

"IK ANTWOORD

ALTIJD

NAAR MIJN BESTE
VRIENDIN, IK VIND
DAT NORMAAL"

"DE MELDINGEN
VAN MIJN
INSTAGRAM
HEB IK

UITGEZET

WANT HET
Zouden er te
veel zijn..."

268 MELDINGEN!

WAT ALS JONGEREN NIET REAGEREN OP DE BERICHTEN VAN HUN BESTE VRIENDEN?

Facebook, Instagram, WhatsApp, Snapchat... al deze apps zorgen voor een continue stroom aan meldingen op onze smartphone. Steeds meer jongeren tussen de 13 en 15 jaar ervaren hierdoor digitale druk binnen hun vriendschappen. Wat zijn de exacte oorzaken hiervan? Hoe gaan ze met deze druk om? Zorgt de digitale druk ook voor conflicten onder vrienden?



HECHTE VRIENDSCHAPPEN ZORGEN VOOR DIGITALE DRUK

Hechte vriendschappen zijn voor jongeren zeer belangrijk. Dit zorgt ervoor dat ze in bijna alle omstandigheden antwoorden op een bericht van hun beste vriend(in). Het voelt als het ware 'logisch' om dit te doen, maar tegelijkertijd zorgt het wel voor digitale druk. Dit is de druk afkomstig uit het permanent bereikbaar (moeten) zijn via de smartphone en op sociale media.

Deze digitale druk ontstaat vanuit de drang om goede vriendschappen te behouden en conflicten te vermijden. Daarnaast bleken er nog verschillende oorzaken van druk te zijn. Ten eerste is er de zogenaamde 'gezien-functie' op sociale media, die de verzender van een bericht laat zien of de ontvanger de boodschap al heeft gelezen. Jongeren geven namelijk aan het erger vinden om geen antwoord te krijgen als het bericht al is gelezen door hun vriend(in). Een tweede oorzaak is de mogelijkheid om vrienden via verschillende apps blijvend lastig te vallen wanneer ze niet reageren. Jongeren benoemen het zelf als een vorm van 'stalken' waardoor ze

hopen om sneller een antwoord te krijgen.

Het is opvallend dat deze digitale druk minder voorkomt in relaties met kennissen en minder goede vrienden. Zij verwachten namelijk geen permanente bereikbaarheid, waardoor de ontvanger ook niet de verwachting voelt om meteen te moeten antwoorden. Het is dan ook vooral bij hechte vriendschappen dat deze verwachting en de bijhorende digitale druk bestaat.

STRESS STRESS STRESS !

Jongeren geven ook aan dat de digitale druk voor verschillende vormen van stress zorgt. Zowel het steeds bereikbaar moeten zijn, de vele meldingen op hun telefoon en de angst om iets te missen zijn hier voorbeelden van. Ze vinden het moeilijk om een keuze te maken tussen hun smartphone of andere activiteiten zoals sporten, gamen of schoolwerk maken. Bovendien vinden ze het moeilijk om hun smartphonegebruik te verminderen en willen ze op de hoogte zijn van anderen hun leven.

Gelukkig zoeken jongeren zelf naar mogelijkheden om digitale stress tegen te gaan, dit zijn de zogenaamde copingstrategieën.

Zo schakelen jongeren de vliegtuig- of niet-storenstand in of schakelen ze hun smartphone volledig uit wanneer ze ongestoord willen focussen op een activiteit. Een andere optie is om berichten niet te openen, hier laten ze het bericht bewust als ongelezen staan waardoor de verwachting tot antwoorden wordt uitgesteld. Ook de meldingen van bepaalde apps met veel notificaties worden soms uitgeschakeld. op die manier kiezen jongeren zelf wanneer ze naar de meldingen van welbepaalde apps kijken. Tot slot denken jongeren goed na over wat ze posten, vooral omdat ze bang zijn voor negatieve reacties van anderen.

Jongeren zoeken zelf mogelijkheden om digitale druk tegen te gaan. Soms laten ze een bericht bewust ongelezen om de verwachting tot antwoorden uit te stellen.



SOMS LEIDT HET TOT CONFLICTEN OF JALOEZIE...

Het wordt als een teken van goede vriendschap gezien om te reageren op een bericht. Deze online verwachtingen van vrienden kunnen in sommige situaties ook leiden tot conflicten of jaloezie. Een andere situatie die frequent voor jaloezie zorgt, is het verliezen van Streaks op Snapchat. Goede vrienden verwachten elke dag een foto om Streaks op te bouwen en deze nadien niet meer te verliezen.

"Er zijn wel mensen die boos worden als je een foto niet liked"

En zelfs wanneer vrienden niet online zijn, kan digitale druk ontstaan. Wanneer iemand met een vriend(in) op stap gaat bijvoorbeeld, kan dit zorgen voor jaloezie bij een andere vriend(in) die daarmee geconfronteerd wordt op sociale media. Jongeren nemen daarom voorzorgsmaatregelen om dit tegen te gaan, zoals een privéverhaal aanmaken of hun locatie uitschakelen op Snapchat. Ze passen op verschillende manieren aldus hun gedrag aan op sociale media om jaloezie onder vrienden te vermijden.

EN HUN PRIVACY?

Digitale druk heeft ook een effect op de privacy van jongeren. Het delen van paswoorden onder vrienden is namelijk een frequent en ingeburgerd gebruik. Dit doet men vaak vanuit een gevoel van vertrouwen en goede vriendschap. Ook andere redenen om paswoorden te delen kwamen aan bod, bijvoorbeeld het hebben van een gezamenlijk account of een praktische reden zoals Streaks op Snapchat vervullen op een moment dat ze dit zelf niet kunnen doen. Het ervaren van digitale druk kan er aldus voor zorgen dat jongeren er hun privacy (deels) voor opgeven. Tot slot worden paswoorden vaak ook onbewust gedeeld doordat ze het toevallig van elkaar zien of eens inloggen op elkaars smartphone. Dit wijst erop dat lang niet alle jongeren bewust met hun privacy omgaan.

Het is niet onbelangrijk om erbij stil te staan dat dit gedrag kan leiden tot misbruik. Er kunnen berichten gestuurd worden vanuit iemands naam, foto's geplaatst worden op iemands profiel of ingebroken worden. Voornamelijk wanneer het paswoord vanwege een praktische of onbewuste reden gedeeld wordt, is de kans op misbruik groot.

EEN VLEUGJE ADVIES

Een must voor scholen en overheden is om ouders en jongeren bewust te maken van deze problematiek door middel van flyers, posters en online campagnes. Nog concreter zou zijn om deze problematiek op de agenda te zetten tijdens de lessen rond relationele en seksuele opvoeding. Zo kunnen gesprekken aangegaan worden met de jongeren zelf over sociale verwachtingen, permanente bereikbaarheid en hun privacy binnen vriendschapsrelaties.

Een andere manier om als school een rol te spelen in het verminderen van digitale druk, is zelf nadenken over het meldingsbeleid op smartschool. Er kan bijvoorbeeld voor gekozen worden om deze meldingen te centraliseren naar één vast moment per dag. Niet enkel scholen, maar ook technologie-bedrijven hebben hierin een verantwoordelijkheid.

Zouden zij minderjarige gebruikers bijvoorbeeld niet beter moeten informeren over de opties en mogelijkheden om digitale druk tegen te gaan?



OVER DIT ONDERZOEK

Dit onderzoek werd uitgevoerd door Debra De Groote onder leiding van promotor dr. Joris Van Ouytsel. Het betrof een masterproef binnen de opleiding Strategische Communicatie aan de Universiteit Antwerpen.



Aan de hand van tien focusgroepen met leerlingen van 13 tot 15 jaar uit twee middelbare scholen werd de data op kwalitatieve wijze verzameld met behulp van een semi-gestructureerde vragenlijst. In totaal namen 58 jongeren deel. De gemiddelde leeftijd van de respondenten was 14,40 jaar. Elke focusgroep duurde ongeveer vijftig minuten en bestond uit vier tot tien leerlingen. Nadien werd de data getranscribeerd en geanalyseerd in Nvivo.

EXPLORATIEF EN AANVULLEND

Dit verkennende onderzoek is één van de eerste studies naar digitale druk bij jonge tieners. Voorgaande literatuur onderzocht voornamelijk oudere adolescenten en jongvolwassenen. Bovendien lag de focus daar op romantische relaties, en niet op vriendschappen. Jonge tieners hebben echter een grotere kwetsbaarheid voor internetrisico's en het belang van vriendschapsrelaties neemt in die levensfase toe. Dit zorgt voor een interessante afbakening in doelgroep en thema.