

Artikel 1

Hoeveel scholieren sociale media gebruiken en hoe vaak ze sociale media gebruiken

Ongeveer 9 op de 10 scholieren (87,2%) in het voortgezet onderwijs is bijna (dagelijks) actief op sociale media. Voor 1 op de 10 (9,7%) varieert het van 1 tot 5 dagen per week. Meer meisjes dan jongens gebruiken dagelijks sociale media. Vergeleken met 2019 is het percentage leerlingen dat (bijna) dagelijks actief is op sociale media toegenomen (2019: 84,3%). Dit blijkt uit ons Peilstationsonderzoek Scholieren 2023.

Problematisch sociale mediagebruik en problematisch gamen

Bij 3,2% van de basisschoolleerlingen en 3,4% van de voortgezet onderwijsscholieren was in 2021 sprake van problematisch gamegedrag. Dat wil zeggen dat het gamen bij deze scholieren tot problemen leidde met school of de gezondheid - en dat ze het moeilijk vonden om zelf te stoppen. Problematisch gamen komt vaker voor bij jongens (ruim 5%) dan bij meisjes (ongeveer 1%). Voor sociale media is dit andersom onder leerlingen van het voortgezet onderwijs. Meisjes in het voortgezet onderwijs ervaren over het algemeen meer problemen door sociale mediagebruik dan jongens (6,8% ten opzichte van 3,9%). Dit blijkt uit het HBSC-onderzoek 2021.

<https://www.trimbos.nl/kennis/gamen-gokken/expertisecentrum-digitalisering-en-welzijn/feiten-en-cijfers-digitale-media/schermgbruik/>

Artikel 2

Gebruik jij veel sociale media?

Hoe vaak zit jij op je telefoon of scrol je door sociale media? Als je net als de meeste scholieren bent, gebruik je waarschijnlijk bijna elke dag sociale media. Uit onderzoek blijkt dat zo'n 9 op de 10 middelbare scholieren (87,2%) dagelijks actief is op sociale media. Voor ongeveer 1 op de 10 scholieren is dat iets minder vaak, namelijk 1 tot 5 dagen per week. Meisjes zitten vaker op sociale media dan jongens. Dit is zelfs iets toegenomen vergeleken met een paar jaar geleden (in 2019 was het nog 84,3%).

Herken jij jezelf hierin?

Gamen en sociale media zijn superleuk, maar soms kan het ook problemen opleveren. Bij een kleine groep scholieren (3,4%) leidt gamen tot problemen met school of gezondheid. Ze merken bijvoorbeeld dat ze minder goed kunnen stoppen of dat het gamen hen belemmert in andere dingen. Vooral jongens ervaren vaker problemen met gamen (ruim 5%).

Voor sociale media ligt het anders. Meisjes op de middelbare school hebben vaker moeite om een gezonde balans te vinden met sociale media. Ongeveer 6,8% van de meisjes ervaart dat hun sociale mediagebruik soms problemen veroorzaakt, zoals stress of slecht slapen. Bij jongens is dat 3,9%.

Herken je dit bij jezelf of iemand in je omgeving? Het kan soms lastig zijn om te stoppen of te minderen, maar er zijn altijd manieren om weer grip te krijgen op je schermtijd.

(Dit artikel is met als bron artikel 1)