28	10	12
61-70	16	11	8	5
71-80	4	2	1	2

Tabel 7 De soorten accounts die deelnemers volgen geordend naar hun score (per groep van 10)

Voor ons is het vooral belangrijk om onze focus te richten op de categorieën fashion en fitness, omdat dit soort accounts voornamelijk afbeeldingen en video's plaatsen van andere (meestal conventioneel-aantrekkelijke) mensen. Wij letten vooral op deze twee groepen omdat deze dus van toepassing zijn op onze hoofdvraag. Onder de rechterkolom 'overig' vallen alle deelnemers die geen fashion- én geen fitness accounts volgen, maar wel andere soorten accounts zoals muziek, comedy, kunst, reizen etc. Wij kiezen ervoor om de eerste drie deelnemers met de laagste scores en de laatste vier deelnemers met de hoogste score (gearceerd met blauw in tabel 7) te negeren omdat deze groepen niet representatief zijn voor ons onderzoek, omdat de scores dan door één persoon extreem kunnen afwijken van het gemiddelde. In beide categorieën is een correlatie te vinden. De volgende regel is

namelijk duidelijk te zien bij beide groepen: hoe hoger de score van de deelnemers, hoe groter het deel van deze deelnemers die fashion- en fitnessaccounts volgen. Ofwel: hoe onzekerder een deelnemer is, hoeveel meer kans dat deze deelnemer fashion- en/of fitnessaccounts volgt op Instagram. Nadat we de t-toets hadden geprobeerd toe te passen, hebben we ondervonden dat het niet mogelijk was om hem toe te passen in dit geval. Dit is namelijk omdat het in deze tabel om de deelnemers gaat in plaats van de scores, en er dus geen bruikbare standaarddeviatie te vinden is. Naast het verband dat wij gevonden hebben, zijn er geen andere onderzoeken gedaan over precies dit onderwerp. Wij kunnen dus nu wel spreken van een verband, maar we kunnen er niet zeker van zijn of dit een significant verband is of niet.

Naast alleen Instagram willen wij ook onderzoeken of de hoeveelheid platformen die de onderzochte jongeren gebruiken in verband staat met de gemiddelde score van de deelnemers.

Aantal platformen waar deelnemer gebruik van maakt	Aantal deelnemers	Gemiddelde score deelnemers	Standaard-deviaties
Een	6	36,8	13,40707723
Twee	12	32,0	12,14220905
Drie	84	39,1	12,10124844
Vier	88	42,8	12,12543851
Vijf	52	43,2	12,0597575
Zes of meer	25	48,1	11,89832573

Tabel 8 Gemiddelde score van de deelnemers geordend naar het aantal socialmediaplatformen die zij gebruiken

Uit tabel 8 is af te lezen dat er wel degelijk een verband is tussen de hoeveelheid socialmediaplatformen die deelnemers gebruiken en de mate van hun onzekerheid. Het ziet er namelijk zo uit dat de gemiddelde score toeneemt (de deelnemer is onzekerder) wanneer de deelnemer meer platformen gebruikt, met een enkele afwijking bij de tweede groep. Of dit een significant verband is, gaan we bepalen door nogmaals de t-toets te gebruiken.

T-toets

Voor de t-toets zullen we de gemiddelden van de scores per groep vergelijken met een vast getal. Zo kunnen we kijken of dit getal significant afwijkt. Voor de t-toets is de volgende formule van belang:

$$T = (\bar{x} - a) / (s / \sqrt{n})$$

Hierbij geldt:

$\bar{x}$: het gemiddelde van variabele X van je steekproef

a: het vaste getal

s: standaarddeviatie van variabele X van je steekproef

n: de omvang van je steekproef

Wij zullen deze berekening dus zes keer moeten doen, een keer per groep deelnemers. Twee variabelen blijven daarbij hetzelfde: de a en de n. Voor de a nemen we het gemiddelde van de score van het totaal aantal deelnemers. Dat is 41,5917603. N is de omvang van onze steekproef. Dit zijn 267 mensen.

Aangezien deze berekening bij elke groep hetzelfde gaat, zijn in onderstaand rijtje alle uitkomsten verwerkt:

1. Groep die een platform gebruikt: $T = -5,840050528$
2. Groep die twee platformen gebruikt: $T = -12,90791931$
3. Groep die drie platformen gebruikt: $T = -3,364586637$
4. Groep die vier platformen gebruikt: $T = 1,628213228$
5. Groep die vijf platformen gebruikt: $T = 2,179053205$
6. Groep die zes of meer platformen gebruikt: $T = 8,937855239$

Om te onderzoeken of er sprake is van een significant verschil, nemen we een alfa van 10%.

alfa= 0,1

Groep die een platform gebruikt: $-5,840050528 < 0,1$

Groep die twee platformen gebruikt: $-12,90791931 < 0,1$

Groep die drie platformen gebruikt: $-3,364586637 < 0,1$

Groep die vier platformen gebruikt: $1,628213228 > 0,1$

Groep die vijf platformen gebruikt: $2,179053205 > 0,1$

Groep die zes of meer platformen gebruikt: $8,937855239 > 0,1$

Met een alfa van 10% kunnen we concluderen dat drie van de zes t-waardes kleiner zijn dan alfa. Voor de t-waarde van de laatste drie groepen geldt dat deze groter zijn dan de alfa en dus niet significant afwijken. Door het toepassen van de t-toets kunnen we nu concluderen dat er geen significant verschil is tussen de verschillende groepen. Hier willen we het echter niet bij laten, omdat er een ander onderzoek is dat het voorgestelde verband ondersteunt. Uit dit onderzoek blijkt dat naast langer gebruik van social media, er ook een verband is tussen het gebruik van verschillende socialmediaplatformen en het zelfbeeld. Er is geconstateerd dat deelnemers die meer socialmediaplatformen gebruikten, een hogere kans op depressie en angststoornis hadden.⁴¹ Wij denken dat dit te maken kan hebben met het sociaal willen zijn op alle platformen tegelijk. Doordat je van meerdere socialmediaplatformen informatie krijgt en je op alle socialmediaplatformen sociaal wil opstellen, legt dit veel druk op en word je in het echte leven minder sociaal. Daarnaast betekent veel socialmediaplatformen ook veel foto's en berichten van mensen die ook allemaal de schijn ophouden dat hun leven perfect is. Op deze manier krijg je van verschillende platformen de informatie dat jouw leven minder leuk is dan dat van alle anderen. Zeker voor jongeren, die al van zichzelf een lager en kwetsbaar zelfbeeld hebben, kan dit erg schadelijk zijn.

Deelconclusie 4:

In deze deelvraag hebben wij gekeken naar de soorten accounts die jongeren volgen op Instagram en hoeveel socialmediaplatformen ze nou eigenlijk gebruiken. Wij hebben hierbij verbanden gelegd met het verslechteren van het zelfbeeld. Voor de vraag of er een verband is tussen een slecht zelfbeeld en het volgen van fashion- en fitness accounts op Instagram hebben wij wel een verband gevonden, maar is het niet zeker of dit een significant verband is. Bij de vraag of er een verband is tussen het aantal platformen dat jongeren gebruiken en hun zelfbeeld hebben we echter wel degelijk een verband gevonden: hoe meer socialmediaplatformen jongeren gebruiken, hoe slechter hun zelfbeeld is. De oorzaak-verbandrelatie van deze conclusie is echter wel moeilijk te bepalen: volgen jongeren fashion- en fitnessaccounts omdat ze een slecht zelfbeeld hebben en dit willen verbeteren, krijgen ze een slecht zelfbeeld omdat ze fashion- en fitnessaccounts volgen, of misschien wel beide? Op deze vraag hebben we jammer genoeg geen antwoord kunnen vinden.

⁴¹ <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563216307543>

6. Conclusie

In dit profielwerkstuk hebben we allerlei aspecten van Instagram en het zelfbeeld apart behandeld. In dit onderdeel is het tijd antwoord te geven op de vraag die alles samenbrengt met behulp van onze deelvragen:

Bestaat er een verband tussen het gebruik van Instagram en het zelfbeeld van pubers?

Na ons onderzoek kunnen wij met zekerheid zeggen dat er zeker een verband bestaat tussen het gebruik van Instagram en het zelfbeeld van jongeren. Om dit te ondersteunen, kijken we naar onze bevindingen in de deelvragen.

Om te beginnen zijn we in deelvraag 1 ingegaan op jongeren en hun zelfbeeld en of dit kwetsbaarder is vergeleken met andere leeftijdsgroepen. Om te beginnen zijn er vier fases te onderscheiden in de puberteit. Uit onderzoek blijkt dat in de eerste drie fases het zelfbeeld afneemt en dat dit pas weer in de vierde fase toeneemt. Dit wordt ondersteund door onze enquête. Uit onze enquête blijkt dat vanaf het twaalfde jaar de score stijgt en dat deze bij de leeftijd 18 weer afneemt. Het lager worden van het zelfbeeld in de puberteit heeft te maken met deze vier fases en de hersenontwikkeling in die levensfase. We kunnen hieruit dus al concluderen dat jongeren kwetsbaarder zijn wat betreft hun zelfbeeld dan andere leeftijdsgroepen.

Vervolgens hebben we in deelvraag 2 onderzocht of er een verband is tussen de tijd die jongeren doorbrengen op Instagram en het zelfbeeld. Uit onze enquête blijkt dat ook hier een verband in te vinden is. Hier wordt bewezen wat we ook al hadden verwacht: Instagram heeft inderdaad een slechte invloed op het zelfbeeld en dit tast vooral het zelfbeeld aan van jongeren die er dagelijks langdurig gebruik van maken. Ook universitaire studies hebben dezelfde uitkomst en in een ander onderzoek is Instagram beoordeeld als de app met de slechtste invloed op jongeren. De focus op het imago heeft hiermee te maken en de 'fear of missing out' (FOMO).

In deelvraag 3 onderscheiden we de jongeren van elkaar en hebben we gekeken of er een verschil is qua zelfbeeld op verschillende opleidingsniveaus. Ook bij deze deelvraag hebben we onze enquête geraadpleegd. Uit onze enquête bleek dat vwo de hoogste score had, met daaropvolgend havo en als laatste vmbo. Er zat dus volgens onze enquête verschil in de gemiddelde score tussen de opleidingsniveaus. Om te testen of dit verschil daadwerkelijk significant was, hebben we gebruik gemaakt van een t-toets. Hieruit konden we concluderen dat er alleen tussen vmbo en havo sprake was van een significant verschil. Een reden waarom onze enquête toch een lager zelfbeeld heeft gemeten op het vwo, wordt door een ander onderzoek verklaard: de prestatiedruk ligt hoger op het vwo en dit

kan te maken hebben met een lager zelfbeeld.

In deelvraag 4 hebben we gekeken of er een verband is tussen de soorten accounts die jongeren volgen en hun zelfbeeld en of er een verband is tussen hoeveel socialmediaplatformen jongeren gebruiken en hun zelfbeeld. Wij hebben voor het eerste deel van de vraag wel een verband gevonden, maar wij konden niet bewijzen of dit een significant verband is. Voor het tweede deel van de vraag hebben wij door middel van de gemiddelde scores van de deelnemers en de standaarddeviaties de t-toets kunnen toepassen. Hieruit volgde niet dat er een significante correlatie is tussen de 2 variabelen, maar met behulp van andere onderzoeken zijn we er achter gekomen dat er toch wel een verband te vinden is: hoe meer socialmediaplatformen jongeren gebruiken, hoe slechter hun zelfbeeld is.

Nadat wij onze bevindingen van de deelvragen kort uiteen hebben gezet, kunnen we concluderend zeggen dat er wel degelijk een correlatie is tussen het gebruik van Instagram en het zelfbeeld van jongeren. De belangrijkste invloeden daarbij zijn het al onzeker zijn van zichzelf in de puberteit, de duur per dag van het gebruik van sociale media en de hoeveelheid socialmediaplatformen die jongeren gebruiken.

7. Discussie

In de discussie zullen wij bespreken wat wij anders of beter zouden kunnen hebben gedaan in ons onderzoek en zullen wij kijken naar eventuele vervolgonderzoeken.

7.1 Kritiekpunten

Om te beginnen zullen wij naar onze enquête kijken. We hebben hierin de leeftijdsklasse 12 t/m 18 onderzocht. Een punt van kritiek is dat we alleen naar de leeftijd van de deelnemers hebben gevraagd en niet naar in welke klas ze zitten. Door te vragen naar in welke klas de deelnemers zitten, hadden we de twaalfjarigen waarschijnlijk in de eerste klas kunnen plaatsen, maar dat weten we nu niet zeker. We kunnen nu dus ook niet met zekerheid zeggen of de middelbare school iets te maken heeft met zelfbeeld. Hier zijn weinig onderzoeken over te vinden en daar liepen we erg tegenaan bij deelvraag 3. Het is al moeilijk om onderzoeken te vinden over school en zelfbeeld, laat staan wanneer we school ook nog onderverdelen in verschillende opleidingsniveaus. Dit maakte het erg lastig om een verklaring te geven over waarom hier wel of geen significante verschillen zijn gemeten en dit is uiteindelijk ook niet gelukt.

Een ander punt van kritiek is dat significant minder deelnemers die havo doen onze enquête hebben ingevuld dan andere opleidingsniveaus. Dit hadden we konden verbeteren door onze enquête te sturen naar scholen waar veel mensen op de havo zitten. En natuurlijk een vanzelfsprekend punt van kritiek is dat het nog fijner zou zijn geweest als we nog meer deelnemers onze enquête hadden kunnen laten invullen; dit zorgt nou eenmaal voor steeds betrouwbaardere resultaten. Het volgende is niet zozeer een kritiekpunt, maar heeft te maken met onze korte enquête: het blijft lastig onzekerheid te meten en zeker met maar een paar vragen.

7.2 Vervolgonderzoeken

Ons onderzoek heeft plaatsgevonden van 29 augustus tot en met 16 september. Dit is aan het begin van het schooljaar, wat betekent dat de eerste klas nog weinig beïnvloed is door de rest of door de middelbare school. Dit zou kunnen verklaren waarom uit de gemiddelde score van de 12-jarigen blijkt dat zij vergeleken met de andere leeftijdsgroepen zelfverzekerder zijn. Een vervolgonderzoek over de vraag of de middelbare school invloed heeft op het zelfbeeld van jongeren, is aanbevolen.

7.3 Aanbevelingen

7.3.1 Aanbevelingen voor jongeren

Zoals uit ons onderzoek is gebleken is er wel degelijk een verband tussen het gebruik van social media door jongeren en het verslechteren van het zelfbeeld. De meest logische aanbeveling voor jongeren is dan ook: probeer social media minder te gebruiken, en kijk of je hierdoor een verschil in je zelfvertrouwen merkt. Je zult misschien merken dat je ouders zich zorgen maken om je, omdat je gedrag zo sterk begint te veranderen. Op het gebied van de puberteit zelf is het echter ook belangrijk om te erkennen dat je gedrag verandert door de puberteit, dat je hier maar weinig invloed op kunt hebben, en dat de puberteit dan ook weer over is rond je achttiende levensjaar. Als je dan toch merkt dat je iets wilt veranderen aan je gedrag, is dit wel mogelijk door bijvoorbeeld te praten over je gevoelens met anderen en niet jezelf hoeft af te wijzen als persoon, maar enkel je gedrag.⁴²

7.3.2 Aanbevelingen voor ouders

Naast jongeren zelf kan het ook ouders verontruste gevoelens geven als hun kind in de puberteit komt en onzeker wordt. Bij ouders kan dit leiden tot veel vragen over wat ze nu moeten doen, en of ze überhaupt iets kunnen doen, aangezien de puberteit wordt aangestuurd door hormonale veranderingen. En moet je controleren wat je kind allemaal doet op internet? Wees gerust! Er zijn wel degelijk manieren om beter om te kunnen gaan met kinderen in de puberteit die veel op social media zitten. In de puberteit is het belangrijk dat je als ouder erkent dat je kind niet hetzelfde zal zijn als jij. Ze zullen hun eigen meningen vormen en de puberteit zal dit verschil alleen maar versterken. Probeer als mens tot mens te praten met je kind, en naar ze te luisteren. Op het gebied van social media is het een lastige vraag of je je nou wel of niet moet bemoeien met waar je kind op internet mee bezig is, aangezien dit als invasief kan aanvoelen. Toch is het vaak het beste om wel degelijk vragen te stellen over wat ze bezighoudt op social media, ook al krijg je misschien geen antwoord.⁴³

⁴² <https://zelfvertrouwen.nl/page.php?page=199>

⁴³ <https://mens-en-samenleving.infonu.nl/psychologie/11731-omgaan-met-pubers.html>

8. Dankwoord

In dit dankwoord willen wij graag de volgende mensen bedanken voor hun medewerking aan ons werkstuk:

- Onze begeleider, mevrouw Kooijman-Krabbendam
- De 267 mensen die onze enquête hebben ingevuld
- Lottes moeder die alles heeft gecontroleerd
- De docenten die op verzoek van Lottes moeder hun leerlingen aan het werk hebben gezet met onze enquête in de les

Dankjewel voor jullie medewerking! Zonder jullie was ons onderzoek niet mogelijk geweest.

9. Evaluatie

9.1 Tussentijdse evaluatie

Dit is een tussenevaluatie van de periode begin profielwerkstuk tot 25 mei 2019. In deze periode hebben wij tot nu toe drie keer een plan van aanpak ingeleverd. Als eerste hadden we het onderwerp jeugdcultuur, wat het uiteindelijk niet is geworden. Hier hebben we wel een volledig plan van aanpak voor gemaakt. Na dit besproken te hebben met onze begeleider, kwamen we tot de conclusie dat dit een erg lastig onderwerp was om een profielwerkstuk over te maken en zijn we van dit idee afgestapt. We hebben ons onderwerp aangepast naar social media. Dit vonden we alle drie een beter onderwerp en hier was veel meer informatie over te vinden. We hebben hier een plan van aanpak voor opgesteld. Dit is nagekeken door onze begeleider en samen met haar hebben we dit aangepast en verbeterd. Ze heeft ons tips gegeven en deze hebben wij in het plan van aanpak verwerkt.

De volgende stap was het maken van het onderzoeksjournaal. Hierin moet een uitgebreide bronnenlijst staan, uitgewerkt per deelvraag. Daarnaast moet er ook in beschreven worden welke materialen we gaan gebruiken en een tussenevaluatie. Volgens de planning hadden wij na het gesprek van 25-03 moeten beginnen met het onderzoeksjournaal. Hier zijn wij aan begonnen, maar dit is in verband met de drukte niet afgemaakt. De eerstvolgende PFWS-ochtend is op woensdag 29 mei. Wij hopen op een gesprek met onze begeleider om ons verder te helpen, maar daarnaast is het zaak het onderzoeksjournaal zo snel mogelijk af te hebben. Dit willen wij in de komende week bereiken en hopen dit op 01 juni af te hebben. Voor elke deelvraag zijn andere bronnen nodig. Wij hebben afgesproken dit voor onszelf uit te zoeken, omdat je zelf weet welke bronnen het best passen bij je deelvraag. Voor een aantal deelvragen hebben we naast deze bronnen, ook een enquête nodig. Hiermee willen wij ook een start maken woensdag 29 mei. Met zicht op de naderende toetsweek, wordt het lastig voor ons om veel focus te leggen op het profielwerkstuk.

Het belangrijkste is dat het onderzoeksjournaal af komt en iedereen goed weet wat hij moet doen en kan beginnen met de deelvragen. Verder moet er een goede taakverdeling worden gemaakt over dingen zoals bijvoorbeeld de opmaak en de inleiding. Dit willen wij ook op woensdag 29 mei gaan doen. Daarna willen wij zorgen dat we zelf in de zomervakantie zo ver mogelijk komen. Wij willen in de zomervakantie alles af hebben wat mogelijk is zonder de enquête. Hierdoor is het in klas zes een zaak van de laatste dingen toevoegen en dit zal ons heel veel schelen.

Aanvulling tussenevaluatie

Tot nu toe zijn we veel problemen tegengekomen. We liepen vaak vast met ons onderwerp en ook met de samenwerking. Op maandag 24 juni hebben Lotte en Gwen daarom een gesprek gehad met de begeleider. Hieruit volgde de conclusie dat het voor ons fijner zou zijn om zonder Naomi verder te gaan.

Uit het gesprek op dinsdag 2 juli bleek dat Naomi daar hetzelfde over dacht en werd het definitief besloten. In de rest van deze week was besloten om het plan van aanpak en het onderzoeksjournal aan te passen, zodat onze begeleider hier nog naar zou kunnen kijken voor de vakantie. Daarnaast is besloten om in de vakantie te zorgen dat het profielwerkstuk klaarligt om volgend jaar gelijk verder te kunnen (dit houdt in: zorgen dat er een duidelijke taakverdeling is en dat de enquête gereed is). Daarna is het tijd om te beginnen aan onze deelvragen en deze af te maken, het liefst zo snel mogelijk, uiterlijk week 45. Wij hebben de hoofdstukken als volgt verdeeld:

- Lotte: deelvraag 1, 2 en 4, conclusie en de evaluatie
- Gwendolyn: inleiding, hoofdvraag, deelvraag 3, conclusie, discussie en de evaluatie

We plannen om in week 49 ons profielwerkstuk volledig af te hebben.

9.2 Gezamenlijk

Ons avontuur begon op 22 november 2018 en nu, meer dan een jaar later hebben we dit verslag af. Eerst met zijn drieën en later met zijn tweeën. Naomi verliet ons groepje, omdat de samenwerking te moeizaam ging. Het was beter voor ons, omdat wij makkelijker konden doorgaan met ons verslag, en beter voor haar, omdat ze een nieuwe start kon maken. Het was hierdoor wel noodzakelijk om een nieuw plan van aanpak te maken. Dit hebben wij nog voor de zomervakantie gemaakt, zodat we in het nieuwe schooljaar meteen aan de slag konden gaan. In het nieuwe schooljaar zijn we begonnen met het opstellen van een enquête, die we al snel met zo veel mogelijk mensen hebben gedeeld. Wij waren blij verrast met de snelheid waarop we reacties kregen. Binnen een paar uur waren dit er al honderd. Het verwerken en het berekenen van de informatie uit deze enquête was voor ons beiden een van de moeilijkste delen van het profielwerkstuk. Toen eenmaal het schrijven kon beginnen, hebben we alles in goed overleg kunnen voltooien. Het was fijn om met zijn tweeën te werken, omdat je elkaar op deze manier kon blijven motiveren. Wij ervaren de samenwerking dan ook allebei als heel prettig en vloeiend. Ook hebben we samen gesprekken gehad over hoe verrast wij waren over de invloed van social media op het zelfbeeld en dat we nu allebei anders kijken naar apps zoals Instagram. Het heeft ons allebei bewuster gemaakt wat betreft de posts die voorbijkomen op social media, waarin iedereen een zogenaamd perfect leven heeft. Kortom, wij hebben allebei met plezier aan dit verslag gewerkt en het heeft ons daarnaast veel meer gebracht dan wat we in de eerste plaats hadden verwacht. Wij zijn dan ook trots op ons eindresultaat en blij met het verloop van dit afgelopen jaar.

9.3 Individueel

Gwen:

Toen we begonnen met dit profielwerkstuk liep het niet helemaal vlekkeloos. Naomi, Lotte en ik vormden een groepje en in het begin hadden we al moeite met het kiezen van een onderwerp. Nadat

we een onderwerp hadden gekozen, bleef de samenwerking moeizaam. Toen we besloten dat Naomi volgend jaar opnieuw zou gaan beginnen met een ander groepje, moesten we veel aanpassen in ons plan van aanpak. Toen we dit voor elkaar hadden gekregen, kreeg ik voor mijn gevoel wat meer rust. Aan het begin van klas zes hadden Lotte en ik al snel de enquête klaar en kon deze verstuurd worden. Ikzelf had niet verwacht dat we zoveel reacties zouden krijgen en was hier heel blij mee. Toen begon het verwerken van de resultaten. Ik moet eerlijk zeggen dat ik dit best ingewikkeld vond, zeker omdat het zoveel dingen zijn waar we rekening mee moesten houden en er best wel wat rekenwerk bij kwam kijken. Toen we eenmaal bij het schrijfwerk aankwamen, vond ik het lastig te beginnen. Later kwam dit helemaal goed en zat ik goed in het verhaal. Zeker aan het einde, toen alles tot een geheel kwam, werd ik er trots op ons product. De samenwerking met Lotte verliep erg goed en we zaten erg op een lijn. We hielpen elkaar waar nodig en waren daarnaast ook kritisch naar elkaar. Ik wil ook aandacht besteden aan het feit dat ik heel veel heb geleerd van dit verslag. Door het zien van de resultaten van de deelnemers, besef je je dat social media een sterkere invloed hebben op ons dan we denken. Ik was zeker verbaasd over hoeveel tijd jongeren per dag op Instagram doorbrengen en hoe schadelijk dit kan zijn voor hun zelfbeeld. Ook ben ik zelf bewuster gaan kijken naar de beelden op social media. Het viel me veel sneller op dan eerst hoe graag mensen likes willen krijgen en er mooi uit willen zien voor een foto. Ook was het de eerste keer dat ik zo'n groot wetenschappelijk verslag in heb moeten leveren. Op bepaalde momenten was het wel eens moeilijk op deze manier te schrijven en te letten op alle bronnen en niet te snel conclusies te trekken, maar ik heb er ook met veel plezier aan gewerkt.

Lotte:

Ondanks het moeizame begin, dat in Gwendolyns evaluatie beschreven staat, ben ik uiteindelijk heel trots op ons profielwerkstuk. Nadat Gwen en ik een groepje vormden met z'n tweeën, merkte ik meteen al dat we elkaar heel goed liggen. Op gebieden waar de ene moeite mee had, kon de ander hierbij helpen. Wat betreft de enquête hadden wij geluk, omdat mijn moeder bij het NIVOZ werkt en dus veel contact heeft met docenten overal in Nederland. Met haar hulp was het makkelijker om meer deelnemers te krijgen voor ons onderzoek. Net als Gwen vond ik de wiskundige kant (het verwerken van de enquêteresultaten en het toepassen van de t-toets) van ons profielwerkstuk het lastigst. Na het onderzoeken van ons onderwerp valt het me nu sneller op dat foto's op Instagram vaak bewerkt zijn. Daarnaast heb ik ook besloten sommige profielen te ontvolgen omdat ik merkte dat deze een slechte invloed hadden op mijn zelfbeeld. Uiteindelijk ben ik erg trots op wat wij hebben gemaakt.

10. Logboeken

Lotte:

Datum	Tijd	Gebeurtenis	Afspraken
22-11-2018	1 uur	Voorlichting van school over PFWS. Naomi, Gwendolyn en ik vormen een groepje.	
06-12-2018	2 uur en 30 min	Pfws-speeddates, hieruit volgde ons voorlopige idee: 'Een programma opstellen (vermaak) voor gehandicapten'	
08-01-2019	20 min	Eerste ontmoeting met begeleider > onderwerp bedacht: een programma opstellen voor gehandicapten	
24-01-2019	1 uur	Overleg over plan van aanpak en hoofdvraag (jeugdculturen) bedenken	Na het overleg met onze begeleider (waar ik niet bij kon zijn) is een nieuw onderwerp bedacht: jeugdculturen. Deadline voorlopig plan van aanpak: 30-1-2019 Deadline plan van aanpak: 12-2-2019
25-01-2019	1 uur en 10 min	Hypothese gemaakt	Voorlopig plan van

		voor plan van aanpak	aanpak ingeleverd
05-02-2019	4 uur	Bron toegevoegd aan plan van aanpak, tweede gesprek met begeleider over plan van aanpak	
08-03-2019	1 uur en 30 min	Hypothese opgesteld	
11-03-2019	2 uur	Met z'n drieën hypothese verbeterd en bronnen opgezocht	
12-03-2019	20 min	Overleg begeleider	15-03 Pva inleveren met hypothese Naomi af
14-03-2019	2 uur	Tweede versie plan van aanpak gemaakt aan de hand van feedback begeleider	Tweede Pva ingeleverd
25-03-2019	4 uur	PFWS- middag: gesprek met begeleider, deelvragen aangepast, planning gemaakt.	
11-05-2019	20 min	Gesprek met begeleider over probleem met Naomi	
29-05-2019	3 uur	Bronnenboek gemaakt	
30-05-2019	30 min	Begonnen met enquêtevragen	
02-07-2019	30 min	Naomi verlaat groep	
06-07-2019	1 uur	Hypothese	

		samengevoegd en taakverdeling gemaakt	
21-08-2019	30 min	Bestand opgeknapt en begripen uitgelegd (zelfbeeld etc.)	
28-08-2019	20 min	Enquêtevragen in de goede volgorde gezet	
29-08-2019	4 uur	PFWS-ochtend: gesprek begeleider, stellingen verdeeld in categorieën, enquête gemaakt, gepubliceerd en verspreid	
04-09-2019	30 min	Methode aangepast en PFWS in het algemeen netter gemaakt	
05-09-2019	20 min	Gesprek op eigen initiatief met begeleider	
12-09-2019	20 min	Tussentijds gesprek met begeleider over voortgang	
16-09-2019	4 uur	Enquête afgesloten en resultaten verwerkt	
19-09-2019	20 min	Tussentijds gesprek	
17-10-2019	20 min	Gesprek met begeleider	
31-10-2019	20 min	Gesprek met	

		begeleider	
19-11-2019	1 uur	To do list gemaakt	
21-11-2019	2 uur	Spel- en formuleringsfouten verbeterd en theorie doorgenomen, gesprek begeleider ging niet door	
25-11-2019	1 uur	Verdiept in chi- kwadraat en gewerkt aan deelvraag	
27-11-2019	30 min	Hulp aan meneer van Weert gevraagd over Excel	
28-11-2019	-	Gesprek met begeleider ging niet door	
28-11-2019	2 uur	Gewerkt aan deelvraag 2	
29-11-2019	4 uur	PFWS-middag: Geprobeerd de chi- kwadraat toe te passen, groene kaart ingeleverd en vooral aan de deelvragen gewerkt	Whatsappgroep aangemaakt om in contact te blijven met onze begeleider
1-12-2019	1 uur	Kaft gemaakt en gewerkt aan deelvraag 4	
04-12-2019	7 uur	Alles in de juiste	Afspraak gemaakt via

		volgorde in de juiste lay-out gezet en gewerkt aan de deelvragen	Whatsapp voor 05-12-2019
05-12-2019	4 uur	Gesprek met begeleider, gewerkt aan deelvraag 1	
06-12-2019	5 uur	Deelvraag 1 afgerond, opmerkingen van begeleider verwerkt, aan bronnenlijst gewerkt en aanbevelingen geschreven	
07-12-2019	1 uur	Evaluatie geschreven en geprobeerd de t-toets toe te passen.	
08-12-2019	1 uur en 30 min	T-toets toegepast in deelvraag 4, conclusie afgemaakt.	
09-12-2019	1 uur	Puntjes op de i, in word bestand gezet en ingeleverd.	
	30 min	Beoordelingsgesprek begeleider	
17-1-2020	4 uur	PFWS-middag: Feedback verwerkt	
23-1-2020	1 uur	Feedback verder verwerkt	

Gwendolyn:

Datum	Tijd	Gebeurtenis	Afspraken
22-11-2018	09:30-10:20	Eerste voorlichting van school over profielwerkstuk. Lotte, Naomi en Gwen vormen een groepje	
06-12-2018	6e, 7e, 8e uur	Speeddates. Hieruit volgde ons voorlopige idee: 'een programma opstellen (vermaak) voor gehandicapten.'	
08-01-2019	kleine pauze	Eerste ontmoeting met begeleider. Onderwerp jeugdculturen bedacht.	Deadline voorlopig plan van aanpak: 30-01-2019 Deadline plan van aanpak: 12-02-2019
24-01-2019	7e uur	Hoofdvraag en deelvragen bedenken en overleg over plan van aanpak	
25-01-2019	In totaal 1 uur en 30 minuten	Thuis gewerkt aan plan van aanpak - persoonlijke hypothese gemaakt - Keuze vakken uitgelegd - Werkwijze gemaakt - Begin aan planning gemaakt	Voorlopig plan van aanpak ingeleverd.

05-02-2019	1e t/m 4e uur	PFWS-ochtend. Tweede gesprek begeleider, brainstormen en pva verbeteren.	
10-02-19	1 uur 30 min	Verbeteren pva	
01-03-19	1 uur	Hypothese gemaakt	
06-03-19	30 min	Extra bronnen gezocht	
11-03-19	2 uur	Met zijn drieën hypothese verbeterd en bronnen opgezocht	
12-03-19	kleine pauze	Overleg begeleider	15-03 Pva inleveren met hypothese Naomi af
25-03-19	4 uur	PFWS-middag. Gesprek met begeleider, deelvragen aangepast, planning gemaakt.	
25-05-19	1 uur	Tussenevaluatie gemaakt	
29-05-19	4 uur	Gewerkt aan inleiding, bronnen gezocht	
11-05-19	20 min	Gesprek met begeleider over probleem met Naomi	
02-07-19	30 min	Gesprek met begeleider: Naomi	

		verlaat groep	
06-07-19	2 uur	Pva aangepast	
17-08-19	2 uur	Gewerkt aan inleiding en methode	
29-08-19	4 uur	Gesprek begeleider, heel veel aangepast, gewerkt aan methode en inleiding en enquête gemaakt	Donderdag om de week een gesprek met begeleider
31-08-19	1 uur	Alles op volgorde gezet, formulering verbeterd, inleiding verbeterd	
16-09-19	4 uur	PWFS-middag. Resultaten enquête verwerkt, logboek ingevuld.	
03-10-19	6 uur	Resultaten uit Excel verwerkt en een aantal in cirkeldiagrammen, gewerkt aan deelvraag 3	
17-10	20 min	Gesprek met begeleider	
19-10-19	1 uur 30 min	To do lijst gemaakt vervolg verslag	
31-10-19	20 min	Gesprek met begeleider	
20-11-19	5 uur	Gewerkt aan	

		deelvraag, opmaak verslag	
21-11-19	3 uur	Gewerkt aan deelvraag, gesprek begeleider ging niet door	
22-11-19	4 uur	Gewerkt aan deelvragen	
24-11-19	1 uur	Verbeteren pws	
26-11-19	3 uur	Gewerkt aan deelvragen	
27-11-19	2 uur	Gewerkt aan deelvragen	
28-11-19	-	Begeleider afwezig, gesprek stond wel gepland	
29-11-19	4 uur	Gewerkt aan deelvragen, groene kaart ingeleverd	
30-11-19	3 uur	Gewerkt aan deelvragen	
01-12-19	2 uur	Gewerkt aan deelvragen	
04-12-19	7 uur	Gewerkt aan deelvragen en hoofdvraag, overleg met Lotte over opmaak	
05-12-19	30 min	Gesprek met	

		begeleider, vragen gesteld, gekeken naar verbeterpunten.	
06-12-19	7 uur	Deelvraag 2 afgemaakt, gewerkt aan conclusie, verslag verbeterd.	
07-12-19	6 uur	Deelvraag 3 afgemaakt, t-toets toegepast, verslag verbeterd, gewerkt aan conclusie.	
09-12-2019	1 uur	Puntjes op de i, in word bestand gezet en ingeleverd.	
	30 min	Beoordelingsgesprek begeleider	
23-01-2020	30 min	Gesprek begeleider	
23-01-2020	1 uur	pfws verbeterd	
25-01-2010	4 uur	t-toets geïnterpreteerd, deelvraag aangepast	
26-01-2020	1 uur	laatste dingen besproken	

11. Onderzoeksjournaal

Bronnenboek

<https://hypnoseinstituutnederland.nl/negatief-zelfbeeld-door-social-media/>

- Volledigheid

Dit is een kort artikel over het zelfbeeld van tieners en gaat hier niet heel diep op in.

- Betrouwbaarheid

Deze bron is op het eerste gezicht wel betrouwbaar omdat het artikel gebruik maakt van meerdere onderzoeken van universiteiten. Maar bij nader inzien wordt de betrouwbaarheid van de bron als geheel twijfelachtig omdat de site de term “hypnose” bevat. Aan het einde van het artikel wordt ook het hypnose instituut geadviseerd aan mensen die het moeilijk hebben met het accepteren van hun uiterlijk.

- Actualiteit informatie

Dit artikel is geschreven op 2 september 2013.

- Ordening in een bronnenlijst per afzonderlijke deelvraag

deelvraag 2

- Lottes beoordeling

5/10

- Bruikbare informatie: Onderzoek wetenschappers Flinders University. Hieruit blijkt dat onder meer dan 1000 vrouwelijke scholieren, de vrouwen die meer en vaker social media gebruiken, ook degenen zijn die het meest bezig zijn en het moeilijk hebben met hun uiterlijk.

<https://www.nationaleonderwijsgids.nl/mbo/nieuws/39094-perfecte-plaatjes-instagram-slecht-voor-zelfbeeld-jongeren.html>

- Volledigheid

Dit artikel gaat over het effect dat social media heeft op tieners, en het gaat vooral over het aspect dat dit tieners zijn.

- Betrouwbaarheid

Deze bron gebruikt resultaten van onderzoeken van onderzoekers en een mediapsycholoog, maar dit specifieke onderzoek wordt niet genoemd. Het is geschreven door de nationale onderwijsgids, deze zou dus wel betrouwbaar moeten zijn.

- Actualiteit informatie

Dit artikel is geschreven op 22 mei 2017

- Ordening in een bronnenlijst per afzonderlijke deelvraag

deelvraag 3

- Lottes beoordeling

7/10

- Bruikbare informatie: Uit Brits onderzoek blijkt dat Instagram de slechtste invloed heeft op jongeren van alle social media.

<http://www.uva.nl/content/evenementen/promoties/2014/06/effect-social-media-op-zelfbeeld-van-jongeren.html>

- Volledigheid

Deze bron bevat een bestand die uitgebreid ingaat op het effect van social media (en zelfs online dating) op adolescenten en (jong)volwassenen.

- Betrouwbaarheid

Vrijwel alle bronnen/onderzoeken die gebruikt zijn zijn in de tekst zelf gemeld en dit maakt de tekst dus erg betrouwbaar.

- Actualiteit informatie

Dit artikel is geschreven op 24 juni 2014

- Ordening in een bronnenlijst per afzonderlijke deelvraag deelvraag 2 en 3
- Lottes beoordeling

10/10

- Bruikbare informatie: Eigenlijk alles, goed lezen

<https://www.bureaujeugdenmedia.nl/zelfbeeld-tieners-beinvloed-door-social-media/>

- Volledigheid

Dit is een bron van goede lengte die eigenlijk een samenvatting is van het net genoemde verslag van Dian de Vries.

- Betrouwbaarheid

Vrijwel alle bronnen/onderzoeken die gebruikt zijn zijn in de tekst zelf gemeld en dit maakt de tekst dus erg betrouwbaar.

- Actualiteit informatie

Dit artikel is geschreven op 21 juni 2014

- Ordening in een bronnenlijst per afzonderlijke deelvraag deelvraag 2 en 3
- Lottes beoordeling

10/10

- Bruikbare informatie: samenvatting van hierboven, uit dit onderzoek blijkt dat gebruik van social media invloed heeft op het zelfbeeld

<http://mylifeassaar.blogspot.com/2014/12/de-invloed-van-media-op-het-zelfbeeld.html>

- Volledigheid

Deze bron bevat een enquête over de invloed van social media op jongeren, die lijkt op de enquête die wij ook willen gaan gebruiken. Deze enquête is gemaakt door een meisje die toen ook bezig was met PFWS.

- Betrouwbaarheid

Betrouwbaarheid is niet echt te beoordelen in dit geval. Het is meer een handigheidje.

- Actualiteit informatie

Dit artikel is geschreven op 20 december 2014

- Ordening in een bronnenlijst per afzonderlijke deelvraag

Geen specifieke deelvraag

- Lottes beoordeling

5/10

<https://deschiedammeronline.nl/detail-uitdekunst/Wat-doen-social-media-met-je-zelfbeeld>

- Volledigheid

Deze bron gaat over een tentoonstelling in het Stedelijk Museum Schiedam over “een inkijkje in de belevingswereld en het online-gebruik van jongeren”.

- Betrouwbaarheid

Betrouwbaarheid is niet echt te beoordelen in dit geval. Het is meer een handigheidje.

- Actualiteit informatie

Dit artikel is geschreven op 4 maart 2019

- Ordening in een bronnenlijst per afzonderlijke deelvraag

deelvraag 3

- Lottes beoordeling

2/10

<https://www.nibi.nl/uploads/nibi/files/6c16d89531f6e1ef7b181271a87f39e9e6ff1654.pdf>

- Volledigheid

Dit is een interessante bron die uitgebreid ingaat op onderzoeken naar de hersenontwikkeling en activiteit gedurende de puberteit.

- Betrouwbaarheid

Het bestand is gemaakt door mensen aan The Brain and Development Research Center van Leiden University. Het is dus erg betrouwbaar.

- Actualiteit informatie

De datum van publicatie is onduidelijk maar sowieso na 2017.

- Ordening in een bronnenlijst per afzonderlijke deelvraag

deelvraag 3

- Lottes beoordeling

9/10

<https://www.mediawijsheid.nl/social-media/>

- Volledigheid

Deze bron gaat over de positieve en negatieve gevolgen van social media en behandelt hoe we als samenleving social media positief kunnen inzetten voor jongeren.

- Betrouwbaarheid

Een groot deel van deze bron is subjectief.

- Actualiteit informatie

De datum van publicatie wordt nergens duidelijk gemaakt.

- Ordening in een bronnenlijst per afzonderlijke deelvraag

deelvraag 2 en 3

- Lottes beoordeling

5/10

<https://www.dokterdokter.nl/gezond-leven/psyche/wat-is-social-media-en-hoe-social-is-het-egenlijk/item29636>

- Volledigheid

Deze bron gaat over de psychologische effecten van social media op jongeren.

- Betrouwbaarheid

Dit artikel is geschreven door een psychotherapeut en noemt onderaan alle gebruikte bronnen wat de bron natuurlijk erg betrouwbaar maakt.

- Actualiteit informatie

Deze bron is geschreven / gepubliceerd op 21 november 2016.

- Ordening in een bronnenlijst per afzonderlijke deelvraag

deelvraag 3

- Lottes beoordeling

8/10

<http://www.idasocialmediacoach.nl/2017/07/05/invloed-social-media-identiteitsvorming--en-elfbeeld/>

- Volledigheid

Deze bron gaat over de effecten van social media op de identiteitsvorming en het zelfbeeld van jongeren.

- Betrouwbaarheid

Deze bron gebruikt onder andere onderzoeken van newcom, een onafhankelijk onderzoeksbureau.

- Actualiteit informatie

Deze bron is geschreven / gepubliceerd op 5 juli 2017.

- Ordening in een bronnenlijst per afzonderlijke deelvraag deelvraag 2 en 3

- Lottes beoordeling

7/10

<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/do-the-right-thing/201304/got-happiness-social-comparison-theory-can-help>

- Volledigheid

Deze bron gaat over het feit dat wij als mens ons veel vergelijken met andere mensen. Het heeft niet direct erg veel te maken met ons onderwerp.

- Betrouwbaarheid

Deze bron is geschreven door een professor aan Stanford University en staat in de Psychology Today en is dus wel degelijk een betrouwbare bron.

- Actualiteit informatie

Deze bron is geschreven / gepubliceerd op 9 april 2013.

- Ordening in een bronnenlijst per afzonderlijke deelvraag deelvraag 2 en 3

- Lottes beoordeling

6/10

<https://www.healthyplace.com/blogs/buildingselfesteem/2013/03/does-facebook-increase-or-decrease-self-esteem/>

- Volledigheid

Dit artikel bekijkt verschillende psychologische onderzoeken over de invloed van gebruik van Facebook op de zelfverzekerdheid en het zelfbeeld van mensen in het algemeen (dus niet perse jongeren).

- Betrouwbaarheid

Deze bron bevat verschillende onderzoeken van Noord-Amerikaanse Universiteiten en is geschreven door een psychotherapeut.

- Actualiteit informatie

Deze bron is geschreven / gepubliceerd op 27 maart 2013.

- Ordening in een bronnenlijst per afzonderlijke deelvraag deelvraag 3

- Lottes beoordeling

7/10

<http://m.infosocialmedia.webnode.nl/informatie-social-media/wat-zijn-de-nadelen-van-social-media-/cyberpesten/>

- Volledigheid

Deze bron gaat diep in op de betekenis van cyberpesten en de gevolgen dat dit kan hebben op jongeren. Het staat dus niet direct in verband met een van onze deelvragen. Ten slotte geeft het artikel tips over hoe je met cyberpesten moet omgaan als ouder / puber.

- Betrouwbaarheid

De citering van bronnen is minimaal in dit artikel. Het is waarschijnlijk beter voor ons om betrouwbare onderzoeken over cyberpesten te vinden.

- Actualiteit informatie

Deze bron is geschreven / gepubliceerd in 2012

- Ordening in een bronnenlijst per afzonderlijke deelvraag

deelvraag 2 en 3

- Lottes beoordeling

3/10

<https://onlinelibrary.wiley.com/journal/10836101>

- Volledigheid

Dit is een van de beste bronnen die ik tot nu toe heb gezien. Deze site bevat tientallen verslagen over social media en zelfbeeld. Het enige wat deze bron niet zo handig maakt is dat er nou eenmaal zoveel in staat.

- Betrouwbaarheid

Deze bron citeert alle gebruikte bronnen tot op de punt na.

- Actualiteit informatie

De meeste verslagen die wij waarschijnlijk gaan gebruiken zullen uit 2017 komen.

- Ordening in een bronnenlijst per afzonderlijke deelvraag

deelvraag 1, 2 en 3

- Lottes beoordeling

9/10

<https://www.proud2bme.nl/info/zelfbeeld>

- Volledigheid

Deze bron gaat beknopt in op de term zelfbeeld en hoe deze beïnvloed kan worden.

- Betrouwbaarheid

Dit artikel citeert niet direct bronnen maar het is wel een korte samenvatting en uitleg van het begrip zelfbeeld. Het is zeker te factchecken.

- Actualiteit informatie

Het wordt niet duidelijk gemaakt wanneer dit artikel is geschreven / gepubliceerd.

- Ordening in een bronnenlijst per afzonderlijke deelvraag

deelvraag 2 en 3

- Lottes beoordeling

4/10

<https://encyclopedie.medicinfo.nl/zelfbeeld>

- Volledigheid

Deze bron legt kort de term zelfbeeld uit maar gaat vooral in op advies om je eigen zelfbeeld te veranderen.

- Betrouwbaarheid

Dit artikel citeert geen bronnen maar de website waar het artikel op staat is wel van medische specialisten.

- Actualiteit informatie

Het wordt niet duidelijk gemaakt wanneer dit artikel is geschreven / gepubliceerd.

- Ordening in een bronnenlijst per afzonderlijke deelvraag

deelvraag 2 en 3

- Lottes beoordeling

4/10

<https://www.theguardian.com/media/2015/nov/03/essena-oneill-instagram-you-feel-pressure-o-craft-your-life-on-social-media>

- Volledigheid

Deze bron legt uit hoe en waarom we ons goed voordoen op social media als bijvoorbeeld Instagram.

Dit doen ze met een voorbeeld van een model die totaal gestopt is met social media.

- Betrouwbaarheid

Dit artikel citeert geen bronnen maar de website gebruikt als voorbeeld het verhaal van een model.

- Actualiteit informatie

Dit artikel is geschreven/gepubliceerd op 2 november 2015.

- Ordening in een bronnenlijst per afzonderlijke deelvraag

deelvraag 2 en 3

- Lottes beoordeling

3/10

<http://www.omgaanmetemoties.nl/is-onrealistisch-zelfbeeld/>

- Volledigheid

Deze bron gaat over hoe ons eigen zelfbeeld vaak onrealistisch is en dat anderen ons vaak anders zien dan hoe wij onszelf zien.

- Betrouwbaarheid

Dit artikel citeert geen bronnen.

- Actualiteit informatie

Dit artikel is geschreven/gepubliceerd op 13 januari 2017.

- Ordening in een bronnenlijst per afzonderlijke deelvraag

deelvraag 2 en 3

- Lottes beoordeling

4/10

<https://sites.psu.edu/grmertman/2015/10/22/photoshop-in-advertising/>

- Volledigheid

Deze bron gaat over hoe ons eigen zelfbeeld vaak onrealistisch is en dat anderen ons vaak anders zien dan hoe wij onszelf zien.

- Betrouwbaarheid

Dit artikel citeert maar weinig.

- Actualiteit informatie

Dit artikel is geschreven/gepubliceerd op 22 oktober 2015.

- Ordening in een bronnenlijst per afzonderlijke deelvraag

deelvraag 2 en 3

- Lottes beoordeling

6/10

12. Bronnenlijst

(Wij hebben ervoor gekozen om de bronnen te ordenen in chronologische volgorde.)

RSPH and the YHM (2017), Instagram ranked worst for young people's mental health, <https://www.rsph.org.uk/about-us/news/instagram-ranked-worst-for-young-people-s-mental-health.html> 19-5-2017

Rij, S. van (2019), Nieuwe Nike paspoppen worden 'obese' genoemd en critici halen uit <https://www.vogue.nl/cultuur/cultuur-nieuws/a27909613/nike-paspoppen-te-dik-kritiek/> 11-6-2019

Borgdorff, S. (2019), Olcay Gulsen door het stof na heftige opmerkingen over curvy paspoppen, <https://www.ad.nl/show/olcay-gulsen-door-het-stof-na-heftige-opmerkingen-over-curvy-paspoppen~a1a41aaa/?referrer=https://nl.search.yahoo.com/> 11-6-2019

Muller, A. (2019), Olcay Gulsen onder vuur na uitspraken over plussize-paspoppen, <https://www.libelle.nl/mensen/olcay-gulsen-uitspraken-plussize-paspoppen/> 11-6-2019

Geen auteur (2019), Definitie zelfbeeld, <http://www.woorden.org/woord/zelfbeeld> z.d.

Schrijver op Ensie (2015), Zelfbeeld, <https://www.ensie.nl/redactie-ensie/zelfbeeld> 12-4-2015

Geen auteur (z.d.), Wat is Social Media?, <http://socialmediasucces.nl/social-media-informatie/> z.d.

Boomaars, B. (2019), Wat is social media?, <https://www.fingerspitz.nl/social-media> 5-8-2019

Engelbrecht, S. (z.d.), Zelfbeeld, <https://encyclopedie.medicinfo.nl/zelfbeeld> z.d.

Moei, F. de (z.d.), Zelfvertrouwen – accepteer je slechte eigenschappen, <https://www.newstart.nl/blog/zelfvertrouwen-accepteer-slechte-eigenschappen/> z.d.

Auteur niet bekend (2012), Cyberpesten, <http://m.infosocialmedia.webnode.nl/informatie-social-media/wat-zijn-de-nadelen-van-social-media-/cyberpesten/> z.d.

Cherry, K. (2019), What Is the Negativity Bias?,
<https://www.verywellmind.com/negative-bias-4589618> 11-4-2019

Auteur niet bekend (2019), Social Media, https://nl.wikipedia.org/wiki/social_media z.d.

Het team van Instagram (2019), Richtlijnen voor de community, [https://nl-nl.facebook.com/help/instagram/477434105621119/?helpref=hc_fnav&bc\[0\]=Instagram%20Help&bc\[1\]=Privacy-%20en%20veiligheidscentrum](https://nl-nl.facebook.com/help/instagram/477434105621119/?helpref=hc_fnav&bc[0]=Instagram%20Help&bc[1]=Privacy-%20en%20veiligheidscentrum) z.d.

Wiley Online Library, Journal of computer-mediated communication (2017),
<https://onlinelibrary.wiley.com/journal/10836101> z.d.

Auteur niet bekend (z.d.), Zelfbeeld, <https://www.proud2bme.nl/info/zelfbeeld> z.d.

AVE5159 (2015), Photoshop in Advertising, <https://sites.psu.edu/grmertman/2015/10/22/photoshop-in-advertising/> 22-10-2015

Postema, M. (2017), Wat is een onrealistisch zelfbeeld?, <http://www.omgaanmetemoties.nl/is-onrealistisch-zelfbeeld/> 13-1-2017

Benders, L. (2018), Methodologie in je scriptie – compleet stappenplan,
<https://www.scribbr.nl/scriptie-structuur/methodologie-in-je-scriptie/> 7-6-2018

Shiny (2018), Meetniveaus: Nominaal, Ordinaal, Interval en Ratio,
<https://wetenschap.infonu.nl/onderzoek/110039-meetniveaus-nominaal-ordinaal-interval-en-ratio.html>
z.d.

Clerckx, M. & Groot, R. de & Prins, F. (2011), Grensoverschrijdend gedrag van pubers, Antwerpen-Apeldoorn: Garant

JouwGGD (2018), Veranderingen in de puberteit, <https://www.jouwggd.nl/lichaam/veranderingen-in-de-puberteit/> z.d.

Roberts, E. (2013), How Facebook Hurts Your Self-Esteem and How to Stop It,
<https://www.healthyplace.com/blogs/buildingselfesteem/2013/03/does-facebook-increase-or-decrease-self-esteem> 27-3-2013

Alfie, Lasta, N. (2013), Facebook Improves Self-Esteem; Study,
<http://socialbarrel.com/facebook-improves-self-esteem-study/50092/> 25-3-2013

Silva, C. (2017), Social Media's Impact On Self-Esteem,
https://www.huffpost.com/entry/social-medias-impact-on-self-esteem_b_58ade038e4b0d818c4f0a4e4
22-2-2017

The King University (2019), Scared to Stay In: The Psychology of FOMO,
<https://online.king.edu/news/psychology-of-fomo/> 4-9-2019

Damme, L. van (2010-2011), Zelfbeeld en delinquentie bij schoolgaande jongeren,
https://lib.ugent.be/fulltxt/RUG01/001/789/154/RUG01-001789154_2012_0001_AC.pdf z.d.

Visscher, L. & Seeleman, R.E. (2017), Het verband tussen perfectionisme en depressieve klachten bij adolescenten en de invloed van angst, <https://dspace.library.uu.nl/handle/1874/360625> z.d.

Zuiker, S. & Born, M. (2018), Stimuleren van toptalent in het onderwijs: effect op negatieve gevoelens bij uitblinken,
<https://pdfs.semanticscholar.org/6a46/0a0d036fb7c2043c3f23934e3e072f587238.pdf> z.d.

Boone, S. & Houtte, M. van (2010), social ongelijkheid bij de overgang van basis naar secundair onderwijs, https://cris.vub.be/files/11018493/EINDRAPPORT_OBPWO_07.03.pdf z.d.

Rimack, Brian, A., Shensa, A., Escobar-Viera, Cesar, G., Barrett, Erica, L., Sidani, Jaime, E., ... James, A., Everette (2016), Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. young adults,
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563216307543> 10-12-2016

Confidence - psychologisch adviesbureau (z.d.), Verbetering Zelfvertrouwen,
<https://zelfvertrouwen.nl/page.php?page=199> z.d.

Astrid-d-g (2016), Omgaan met pubers, <https://mens-en-samenleving.infonu.nl/psychologie/11731-omgaan-met-pubers.html> 16-05-2016

13. Bijlagen

13.1 Tijdpad

Week 13 (25-03 t/m 31-03)

Op maandag 25-03 hebben wij een gesprek gehad met de begeleider. Hier kwamen een aantal suggesties uit en dingen waar wij mee verder kunnen, zoals het maken van een onderzoeksverslag, een literatuurstudie en een begin met de inleiding van ons profielwerkstuk. In deze inleiding is het belangrijk dat we een aantal begrippen uitleggen die geregeld in ons profielwerkstuk voorkomen en onduidelijk zijn. Ook willen we aan het einde van deze dag nog nog meer deelvragen hebben bedacht en na vandaag zullen we deze naar de begeleider opsturen. Aan het einde van deze week hopen we aan deze definities en het onderzoeksverslag/literatuurstudie een begin te hebben gemaakt.

Week 14 (01-04 t/m 07-04)

In deze week willen wij een stuk op weg zijn met de definities (Naomi), het onderzoeksverslag (lotte) en de literatuurstudie (Gwen). Dit hopen wij voor het grootste deel af te hebben, zodat we hier het volgende gesprek over kunnen overleggen. Bij de definities van de begrippen, kiezen wij sowieso het begrip zelfbeeld, social media...

Week 22 (27-05 t/m 02-06)

Lotte en Gwen hebben gewerkt aan het onderzoeksjournaal.

Week 26 (24-06 t/m 30-06)

In deze week is duidelijk geworden dat de samenwerking erg moeizaam ging en daar hebben Lotte en Gwen op maandag 24 juni een gesprek over gehad met de begeleider. Hieruit werd duidelijk dat het beter zou zijn om met zijn tweeën verder te gaan.

Week 27 (01-07 t/m 07-07)

Op dinsdag 2 juli hebben Naomi, Lotte en Gwen een gesprek gehad met de begeleider. Hieruit is besloten dat Naomi volgend jaar opnieuw begint met een ander groepje en dat Lotte en Gwen samen verder gaan. Ook is hierbij afgesproken dat Lotte en Gwen in de vakantie samen het plan van aanpak en de rest aanpassen, zodat ze na de vakantie gelijk goed kunnen starten.

Week 28 (08-07 t/m 14-07) tot week 33 (12-08 t/m 18/08)

In de zomervakantie zullen wij zorgen dat onze enquête af is en dat we al zo veel mogelijk mensen hebben gevraagd om deze in te vullen. We hopen op deze manier veel gegevens te verzamelen, zodat we na de vakantie deze gelijk kunnen gebruiken en invullen. Daarnaast zorgen we dat we na de vakantie

gelijk aan de slag kunnen met het profielwerkstuk, en dat we hiervoor een duidelijke structuur en planning hebben.

Week 34 (19-08 t/m 26-08)

In de week na de vakantie willen we zo snel mogelijk een gesprek inplannen om onze voortgang te bespreken. Daarnaast willen we verder werken aan onze deelvragen en zorgen dat we zo veel mogelijk mensen hebben die onze enquête hebben ingevuld.

De weken die hierna volgen, willen we zorgen dat alle deelvragen zo snel mogelijk afkomen, zodat we verder kunnen aan de opmaak en bijvoorbeeld de discussie. We houden als deadline voor onze hoofdvraag en deelvragen **week 45** aan. Dan moet het meeste van ons profielwerkstuk af zijn en hopen we al een begin te hebben gemaakt aan de discussie. In **week 49** willen we zorgen dat ons profielwerkstuk af is. In de tussentijd zullen Lotte en ik zo veel mogelijk contact houden, zodat we weten hoe ver de ander is en we elkaar waar nodig kunnen helpen.

13.2 Taakverdeling

Omdat wij met zijn tweeën zijn, hebben uiteindelijk besloten alles samen te doen en niet echt een taakverdeling te maken. We merkten dat we allebei goede kwaliteiten hadden en we elkaar daarmee konden aanvullen in het verslag. Wel hadden we een oorspronkelijke taakverdeling gemaakt:

Inleiding: Gwen

Onderzoeksjournaal: Lotte

Methode: Gwen

Hoofdvraag: Gwen

Deelvraag 1: Lotte

Deelvraag 2: Lotte en Gwen

Deelvraag 3: Gwen

Deelvraag 4: Lotte

Conclusie: Lotte en Gwen

Discussie: Gwen

Evaluatie: Lotte en Gwen

Nogmaals, dit is het uiteindelijk dus niet geworden. De beste manier was om een goede samenhang te vinden tussen zelfstandig werken en te overleggen, en voor ons was het fijn om veel te overleggen en

elkaar aan te vullen. Wij denken dat we op deze manier ook het meeste uit het verslag en de deelvragen kunnen halen.

13.3 Enquête

Naast het tijdpad en de taakverdeling hebben wij ook nog de Excel-sheet waar alle resultaten van onze enquête in staan.

Hallo,

Voor ons profielwerkstuk doen wij een onderzoek naar social media en het zelfbeeld van jongeren. Het zou ons heel erg helpen als jullie de tijd zouden kunnen nemen om deze enquête in te vullen. Het duurt ongeveer vijf minuutjes en wij stellen het heel erg op prijs. Alvast bedankt!

1. Hoe oud ben je?

2. Wat is je geslacht?

Man

Vrouw

Anders

3. Welke opleiding doe je momenteel?

Vmbo

Havo

Vwo

Mbo

Hbo

Universiteit

4. Van welke social media maak je gebruik?

Twitter

Instagram

Snapchat

Facebook

Whatsapp

Pinterest

Tumblr

Linkedin

Skype

5. Hoeveel uur zit je gemiddeld op Instagram per dag?

Minder dan 1 uur

Tussen 1 en 2 uur

Tussen 2 en 3 uur

Tussen 3 en 4 uur

Meer dan vijf uur

6. Wat voor soort accounts volg je voornamelijk naast vrienden?

Comedy

Eten

Fashion

Reizen

Fitness

Natuur

Quotes/inspirerende teksten

Kunst

Beroemdheden

Muziek

Stellingen:

1. Door Instagram ga ik mezelf vergelijken met de mensen die ik op de app zie.
2. Ik voel me vaak onzeker als ik posts van modellen/sporters zie op Instagram.
3. Ik denk vaak slechter over mezelf, na op Instagram te hebben gezeten.
4. Ik gebruik Instagram alleen voor vermaak.
5. Ik gebruik Instagram als inspiratie voor een beter lichaam.
6. Ik wil het liefst hetzelfde lichaam als de mensen op Instagram.
7. Ik ben me ervan bewust dat de meeste foto's op Instagram zijn bewerkt.
8. Ook al weet ik dat Instagram een slechte invloed op mij heeft, vind ik het moeilijk om te stoppen.
9. Als mijn vrienden geen Instagram zouden gebruiken, zou ik het ook niet gebruiken.
10. Instagram is tijdverspilling.
11. Er zijn veel dingen die ik niet mooi/goed vind aan mezelf.
12. Ik ben tevreden met mezelf.
13. Ik ben blij met mijn uiterlijk.

13.4 T-toets berekeningen

Voor deelvraag 3 hebben we gebruik gemaakt van het programma SPSS. Hieronder zijn de gegevens van deze berekening te zien. Deze hebben we in deelvraag 3 verder geïnterpreteerd.

Voor deelvraag 4 hebben we handmatig t-toets toegepast, om te beginnen hebben we de t-toets toegepast op de groep deelnemers die één platform gebruikt.

$$\bar{x}: 36,8$$

$$a: 41,5917603$$

$$s: 13,40707723$$

$$n: 267$$

$$T = (36,8 - 41,5917603) / (13,40707723 / \sqrt{267})$$

Hier komt uit: -5,840050528

Vervolgens hebben we de t-toets toepast op de groep die twee platformen gebruikt:

$$\bar{x}: 32,0$$

$$a: 41,5917603$$

$$s: 12,14220905$$

$$n: 267$$

$$T = (32,0 - 41,5917603) / (12,14220905 / \sqrt{267})$$

Hier komt uit: -12,90791931

Vervolgens hebben we de t-toets toepast op de groep die twee platformen gebruikt:

$$\bar{x}: 39,1$$

$$a: 41,5917603$$

$$s: 12,10124844$$

$$n: 267$$

$$T = (39,1 - 41,5917603) / (12,10124844 / \sqrt{267})$$

Hier komt uit: -3,36458663

13.5 Excel sheet

Naast de enquête zelf hebben wij ook de Excel-sheet waar alle resultaten van onze enquête in staan.

Deze is in de digitale versie te vinden.