

# Liken, posten en lurken

Wat doen sociale media met ons zelfbeeld?

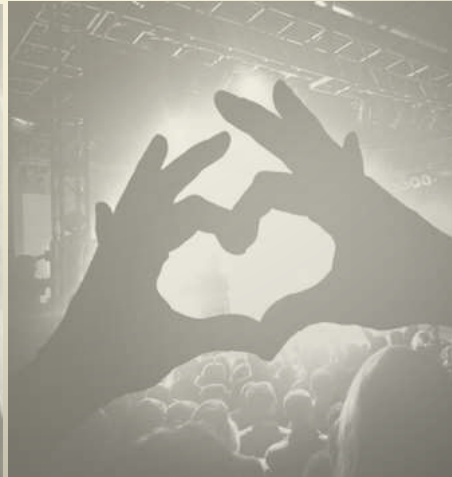
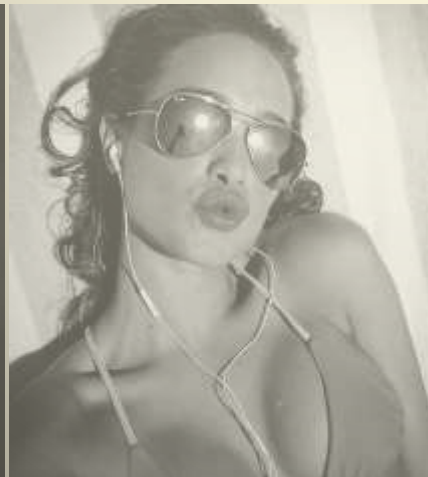
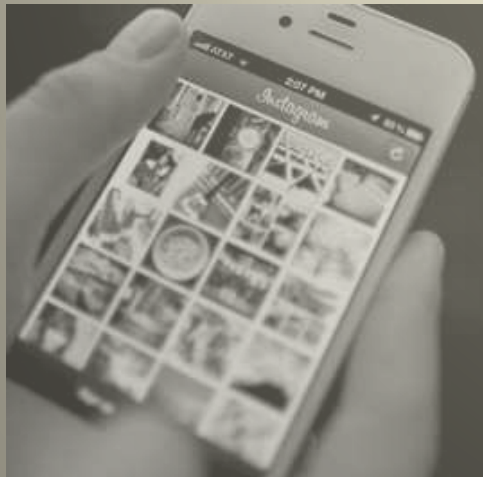
Dr. Dian de Vries

Universitair Docent Jeugd en Gezin



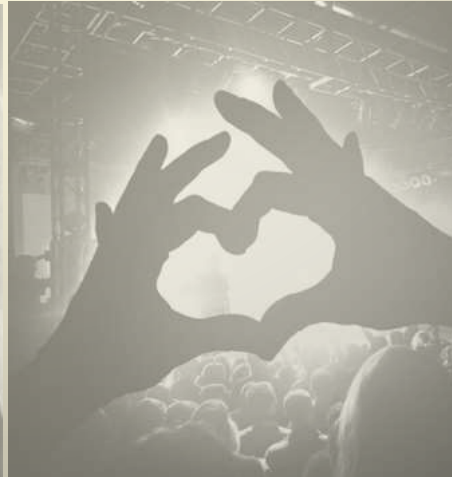
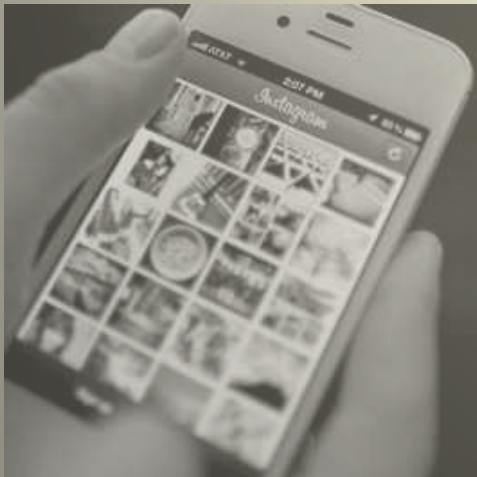
Universiteit Utrecht

# Sociale Media & Zelfbeeld



# Wat doen jongeren op sociale media?

- Naar anderen kijken (lurking)
- Reacties (feedback) krijgen van anderen op hun posts (posting en liking)





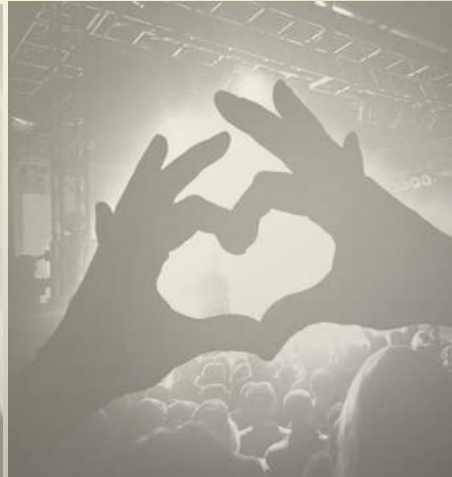
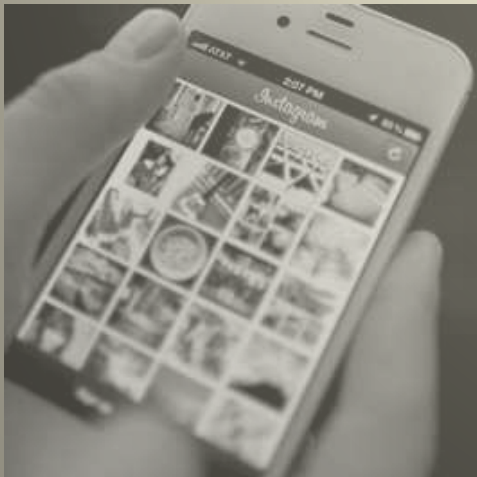
# Sociale informatie op sociale media

- Naar anderen kijken
- Feedback van anderen



## Sociale informatie

- Wat doen anderen?
- Wat vinden ze belangrijk?
- Wat vinden ze van mij?



# Sociale informatie en zelfbeeld

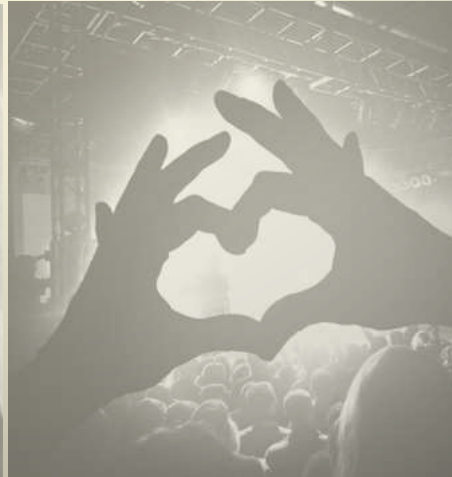
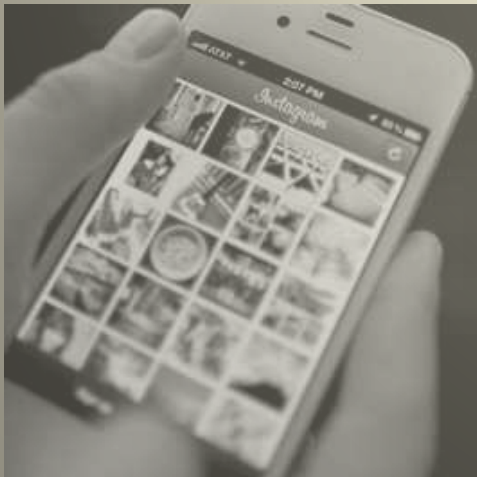
## Sociale informatie

- Wat doen anderen?
- Wat vinden ze belangrijk?
- Wat vinden ze van mij?



## Zelfbeeld

- Wie ben ik?
- Wat vind ik belangrijk?
- Waar ben ik goed en slecht in?



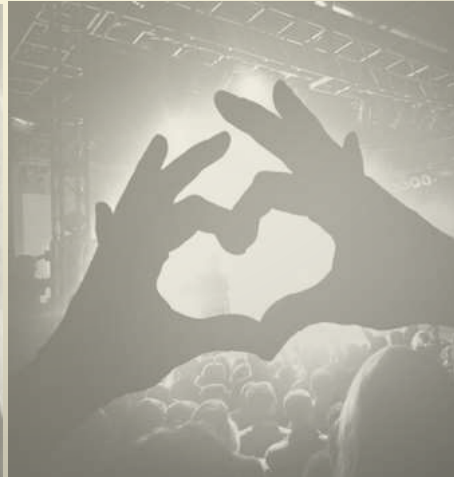
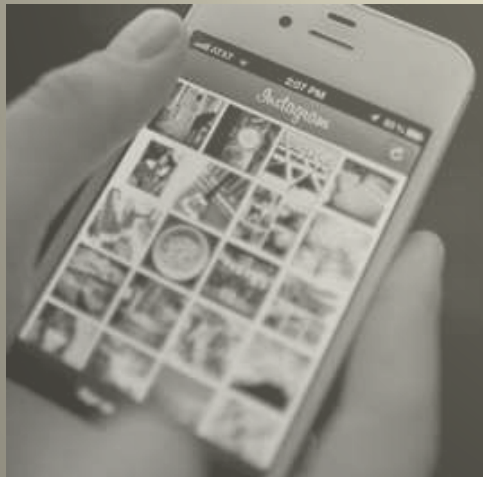
# Sociale informatie online en offline

## Sociale informatie

- Wat doen anderen?
- Wat vinden ze belangrijk?
- Wat vinden ze van mij?



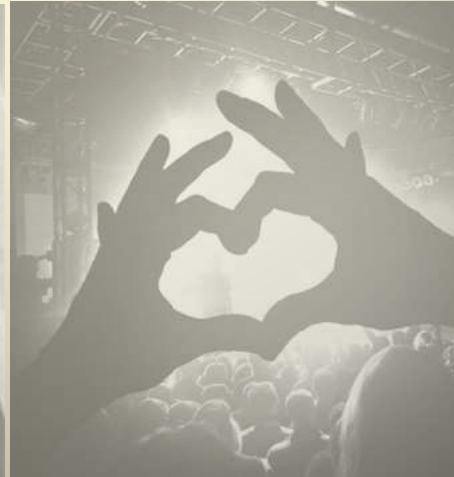
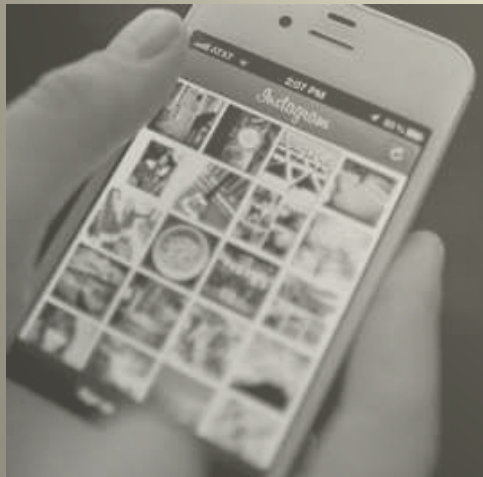
## Ook offline





# Sociale informatie op sociale media anders

- Meer sociale informatie
- Van meer mensen
- Van goede vrienden tot onbekenden

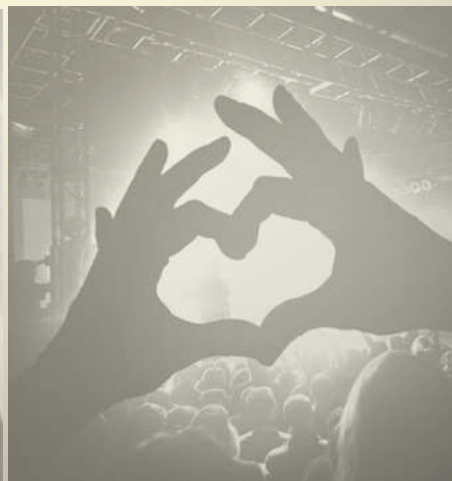
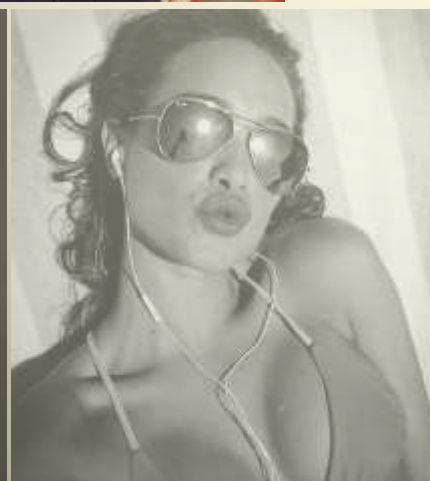
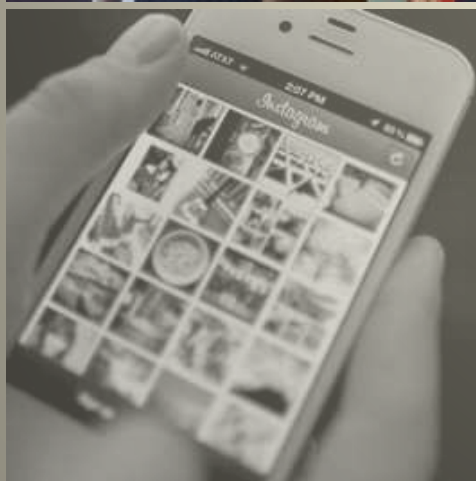


# Sociale informatie op sociale media anders

- Meer focus op het uiterlijk
- Feedback over uiterlijk
- Mooi = populair = gelukkig



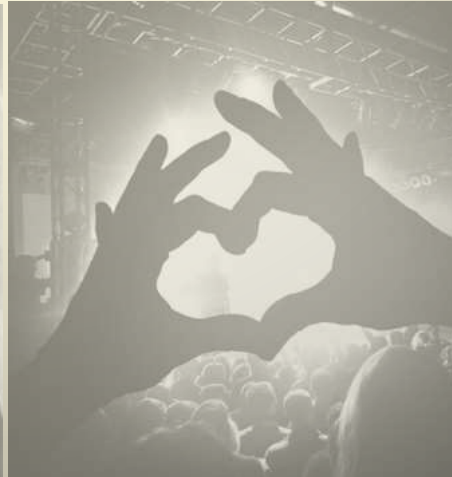
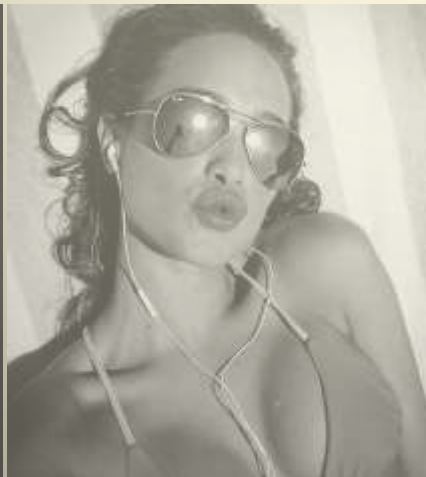
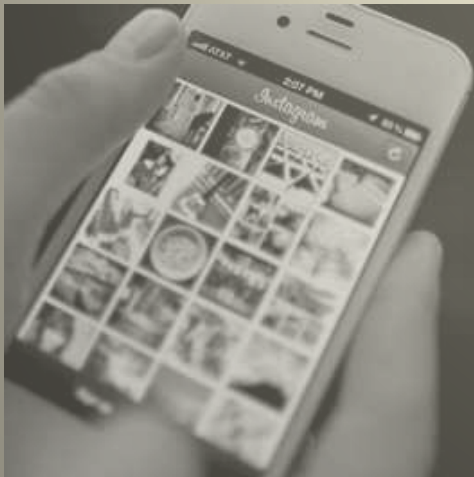
cseniff @anasha1973 lol (🙄)  
missmegangomez @realhousewifeofptown she looks scary!  
doaziplease82 🙄🙄🙄🙄🙄🙄🙄🙄🙄🙄🙄🙄  
sydzinn Ok this is terrifying lol @mrmrubbo  
julznbekz @hdownss makes me so sad. I really started to like her and still think she's hilarious but now she looks like a duck :(  
tizzybee @sae337 🙄  
michelemarco11 What did you do to your face -shock  
tina\_a25 Lol omg wth.  
chantelleoveson Katie's lios lolz #kfrider



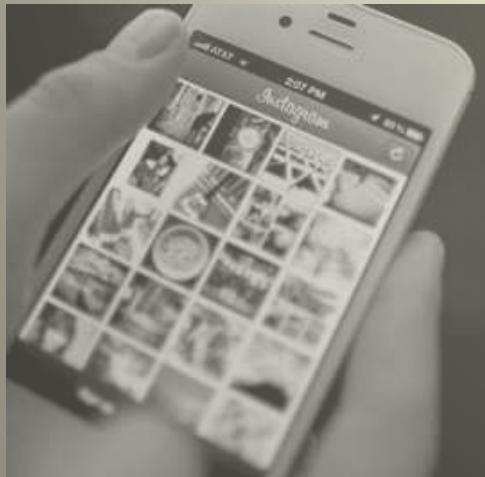
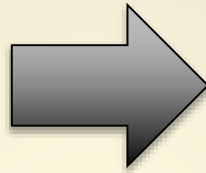


# Sociale informatie op sociale media anders

- Iedereen op z'n best



# Wat zijn de gevolgen voor zelfbeeld?

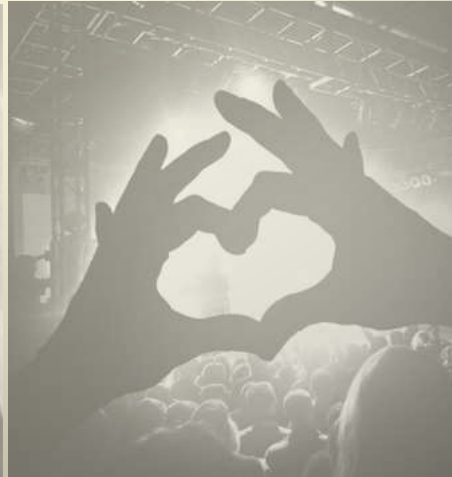
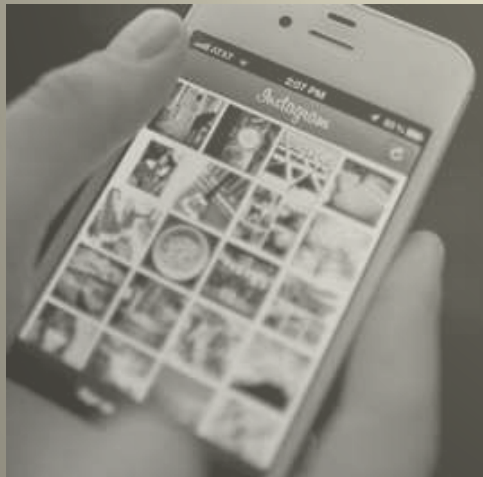




# Sociale media: “uiterlijk is belangrijk”



“Het is belangrijk om er goed uit te zien”



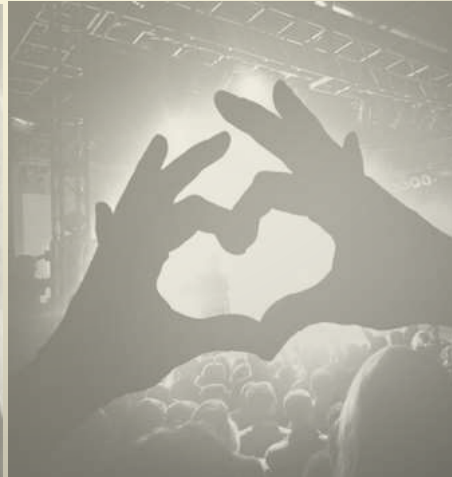
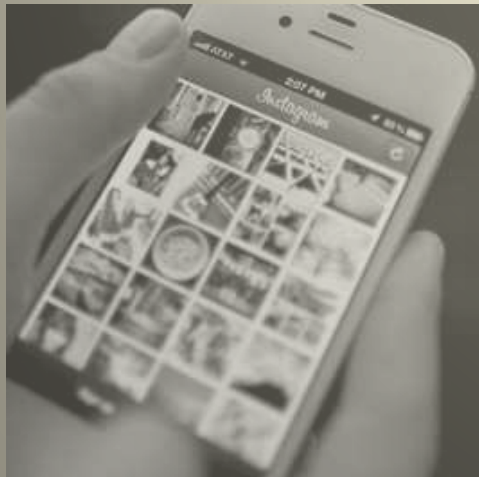


# Jongeren gaan hun uiterlijk belangrijker vinden

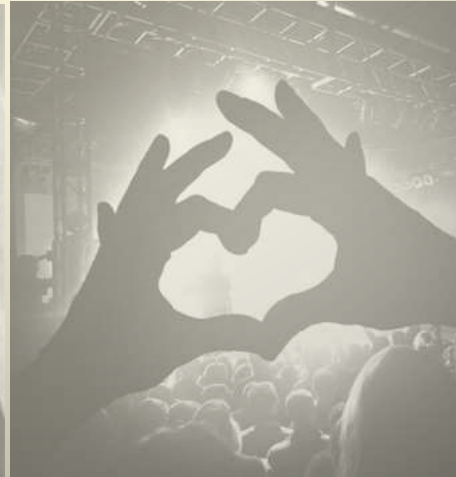
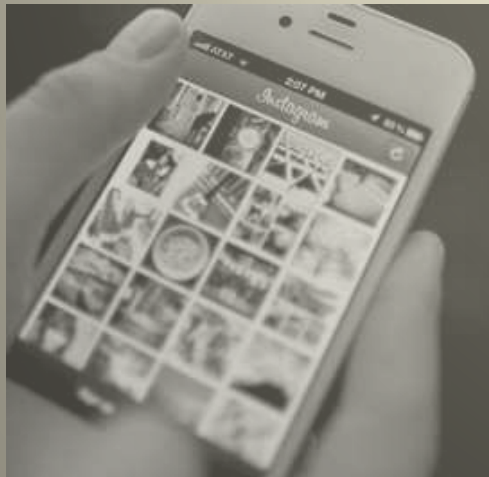
Sociale media



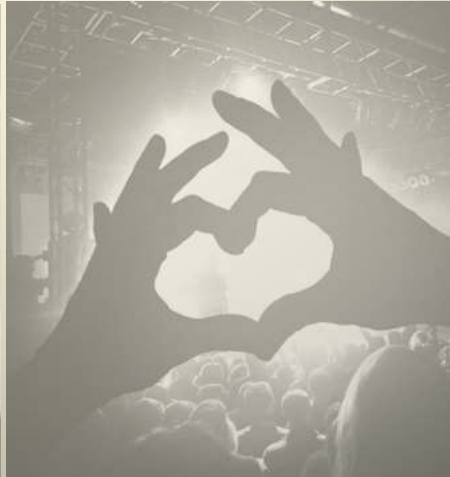
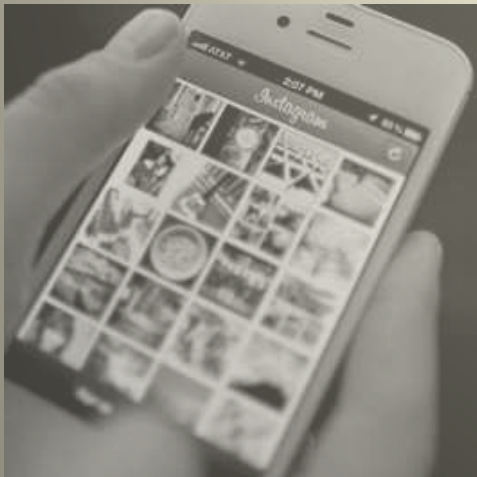
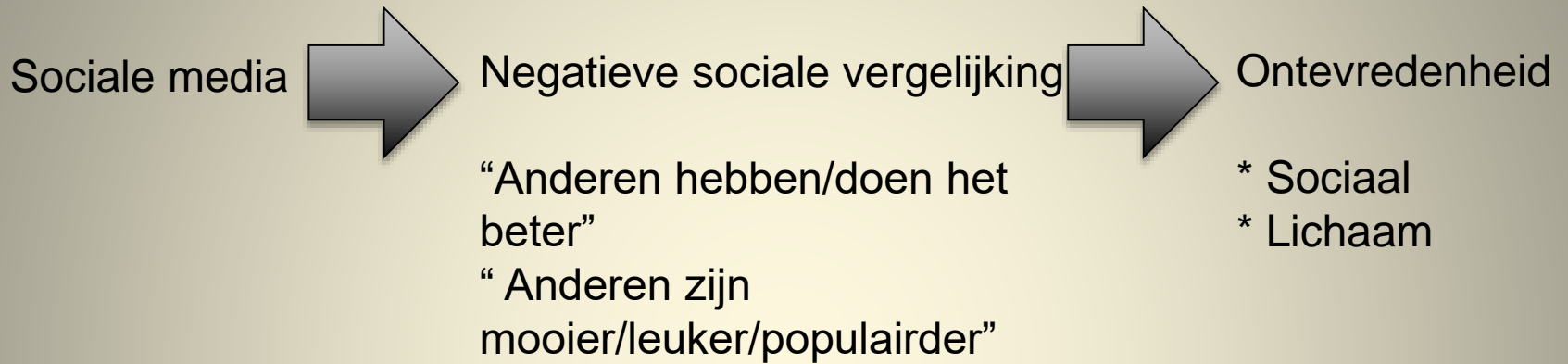
Meer belang hechten + tijd besteden aan eigen uiterlijk



# Vergelijking met geïdealiseerde posts

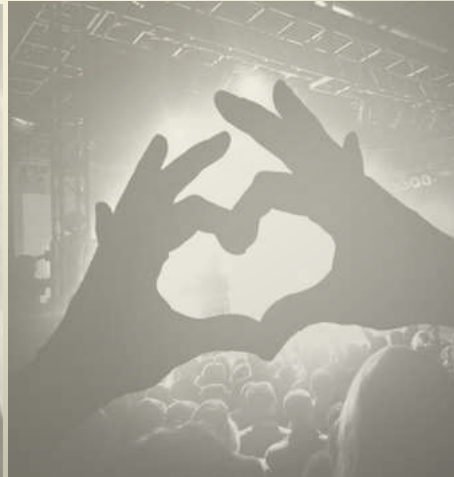
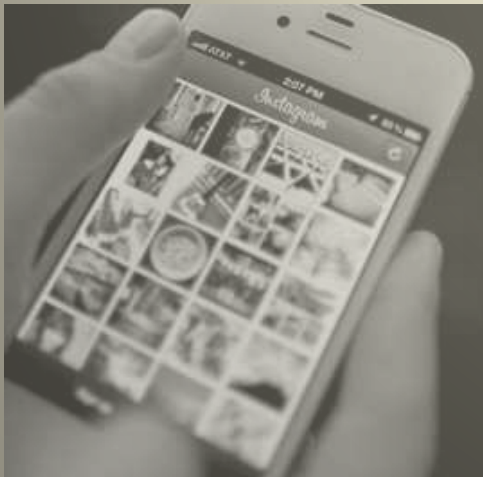
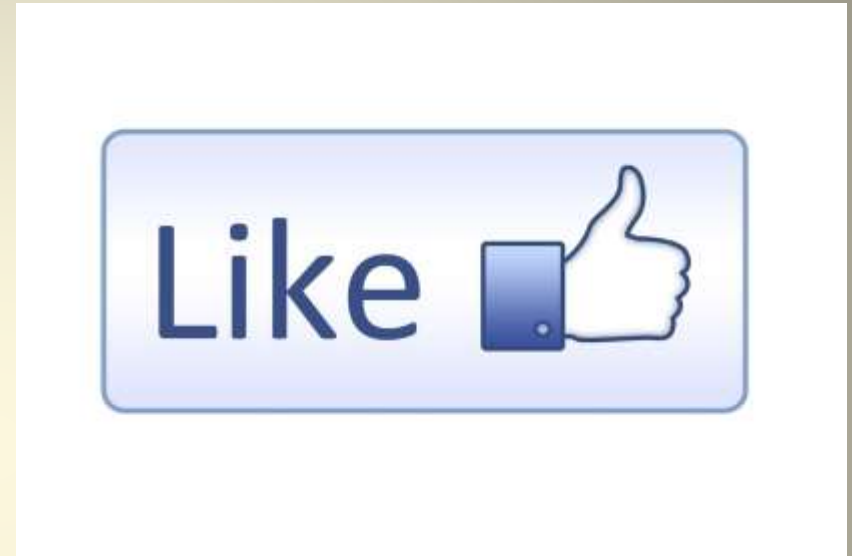


# Jongeren worden ontevreden over zichzelf





# Jongeren presenteren zichzelf ook positiever



# Jongeren worden tevredener over zichzelf

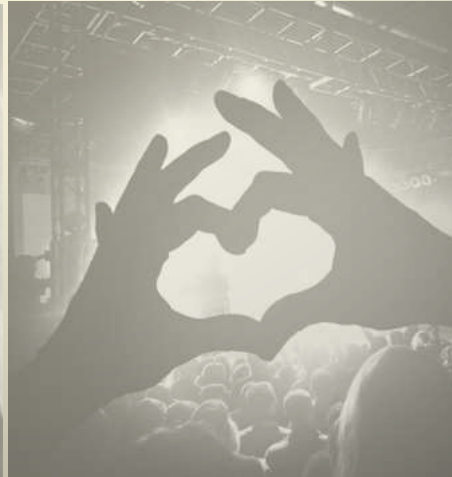
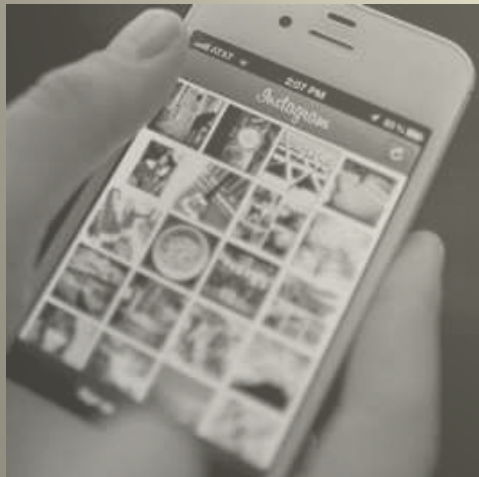
Sociale media



Positieve indruk  
op anderen



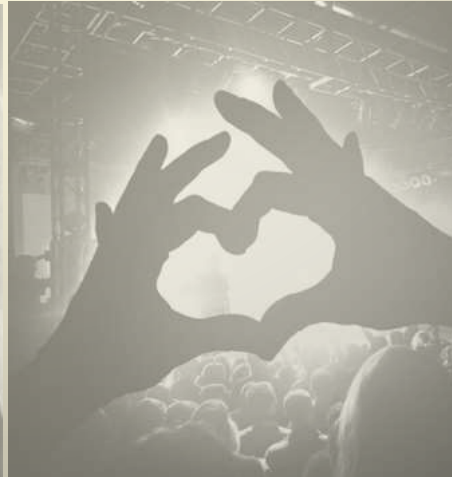
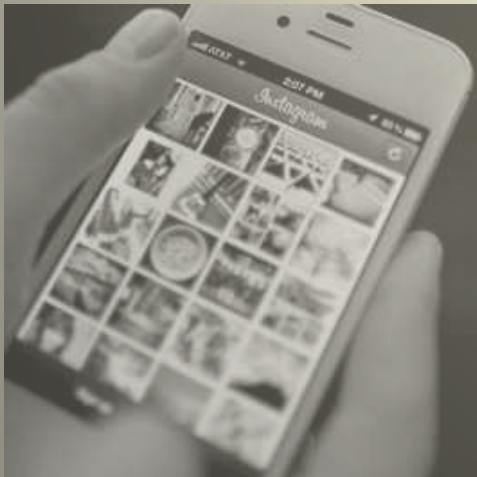
Tevredenheid  
met zichzelf



# Conclusie

**Sociale media kunnen positieve en negatieve effecten hebben op het zelfbeeld**

- Individuele verschillen / verschillen in sociale media
  - Mate van sociale vergelijking
  - Mate van focus op het uiterlijk
  - Posten vs. Lurken
  - ...





# Aanbevelingen

## Kijk kritisch naar je social media tijdlijn

- Is iedereen in het echt ook zo mooi/gelukkig/...?
- Wat vind JIJ belangrijk? Is uiterlijk in echt ZO belangrijk?
- Van welke posts/sociale media/personen word JIJ vrolijk of juist niet?
- JIJ kiest wie je volgt en wat je post

