

Gebruik van sociale media en psychische problemen bij adolescenten

J.N. de Boer, M. van der Hoorn

Waarom dit onderzoek?

Socialemediaplatformen zijn niet meer weg te denken uit het huidige leven van adolescenten. Hoewel het gebruik van sociale media voordelen kan bieden zoals laagdrempelig sociaal contact, zijn er in toenemende mate zorgen over mogelijke negatieve gevolgen voor de mentale gezondheid.

Onderzoeksvraag

Is de tijd die wordt besteed aan het gebruik van sociale media geassocieerd met psychische problemen bij adolescenten?

Hoe werd dit onderzocht?

Auteurs maakten gebruik van een longitudinaal cohort van 6595 adolescenten in de Verenigde Staten.¹ Participanten werd driejaarlijks met digitale zelfrapportagevragenlijsten tussen 2013 en 2016 gevraagd hoeveel tijd ze per dag gemiddeld besteedden aan sociale media (geen, ≤ 30 minuten, > 30 minuten tot ≤ 3 uur, > 3 uur tot ≤ 6 uur en > 6 uur). Bij follow-up werd aanwezigheid van psychische problemen nagevraagd, verdeeld in internaliserende (angst, depressie, etc.), externaliserende (gedragsproblemen, impulsiviteit, agressie, etc.) of een combinatie van in- en externaliserende problemen. Hiervoor werd de zelfrapportagevragenlijst *Global Appraisal of Individual Needs Short Screener* (GAIN-SS) gebruikt. Er werd onder andere gecorrigeerd voor leeftijd, geslacht, ras en opleidingsniveau van ouders, alcohol- en marihuana-gebruik en reeds eerder aanwezige in- en externaliserende problemen. Logistische regressieanalyses werden gebruikt om de associatie tussen tijd op sociale media en psychische problemen te analyseren.

Belangrijkste resultaten

Adolescenten (leeftijd 12-15 jaar; 51,3% man) die meer dan 3 uur per dag op sociale media doorbrachten, lieten een verhoogd risico zien op internaliserende psychische problemen (relatief risico (RR): 1,60 > 3 uur tot ≤ 6 uur; 1,78 voor > 6 uur) en op een combinatie van zowel in- als externaliserende problematiek (RR: 2,01 voor > 3 uur tot ≤ 6 uur; 2,44 voor > 6 uur). Er werd geen associatie gevonden tussen het gebruik van sociale media en externaliserende problemen.

Hoe zal dit onderzoek ons vak veranderen?

Socialemediagebruik langer dan 3 uur per dag geeft een verhoogd risico op internaliserende of gemengde mentale problemen. Het lijkt dus zinvol om jongeren intensief socialemediagebruik te ontraden. Als beroepsgroep hebben we een rol om ons uit te spreken over beleid, bijvoorbeeld door op te roepen om sterk verslavende elementen in applicaties te verbieden. Ontwikkelingen in sociale media volgen elkaar snel op. Welke intensiteit en manier van socialemediagebruik bij wie als risicovol is te beschouwen, verdienen daarom meer onderzoek.

LITERATUUR

- 1 Riehm KE, Feder KA, Tormohlen KN, e.a. associations between time spent using social media and internalizing and externalizing problems among US youth. *JAMA Psychiatry* 2019; 76: 1266-73.

AUTEURS

Janna de Boer

Mariëlle van der Hoorn

E-mail: j.n.de.boer@umcg.nl



Deze rubriek komt tot stand in samenwerking met De Jonge Psychiater (www.dejongepsychiater.nl).