

DAGBOEKSTUDIE



Hallo!

Het MIMIc team zou je willen bedanken om **deel te nemen aan de dagboekstudie, de laatste studie van ons project!** In deze debriefing kan je enkele resultaten vinden uit de studie waaraan je deelnam in oktober-november 2023.

We zullen de finale resultaten presenteren tijdens het slotevenement van het project.



OM TE BEGINNEN, WIE HEEFT ER DEELGENOMEN AAN ONZE STUDIE?

In totaal hebben

734 JONGEREN

uit de drie landen deelgenomen aan de eerste vragenlijst van de dagboekstudie. Hiervan kwamen 332 (45%) jongeren uit Slovenië, 262 (36%) jongeren uit België en 140 (19%) jongeren uit Frankrijk.

LEEFTIJD

Er namen vooral veel oudere jongeren (18 en ouder) deel (354 deelnemers, 48%), gevolgd door jongeren tussen 14 en 17 jaar (343 deelnemers, 47%) en jongere deelnemers tussen 11 en 13 jaar (36 deelnemers, 5%).

GENDER

Van de 734 jongeren, waren 447 meisjes (61%), 275 jongens (37%), en 12 jongeren die "ander" aanduidden of liever hun gender niet vermeldden (2%).

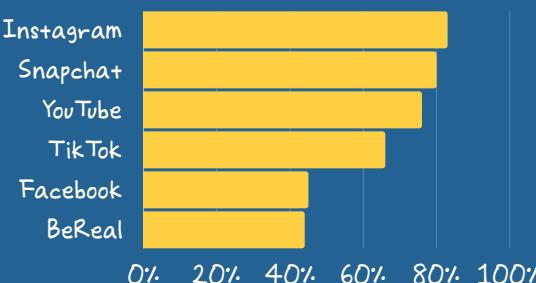
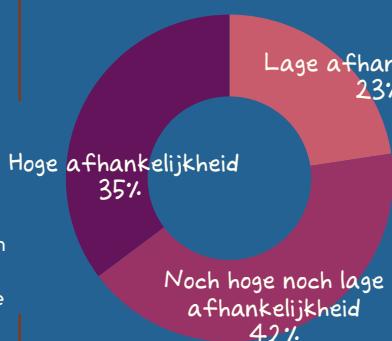


SMARTPHONE EN SOCIALEMEDIAGEBRUIK



In de huidige maatschappij zijn smartphones en sociale media belangrijke kanalen voor communicatie, plezier en zelf-expressie bij jongeren. Hieronder laten we zien welke socialemediaplatformen het populairste zijn bij de deelnemers van onze studie. Jongeren kunnen afhankelijk worden van hun smartphone en sociale media en daardoor moeilijkheden hebben om er afstand te nemen. Hieronder laten we zien hoe afhankelijk de deelnemers van onze studie zich voelden ten opzichte van hun smartphone.

SMARTPHONE AFHANKELIJKHEID
65% van de deelnemers heeft een gezonde relatie met hun smartphone en voelen zich er niet afhankelijk van. Een derde van de jongeren (35%) had wel een problematische relatie met hun smartphone en voelde zich er wel afhankelijk van.



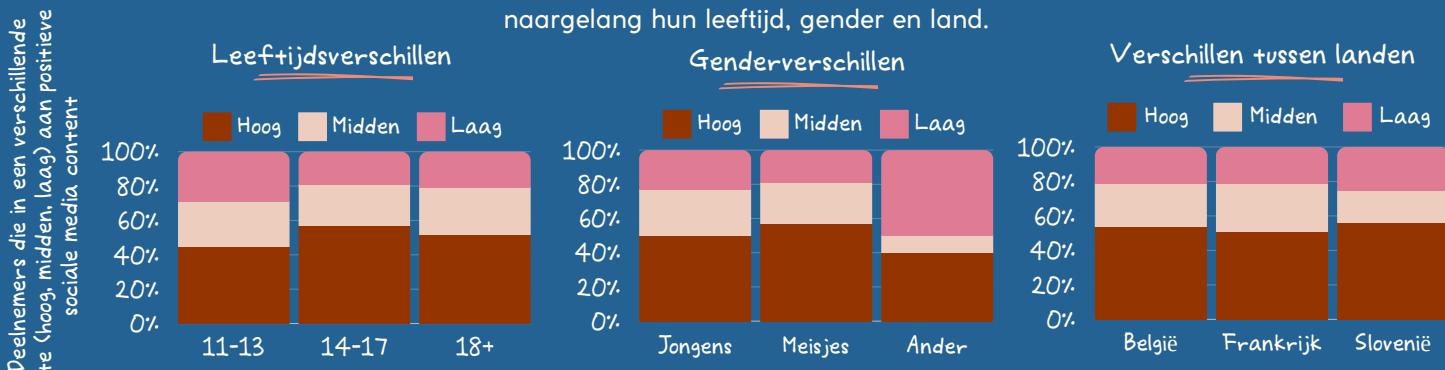
SOCIALEMEDIA-ACCOUNTS
De meeste deelnemers hebben een account op Instagram (83%), Snapchat (80%), en YouTube (76%).

JONGEREN EN MEDIA

BLOOTSTELLING AAN POSITIEVE CONTENT

Op sociale media, is het gebruikelijk om vooral veel posts en videos te zien over/met **mooie lichamen** (bv. van iemands outfit of vlekkeloze huid), **leuke** activiteten (bv. reizen of uitgaan met vrienden), en **prestaties** (bv. goede punten halen op school of een sportwedstrijd winnen). We noemen het zien van deze positieve posts die het perfecte plaatje voorstellen, "blootstelling aan positieve content". Sommige jongeren vergelijken zich met deze content en voelen een prestatiedruk om ook zo perfect te zijn, terwijl anderen zich geïnspireerd voelen door deze content.

Hieronder geven we een overzicht van hoe vaak (hoog, midden, laag) deelnemers van onze studie deze content zien naargelang hun leeftijd, gender en land.



VERSCHILLEN TUSSEN GROEPEN

Jongeren tussen 14-17 jaar (57%) en jongeren die 18 of ouder zijn (52%) worden gemiddeld vaker blootgesteld aan positieve content op sociale media dan jongeren tussen 11-13 jaar (45%). Bovendien blijkt ook dat meisjes (57%) vaker deze content zien dan jongens (50%). Tot slot, blijkt dat jongeren in België (54%), Frankrijk (51%), en Slovenië (56%) ongeveer even vaak deze content zien op sociale media.

FAVORiete MUZIEK EN TV-SERIES

In het huidige streamingtijdperk, luisteren jongeren vaak naar muziek en kijken vaak naar TV-series via streamingplatformen zoals Spotify en Netflix. Het luisteren naar muziek en bekijken van TV-series is daarom zeer gevarieerd en persoonlijk. Zo toonde ons onderzoek ook aan dat jongeren uit België, Slovenië en Frankrijk zowel van nieuwere (bv. Olivia Rodrigo en Billie Eilish) als van oudere (bv. Mariah Carey en Friends) media content (bv., liedjes, TV-series) houden. Bovendien zien we dat sommige mediacontent of -personen vaker als favoriet genoemd worden (bv. Taylor Swift en Gossip Girl), terwijl andere media veel minder vaak als favoriet genoemd worden (bv. Skyfall, Chandler), wat duidt op de gevarieerde voorkeuren die jongeren hebben.

FAVORiete LIEDJES

1. All I want for Christmas (Mariah Carey, opgegeven door 21 jongeren)
2. Can't catch me now (Olivia Rodrigo, 17)
3. Skyfall (Adele, 15)
4. Summertime sadness (Lana del Rey, 14)
5. Home (Dotan, 11)



Source: Spotify



Source: IMDb

FAVORiete TV-SERIES

1. Gossip Girl (123)
2. Friends (78)
3. The Vampire Diaries (59)
4. Shameless (48)
5. Gilmore Girls (47)



FAVORiete ARTiestEN

1. Taylor Swift (186)
2. Lana del Rey (74)
3. Olivia Rodrigo (62)
4. The Weeknd (60)
5. Billie Eilish (39)



Source: Spotify



Source: IMDb

FAVORiete TV-PERSONAGES

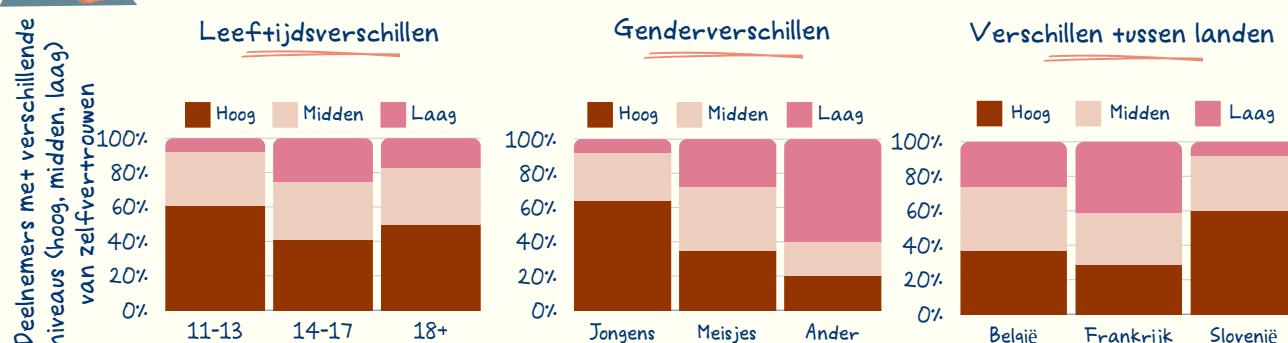
1. Blair (Gossip Girl, 62)
2. Serena (Gossip Girl, 26)
3. Lorelai Gilmore (Gilmore Girls, 24)
4. Bart (De Verraders, 23)
5. Chandler (Friends, 18)

MENTAAL WELZIJN

ZELFVERTROUWEN

Tijdens de adolescentie zijn er veel verschillen tussen jongeren in de mate waarin ze zelfvertrouwen hebben. Sommige jongeren zijn over het algemeen heel zelfzeker over zichzelf, terwijl anderen zich heel onzeker voelen. Zelfvertrouwen gaat over hoe goed iemand zich over zichzelf voelt. De mate van je zelfvertrouwen kan echter veranderen wanneer je hele leuke of juist moeilijke gebeurtenissen meemaakt.

Hieronder laten we zien in welke mate onze deelnemers verschillen op vlak van hun zelfvertrouwen.

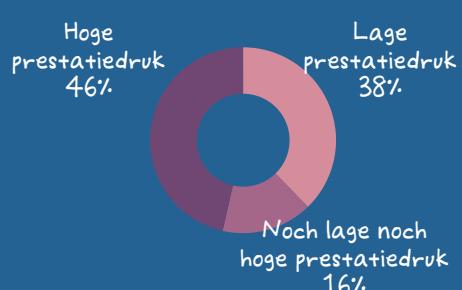


Over het algemeen, hebben jongeren tussen 14-17 jaar, meisjes, non-binaire jongeren en jongeren uit België en Frankrijk het minste zelfvertrouwen.

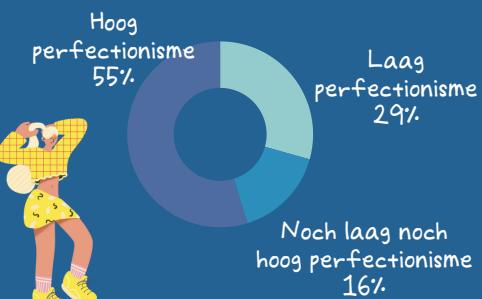
DAGELIJKSE WELZIJN

Vele jongeren ervaren ook wisselende gevoelens over zichzelf en anderen op dagelijkse basis. In een periode van 14 dagen waarin we deelnemers dagelijks ondervroegen, ontdekten we veel veranderingen in hun **dagelijkse welzijn** (bv. hoe blij je bent op een bepaalde dag) **prestatiedruk** (hoeveel druk je voelt om je dagelijkse doelen te bereiken), **dagelijks perfectionisme** (hoe hard je streeft om je doelen op de best mogelijke manier te bereiken) en **dagelijks zelfvertrouwen** (hoe zelfzeker je je voelt op een bepaalde dag). We geven hieronder een overzicht van hoe jongeren uit onze studie zich gemiddeld dagelijks voelden op vlak van hun mentaal welzijn, prestatiedruk, perfectionisme en zelfvertrouwen.

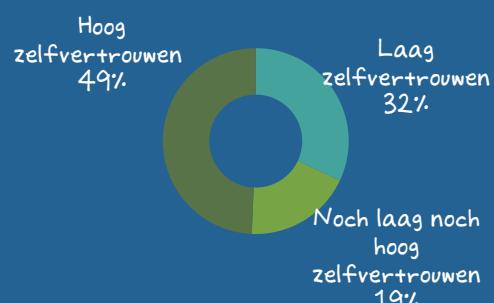
MENTAAL WELZIJN
De meeste jongeren voelen zich gelukkig op de meeste dagen (64%), terwijl sommigen zich niet altijd gelukkig voelen (20%).



PERFECTIONISME
De meeste jongeren streven perfectie na in al hun dagelijkse activiteiten (55%), terwijl andere jongeren niet zo perfectionistisch zijn (29%).



PRESTATIEDRUK
De meeste jongeren voelen een druk om hun dagelijkse doelen te behalen (46%), terwijl anderen weinig prestatiedruk ervaren (38%).



ZELFVERTROUWEN
Zoals hierboven aangehaald, hebben de meeste jongeren een hoog zelfvertrouwen in het algemeen. Dit geldt ook voor hun zelfvertrouwen op dagelijkse basis (49%), maar vele andere jongeren hebben wel dagelijks erg weinig zelfvertrouwen (32%).

Als je graag wilt praten met iemand over moeilijkheden met je smartphone- en sociale mediagebruik (bv. als je het gevoel hebt dat je geen controle hebt over je smartphonegebruik, of als je je slecht voelt door sociale media) kan je de volgende organisaties contacteren:

AWEL
Telefoon: 102
Website: <https://awel.be>

CONTACTEER ONS

Gaëlle Vanhoffelen
+32 16 71 04 20
gaelle.vanhoffelen@kuleuven.be

Prof. Laura Vandenbosch
laura.vandenbosch@kuleuven.be

