



**Universiteit
Twente.**

DE RELATIE TUSSEN SOCIALE MEDIA GEBRUIK EN DEPRESSIE: HET MODERATIE EFFECT VAN GESLACHT



Niklas Feldkamp s1557599
n.feldkamp@student.utwente.nl
B.Sc. These
Juli 2018

Begeleiders:

1. M. Kouijzer, M.Sc.
2. Dr. I. Zweers-Schrooten

Faculty of Behavioural, Management and Social Sciences
University of Twente
P.O. Box 217
7500 AE Enschede
The Netherlands

Abstract

Achtergrond. Meer dan twee miljard mensen maken dagelijks gebruik van ‘social network sites’ - in dit onderzoek sociale media genoemd. Vanwege het groot aantal gebruikers zijn er inmiddels veel onderzoeken die zich richten op de relatie tussen sociale media gebruik en mentale gezondheid. Hieruit bleek dat sociale media gebruik samenhangt met symptomen van depressie. Hoewel het aantal gebruikers op sociale media steeds toeneemt is er echter nog geen onderzoek naar geslachtsverschillen gedaan. Dit zou interessant zijn om te onderzoeken, gezien uit onderzoek bleek dat vrouwen en mannen duidelijke verschillen wijzen in de manier waarop ze sociale media gebruiken. Daarom focust de huidige studie op geslacht als modererende variabele in de relatie tussen sociale media gebruik en depressie.

Methoden. Er werd een kwantitatief cross-sectioneel online vragenlijstonderzoek doorgevoerd met 272 participanten waarvan 76.8% vrouwen en 23.2% mannen waren. De leeftijd van de participanten was variërend tussen de 18 en 28 jaar ($M = 21.03$; $SD = 1.95$). De onafhankelijke variabele sociale media gebruik, in dit onderzoek geoperationaliseerd als ‘tijd die dagelijks online wordt besteed aan sociale media’, werd door een zelf-opgesteld item over de tijd die participanten op sociale media doorbrengen gemeten. Een gevalideerde vragenlijst werd gebruikt om de afhankelijke variabele depressie te meten. Verder werden er met behulp van een ander vragenlijst demografische gegevens van de participanten verzameld.

Resultaten. De resultaten laten zien dat sociale media gebruik positief aan depressie is gerelateerd. Dus participanten die meer tijd doorbrengen op sociale media ondervinden meer depressieve klachten en vice versa. Echter, tegenstrijdig met de bestaande literatuur, werd er geen verschil van geslacht in depressie gevonden en vervolgens geen moderatie effect van geslacht op de relatie tussen sociale media gebruik en depressie.

Conclusies. Het huidige onderzoek draagt bij aan meer bewustwording over een voor de populatie belangrijk onderwerp aangezien het aantal gebruikers van sociale media steeds meer toeneemt en het aantal mensen die lijdt aan een depressie groot is. Gezien sociale media gebruik positief aan depressie is gerelateerd is een beschikking van informatie over de relatie tussen sociale media gebruik en depressie van groot belang, zodat gebruikers van sociale media meer bewust worden over de bestaande relatie.

Sleutelwoorden: sociale media gebruik, depressie, geslacht, mentale gezondheid

Inleiding

Sociale media gebruik

Meer en meer mensen maken dagelijks gebruik van social network sites - in dit onderzoek sociale media genoemd - waardoor relaties kunnen worden ontwikkeld en in stand worden gehouden (Elphinston & Noller, 2011). Het gebruik van sociale media zoals *Facebook*, *Instagram* en *Twitter* heeft zich uitgebreid binnen de algemene populatie en de razendsnelle ontwikkeling van sociale media zorgt ervoor dat er tegenwoordig meer dan twee miljard mensen gebruik maken van sociale media (Statista, 2018). Vooral jongeren gebruiken sociale media en hechten hier grote waarde aan, omdat er op een makkelijke manier kan worden gecommuniceerd, snel informatie kan worden opgezocht, ontspannen kan worden of de tijd kan worden overbrugd (Whiting & Williams, 2013). Sociale media worden vooral voor het delen van informatie en entertainment gebruikt (Whiting & Williams, 2013). Gebruikers van sociale media creëren specifieke profielen, bestaand uit persoonlijke informatie, links, foto's en video's (Boyd, 2007). Hierop kunnen andere gebruikers, soms ook 'followers' genoemd, reacties geven in vorm van 'likes' of commentaar (Boyd, 2007). Gebruikers investeren hierdoor veel tijd in sociale media en ontwikkelen een continuerend gebruik van sociale media (Lin & Lu, 2011). Dus blijkt het ontstaan van relaties, de communicatie binnen die relaties en de steun van relaties in onze technologische wereld anders te zijn dan enkele jaren geleden. Naast dat er veel voordelen aan sociale media gebruik zijn verbonden, kan het voor gebruikers ook negatieve gevolgen hebben voor de mentale gezondheid.

Sociale media en mentale gezondheid

Uit onderzoek blijkt dat het sociale media gebruik een positieve impact op de mentale gezondheid en het leven van een individu kan hebben (Nabi, Prestin, & So, 2013). Bijvoorbeeld blijkt het vinden en versterken van de eigen identiteit een positief effect van het sociale media gebruik op individuen te zijn (O'Keeffe & Clarke-Pearson, 2011). Een ander positief effect is dat gebruikers door sociale media specifieke sociale vaardigheden kunnen aanleren en verbeteren. Dit gebeurt doordat gedeelde interesses op sociale media de mogelijkheid geven om kennis te maken met mensen met diverse achtergronden. Hierdoor leren mensen bijvoorbeeld meer sociaal geëngageerd te zijn in de offline omgang met mensen met verschillende achtergronden (O'Keeffe & Clarke-Pearson, 2011).

Hoewel er door het gebruik van sociale media veel voordelen voor gebruikers ontstaan en het positieve effecten op de mentale gezondheid kan hebben, zijn er echter veel meer onderzoeken die stellen dat er negatieve gevolgen voor de mentale gezondheid aan sociale media gebruik zijn verbonden. Ter illustratie neigen gebruikers tot een lage zelf-evaluatie wanneer zij regelmatig gebruik van sociale media maken (Vogel, Rose, Roberts, & Eckles, 2014). Lage zelf-evaluatie kan een negatieve impact hebben op het leven van een individu. Mensen met een lage zelf-evaluatie blijken zich bijvoorbeeld geleidelijk te isoleren van de eigen familie of vrienden (Haringsma, 2015). Een ander negatief effect van lage zelf-evaluatie is dat individuen beginnen om belangrijke zaken te verwaarlozen zoals zelfzorg, verantwoordelijkheden en potentiële mogelijkheden voor de eigen carrière (Vogel et al., 2014). Bovendien gebeurt het dat individuen met een lage zelf-evaluatie onbehulpzame gedachten ontwikkelen die geleidelijk gaan toenemen en die bijdragen aan schuldige, sombere en verdrietige gevoelens (Fennell, 1998).

Zoals uit onderzoek blijkt dat lage zelf-evaluatie een negatieve consequentie van sociale media gebruik kan zijn, zijn er nog andere negatieve gevolgen aan het gebruik van sociale media gerelateerd. Bijvoorbeeld deed Kraut et al. (1998) een van de eerste onderzoeken naar de relatie tussen het internetgebruik en mentale gezondheid. Uit dit onderzoek bleek dat het internet als sociale technologie het psychologisch welbevinden van een individu sterk negatief beïnvloedt. Daarnaast bleek uit dit onderzoek dat online activiteiten vooral gerelateerd waren aan een toename in depressieve symptomen (Kraut et al., 1998). Deze bevinding heeft voor een uitgebreide discussie gezorgd, zodat er tegenwoordig nog steeds onderzoek wordt gedaan naar de relatie tussen het gebruik van sociale media en depressie om de resultaten van Kraut et al. (1998) te kunnen bevestigen. Inmiddels zijn er meerdere onderzoeken waaruit blijkt dat sociale media gebruik samenhangt met symptomen van depressie (Feinstein et al., 2013; Pantic et al., 2012; Wright et al., 2012).

Uit de literatuur blijkt een voortdurende toename van gebruikers in sociale media (Elphinston & Noller, 2011). Hierdoor is het bijna onmogelijk om een doorlopende technologisering te ontwijken. Vandaar probeert de huidige studie om de relatie tussen sociale media gebruik en mentale gezondheid zoals depressie verder in kaart te brengen. Hierdoor kunnen mogelijke belangrijke indicatoren in de relatie tussen sociale media gebruik en depressie worden gedetecteerd en de kans worden vergroot om depressie te kunnen voorkomen of te kunnen verminderen.

Depressie en sociale media gebruik

Cijfers laten zien dat nagenoeg 20% van de volwassenen (18-64 jaar) in Nederland ooit in het leven last heeft gehad van een depressie (Trimbos-Instituut, z.d.). Aangezien vooral het aantal jongeren (800.000) dat aan depressie lijdt groot is (Trimbos-Instituut, z.d.), blijkt dieper onderzoek naar de relatie tussen sociale media gebruik en depressie van groot belang. Depressie is een welbekende maar serieus te nemen psychische stemmingsstoornis waarbij symptomen op verschillende gebieden zoals emotie, motivatie, gedrag, fysiek en cognitie tot uiting komen (Davey, 2014). Onder depressie vallen klachten zoals somberheid, vermoeidheid, overmatig slapen of juist weinig slapen, minder interesse, psychomotorische agitatie of vertraging, concentratieproblemen of moeite om keuzes te maken, gewichtstoename of gewichtsverlies, gevoelens van waardeloosheid en schuld en gedachten aan de dood of zelfs pogingen tot zelfdoding (American Psychiatric Association, 2014). De psychische stoornis depressie kan dus tot verschillende emotionele en fysieke problemen leiden en zelfs tot een vermindering in het vermogen om in het dagelijks leven te functioneren (Kessler et al., 2003; Rude, Gortner, & Pennebaker, 2004).

Twee mogelijke symptomen van depressie zijn stress (Bianchi, Schonfeld, & Laurent, 2014) en lage eigenwaarde (Fennell, 1997; Mehdizadeh, 2010). Een belangrijke bevinding laat zien dat mensen die meer gebruik maken van sociale media vaker een lage eigenwaarde hebben (de Choudhury, Gamon, Counts, & Horvitz, 2013; Valkenburg, Peter, & Schouten, 2006). Daarnaast leidt een frequent gebruik van sociale media tot een hogere mate van stress (Perrin, 2015). Zowel stress als eigenwaarde kunnen worden beïnvloed door sociale vergelijking op sociale media. Mensen vergelijken zichzelf met profielen en foto's van andere gebruikers op sociale media. Hierdoor nemen gebruikers hun 'vrienden' vaak als gelukkiger en meer succesvol waar en dit resulteert in lage eigenwaarde (Chou & Edge, 2012). Bovendien resulteert een negatieve sociale vergelijking ook in een hogere mate van stress welke verbonden is met depressieve symptomen (Feinstein et al., 2013). Uit onderzoek bleek dat negatieve feedback op bijdragen van gebruikers op sociale media tot een vermindering in eigenwaarde leidt (Valkenburg, Peter, & Schouten, 2006).

Tijd online op sociale media

Bovendien kan de tijd die mensen aan sociale media besteden samenhangen met symptomen van depressie (Pantic et al., 2012). Dit liet een onderzoek zien waar deelnemers die meer gebruik van sociale media maken significant meer symptomen van depressie vertoonden (Pantic et al., 2012). Dit wordt bevestigd door een onderzoek waaruit bleek dat vooral het aantal uren dat studenten op facebook doorbrengen positief correleert met depressie (Wright et al. 2012). Hoe langer individuen gebruik maken van facebook hoe sterker zij geloven dat andere gebruikers gelukkigere levens leiden en dat het leven niet eerlijk is (Chou & Edge, 2012).

Geslacht

Zoals bestede tijd online blijkt te correleren met symptomen van depressie, zijn er ook redenen om aan te nemen dat er verschil in zit tussen vrouwen en mannen. Ten eerste, vrouwen in de leeftijdscategorie 18-24 lijden met 24,3% bijna twee keer zo vaak aan een depressie dan mannen (13,1%), dus is een geslachtsverschil ten opzichte van depressie opvallend groot (van Wijk, 2002; Centraal Bureau voor de Statistiek [CBS], 2016). Echter heerst er onduidelijkheid over de reden voor dit geslachtsverschil, waardoor mogelijke verklaringen worden gezocht in biologische, psychologische of sociale factoren (van Wijk, 2002). Het geslachtsverschil zou verklaard kunnen worden door een lagere eigenwaarde en een hogere gevoeligheid voor het tekort van sociale steun in vrouwen (Garde, 2007).

Als er echter wordt gekeken naar onderzoek dat zich richt op een geslachtsverschil in de relatie tussen sociale media gebruik en depressie, is daar weinig over bekend. In een onderzoek van Nesi en Prinstein (2015) werd wel de relatie tussen specifieke technologie gebaseerde gedragen (zoals sociale vergelijking en het zoeken naar interpersoonlijke feedback op sociale media) en symptomen van depressie onderzocht. Uit dit onderzoek kwam naar voren dat vooral vrouwen die zichzelf als minder populair beschouwen vatbaarder zijn om een depressie op te lopen dan mannen.

Onderzoek toont dus aan dat er verschillen zijn tussen mannen en vrouwen ten opzichte van depressie maar er is weinig onderzoek gedaan naar geslachtsverschillen in de relatie tussen sociale media gebruik en depressie. Echter is er wel gekeken naar verschillen tussen mannen en vrouwen in onderliggende symptomen van depressie zoals lage eigenwaarde (Fennell, 1997; Mehdizadeh, 2010) en de relatie tot sociale media gebruik waardoor kan worden aangenomen dat sociale media gebruik voor vrouwen sterker samenhangt met depressie dan voor mannen.

Mannen en vrouwen verschillen duidelijk in de manier hoe ze sociale media gebruiken. Vrouwen gebruiken sociale media meer voor het opzoeken van informatie en voor zelfpresentatie en dus voor sociale bevestiging, door bijvoorbeeld vaak portretfoto's aan hun profielen toe te voegen (Haferkamp, Eimler, Papadakis, & Kruck, 2012). In vergelijking met mannen neigen vrouwen er vaker toe zichzelf met anderen op sociale media te vergelijken, wat voor een bedreiging van het gevoel van eigenwaarde zorgt (Haferkamp & Krämer, 2011; Haferkamp, Eimler, Papadakis, & Kruck, 2012; Stefanone, Lackaff, & Rosen, 2011). Dit zoeken naar sociale bevestiging wordt geassocieerd met depressieve symptomen (Starr & Davila, 2008).

Er is weinig focus op de rol die geslacht speelt in de relatie tussen sociale media gebruik en depressie. Aangezien de tijd die online wordt doorgebracht blijkt samen te hangen met symptomen van depressie en vrouwen daarnaast in het algemeen rond 10% meer gebruik maken van sociale media dan mannen (Haferkamp, Eimler, Papadakis, & Kruck, 2012), wordt aangenomen dat de relatie tussen sociale media gebruik en depressie voor vrouwen sterker is dan voor mannen.

Huidig onderzoek

Het doel van de huidige studie is om de relatie tussen sociale media gebruik, geslacht en depressie te onderzoeken. In het bijzonder is het doel om het moderatie effect van geslacht op de relatie tussen sociale media gebruik en depressie te onderzoeken.

Op basis van het voorgaande zijn de volgende onderzoeksvraag en de daarmee verbonden hypothesen opgesteld:

Bestaat er een moderatie effect van geslacht op de relatie tussen sociale media gebruik en depressie?

(1) Om de relatie tussen zowel sociale media gebruik en depressie als geslacht en depressie te bepalen:

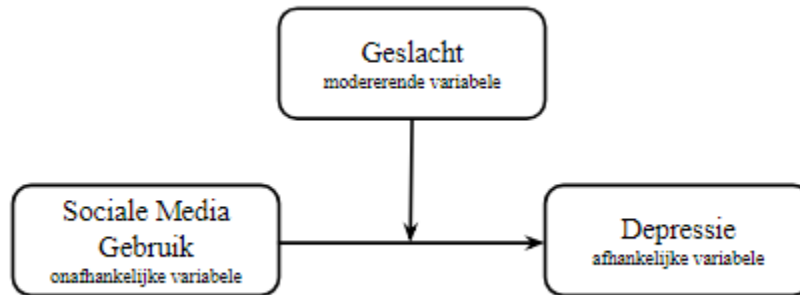
H_{1a}: *Tijd besteed aan sociale media is positief gerelateerd aan depressie.*

H_{1b}: *Vrouwen laten meer depressieve symptomen zien dan mannen.*

(2) Op basis van de bestaande literatuur wordt verwacht dat de relatie tussen sociale media gebruik en depressie voor vrouwen sterker is dan voor mannen. Om het modererend effect van

geslacht op de relatie tussen sociale media gebruik en depressie te bepalen:

H₂: *De relatie tussen tijd besteed aan sociale media en depressie wordt gemodereerd door geslacht en de relatie is voor vrouwen sterker dan voor mannen.*



Figuur 1. Conceptueel model van het verwachte moderatie effect. De relatie tussen sociale media gebruik en depressie wordt vermoedelijk gemodereerd door geslacht.

Methodie

Design

Er werd een kwantitatief cross-sectioneel online vragenlijstonderzoek gebruikt om de relatie tussen sociale media gebruik, geslacht en depressie te onderzoeken. In het huidige onderzoek is depressie de afhankelijke variabele, sociale media gebruik de onafhankelijke variabele en geslacht de modererende variabele.

Voor een cross-sectioneel onderzoeksdesign werd gekozen, omdat het goedkoop is, makkelijk te implementeren is en gemakkelijk kan worden uitgevoerd (Levin, 2006). Hierdoor kan de benodigde data in de kortst mogelijke tijd worden verzameld. Bovendien is het daardoor mogelijk om de associatie tussen risicofactoren en de uitkomst van interesse binnen een populatie of subgroep van een populatie op een bepaald tijdstip te onderzoeken (Levin, 2006). Dit is voordelig wanneer er wordt onderzocht of de relatie tussen sociale media gebruik en depressie anders is voor vrouwen dan voor mannen.

Participanten

Er werd een 'convenience' steekproef (n = 272) getrokken om de relatie tussen de variabelen te onderzoeken, omdat dit een geschikte manier is om data van participanten die makkelijk

beschikbaar zijn te verzamelen (Etikan, Musa & Alkassim, 2016). Een inclusiecriteria om deel te mogen nemen aan dit onderzoek was een minimumleeftijd van 18 jaar. Belangrijk voor dit onderzoek, en dus een ander inclusiecriteria, was dat de participanten gebruik maken van sociale media en dus een account voor een of meerdere sociale media bezitten. Participanten die geen gebruik maakten van sociale media werden uitgesloten van de analyse. Binnen het onderzoek wordt zich gericht op de leeftijdscategorie 18-29, omdat voornamelijk jongere mensen gebruik maken van sociale media en zowel de prevalentie van depressie als ook het geslachtsverschil in deze leeftijdscategorie het grootst is (CBS, 2016). Daarom was een exclusiecriteria dat participanten die ouder dan 29 jaar waren uitgesloten werden van de analyse. Verder, en dus een ander exclusiecriteria, was een deelname alleen toegestaan op voorwaarde dat de participanten voldoende Engelse taalvaardigheid bezitten om de vragenlijsten te begrijpen en in te vullen.

Voordat er analyses werden doorgevoerd werden de data geselecteerd en verkleint tot het uiteindelijke dataset op basis van de inclusie- en exclusiecriteria. Dit resulteerde in een aantal van 272 participanten die geïncludeerd waren in de statistische analyse.

Tabel 1 laat de demografische gegevens van de 272 participanten zien. De leeftijd van de participanten was variërend tussen de 18 en 28 jaar ($M = 21.03$; $SD = 1.95$). De steekproef bestond uit 76.8% vrouwen en 23.2% mannen.

Tabel 1

Demografische gegevens van de participanten (N = 272).

Variabele	Categorie	Frequentie	%
Geslacht	Mannen	63	23.2
	Vrouwen	209	76.8
Leeftijd	18	16	5.9
	19	44	16.2
	20	70	25.7
	21	45	16.5
	22	35	12.9
	23	33	12.1
	24	12	4.4
	25	12	4.4
	26	3	1.1
	28	2	0.7
Nationaliteit	Duits	215	79
	Nederlands	37	13.6
	Anders	20	7.4
Beroep	Student	244	89.7
	Fulltime werk	26	9.6
	Parttime werk	2	.7

Meetinstrumenten

Om antwoord te kunnen geven op de onderzoeksvraag werden er twee vragenlijsten en een zelf opgesteld item gebruikt die door de participanten moesten worden ingevuld.

Demografische gegevens. Ten eerste werden de participanten verzocht om demografische gegevens aan te geven zoals leeftijd, geslacht, nationaliteit en educatie of beroep.

Depressie. Ten tweede werd een gestandaardiseerde vragenlijst gebruikt namelijk de Beck's Depression Inventory (BDI) (Beck, Steer & Garbin, 1988). De BDI is een zelfrapportage vragenlijst en bevat 21 items om kenmerkende houdingen en symptomen van depressie te meten (Beck et al., 1988). Voor elk item scoorden de participanten op een 4-punt continuüm (0 = minst, 3 = meest) waardoor kan worden gemeten hoe sterk een bepaald symptoom van depressie bij de participant optreedt. De totale score ligt tussen 0 en 63. Tijdens de evaluatie van de score op de BDI wordt rekening gehouden met afkappunten. Hogere scores duiden op een zwaardere vorm van depressie. Bijvoorbeeld toont een score van 0 tot en met 9 op de BDI geen of minimale symptomen van depressie aan. Een score vanaf 40 of hoger op de BDI toont zeer ernstige symptomen van depressie aan. De items binnen de BDI zijn stellingen met betrekking op de stemming van de participant. Een voorbeeld van een item van de BDI is: "(0) Ik voel me niet verdrietig, (1) Ik voel me verdrietig, (2) Ik ben voortdurend verdrietig en ik kan het niet van me afzetten, (3) Ik ben zo verdrietig of ongelukkig dat ik het niet meer kan verdragen". Een ander voorbeeld van een item van de BDI is: "(0) Ik slaap even goed als vroeger, (1) Ik slaap niet zo goed als vroeger, (2) Ik word 's morgens een tot twee uur eerder wakker dan gewoonlijk en kan moeilijk weer in slaap komen, (3) Ik word uren eerder wakker dan vroeger en kan dan niet meer in slaap komen". Een psychometrische eigenschap van de BDI is de hoge interne consistentie (Beck et al., 1988). Dit werd in eerder onderzoek ondersteund door een hoge Cronbach's alpha van $\alpha = .86$ (Beck et al., 1988), gezien een alpha waarde van $\alpha > .70$ als acceptabel wordt gezien (Tavakol & Dennick, 2011).

Sociale media gebruik. Ten derde werd sociale media gebruik in dit onderzoek geoperationaliseerd als 'tijd die dagelijks online wordt besteed aan sociale media'. Het aantal uren dat participanten per dag aan sociale media besteden werd gebruikt om tijd online te meten. Hiervoor vulden de participanten een zelf opgesteld item in dat niet uit een gevalideerde vragenlijst komt. Het item dat werd gevraagd was "Hoe veel tijd per dag besteed je gemiddeld aan sociale media?". Hierop konden de participanten met "minder dan 1 uur/dag", "1 tot 2 uur/dag", "3 tot 4 uur/dag", "5 tot 6 uur/dag" of "ander, namelijk:..." antwoorden.

Procedure

Voorafgaand aan de dataverzameling werd het onderzoek goedgekeurd door de Ethische Commissie van de Universiteit van Twente. Vervolgens werd er gestart met de dataverzameling die over een periode van ongeveer vier weken was verspreid. Vanaf 5 april werd met het

verzamelen van data begonnen en op 1 mei is dit gestopt. Hierbij werden de participanten via sociale media (Facebook en Instagram), telefoongesprekken en het Sona systeem van de Universiteit van Twente uitgenodigd voor het onderzoek. Het Sona systeem is een proefpersoon systeem waardoor bachelorstudenten aan onderzoeken kunnen deelnemen om ervaringen als proefpersoon te verzamelen. Daarnaast is dit systeem voordelig voor onderzoekers om participanten te verzamelen, omdat bachelorstudenten via dit systeem een bepaald aantal credits moeten verwerven en vandaar verplicht zijn om aan onderzoeken deel te nemen. Om de noodzakelijke data voor het beantwoorden van de onderzoeksvraag te verkrijgen werd er gebruik gemaakt van de website Qualtrics. Qualtrics is een webpagina die als voorzet bij het opzetten van online vragenlijstonderzoeken fungeert. Zowel de vragen over demografische gegevens en depressie als het item over sociale media gebruik werden voor dit onderzoek geïmplementeerd als online vragenlijsten in Qualtrics. Participanten kregen toegang tot het online onderzoek door een link die zowel op sociale media, via persoonlijke communicatie en ook in het Sona systeem werd verspreid. In de wervingstekst werd er een korte uitleg gegeven over het onderwerp van het onderzoek en de daarvoor benodigde steekproef. Wanneer er op de link werd geklikt kregen de participanten een toestemmingsformulier te zien. Daarin stond een korte beschrijving van het doel van het onderzoek. Verder werden de participanten hierin geïnformeerd zowel over de vertrouwelijkheid, anonimiteit, methode en duur van het onderzoek (15-30 minuten) als over de mogelijkheid om te allen tijde te stoppen met het onderzoek. Daarnaast werd er een e-mail adres van een van de onderzoekers gegeven voor het geval dat er vragen of opmerkingen waren vanuit de participant. Vervolgens werden de participanten doorgestuurd naar de online vragenlijsten en vulden deze in. Na beëindiging van het invullen van de vragenlijsten werden de participanten bedankt voor het deelnemen aan dit onderzoek. Wanneer er vragen over het onderzoek waren was er de mogelijkheid om via het e-mailadres contact met de bijhorende onderzoeker op te nemen. Bovendien kregen de participanten de mogelijkheid een e-mail adres achter te laten om geïnformeerd te worden over de resultaten van het onderzoek.

Analyse

De verzamelde data werd met behulp van 'IBM SPSS Statistics version 23' (2015) verwerkt en geanalyseerd.

Beschrijvende analyse. Ten eerste werd beschrijvende statistiek gebruikt om frequenties en percentages van de tijd die aan sociale media wordt besteed te laten zien. Verder werden

zowel voor de onafhankelijke variabele sociale media gebruik als voor de afhankelijke variabele depressie gemiddelden en standaardafwijkingen berekend. Met behulp van de berekening van Skewness en Kurtosis werd onderzocht of zowel de data als de modererende variabele geslacht normaal verdeeld waren. De afkappunten van Skewness en Kurtosis waren telkens +1 en -1 (Groeneveld & Meeden, 1984).

Correlatieve analyse. Voordat het moderatie effect werd geanalyseerd werden Pearson's correlatie coëfficiënten toegepast om separate correlaties tussen zowel sociale media gebruik en depressie, sociale media gebruik en geslacht als geslacht en depressie te berekenen. Hierbij werden de effectgroottes vastgelegd. Bij effectgroottes tussen 0.1 en 0.3 is er sprake van een klein effect, tussen 0.3 en 0.5 is er sprake van een matig effect en als $r > 0.5$ is er sprake van een groot effect (Statistics Solutions, 2013). Het significantieniveau werd vastgelegd op $p < .05$ (Cohen, 1988).

Moderatie analyse. Tenslotte werd er een analyse van het moderatie effect uitgevoerd. Hiervoor werd er gebruik gemaakt van een stapsgewijs multiplere regressie analyse. Voorafgaand aan de moderatie analyse werden alle variabelen gestandaardiseerd zowel om latere interpretaties te faciliteren als ook om voor multicollineariteit met de interactieterm (bevat sociale media gebruik en geslacht) te compenseren (Aiken & West, 1991). Er werden twee modellen gebruikt en getest.

Ten eerste werd er een regressiemodel gebruikt om de uitkomst variabele depressie te voorspellen door zowel de voorspellende variabele sociale media gebruik als de modererende variabele geslacht (Model 1). Allebei effecten en het model in het algemeen (R^2) moeten significant zijn ($p < .05$). Ten tweede werd het interactie effect van sociale media gebruik en geslacht toegevoegd aan het eerste model (Model 2). Vervolgens werd gebaseerd op een significantieniveau van $p < .05$ beoordeeld of zowel de verandering in R^2 als het effect bij de interactie term sociale media gebruik en geslacht significant was. In het geval dat allebei significant zijn, is er een moderatie effect opgetreden.

Resultaten

Beschrijvende statistiek, betrouwbaarheid en correlaties

Tabel 2 laat de tijd die aan sociale media wordt besteed zien. Hierbij worden percentages van de tijd online zowel voor vrouwen en mannen samen als apart aangegeven. Meer mannen dan vrouwen vermelden dat ze 1 tot 2 uur per dag gebruik van sociale media maken, terwijl meer vrouwen dan mannen 3 tot 4 uur per dag sociale media gebruiken.

Tabel 2

Frequenties en percentages van de tijd die aan sociale media wordt besteed.

Variabele	Categorie	Frequentie	%	Vrouwen (%)	Mannen (%)
Gebruik van sociale media	Minder dan 1 uur/dag	18	6.6	4.8	12.7
	1-2 uur/dag	107	39.3	35.9	50.8
	3-4 uur/dag	120	44.1	48.3	30.2
	5-6 uren/dag	24	8.8	9.6	6.3
	ander, namelijk	3	1.1	1.4	-

Tabel 3 laat zowel gemiddelden, standaardafwijkingen, Cronbach's alpha, Skewness en Kurtosis als de correlaties tussen sociale media gebruik, depressie en geslacht zien. De data van depressie kan niet worden gezien als normaal verdeeld, omdat de waarde van Skewness en Kurtosis telkens groter was dan 1. De data van sociale media gebruik kan wel worden gezien als normaal verdeeld, omdat zowel de waarde van Skewness als Kurtosis kleiner dan 1 en groter dan -1 was.

Tabel 3

Gemiddelden, standaardafwijkingen, Cronbach's Alphas, Skewness, Kurtosis en de correlaties tussen sociale media gebruik, geslacht en depressie.

Schaal	M	SD	α	Skewness	Kurtosis	1.	2.	3.
1. Depressie	6.79	6.87	.90	2.16	7.43	-	-	-
2. Sociale media gebruik	2.58	.79	-	.20	.18	.17**	-	-
3. Geslacht	-	-	-	1.28	-.37	.13*	.20**	-

Opmerking:

*. p is significant op een niveau van .05 (tweezijdig).

** . p is significant op een niveau van .01 (tweezijdig).

Pearson correlaties werden uitgevoerd om de correlaties tussen zowel sociale media gebruik en depressie, sociale media gebruik en geslacht als geslacht en depressie te berekenen. Voor elk genoemd verband werd een zwakke positieve maar significante correlatie gevonden. Dus participanten die meer uren doorbrengen op sociale media scoren hoger op depressie en vice versa. Verder brengen vrouwen ($M = 2.67$; $SD = .77$) meer uren door op sociale media dan mannen ($M = 2.30$; $SD = .78$). Tenslotte ondervonden vrouwen ($M = 7.27$; $SD = 7.04$) meer depressieve klachten dan mannen ($M = 5.15$; $SD = 6.06$). Een mogelijk moderatie effect van geslacht is dus niet uitgesloten.

Moderatie analyse

Tabel 4

Multipele regressieanalyse: Model 1 met sociale media gebruik en geslacht als voorspeller van depressie en model 2 met de interactieterm tussen sociale media gebruik en geslacht toegevoegd aan model 1.

Variabele	B	SD B	β
Model 1			
Constante	2.280	1.493	
Sociale media gebruik	1.264	.532	.145*
Geslacht	1.617	.992	.099
Model 2			
Constante	3.438	1.493	
Sociale media gebruik	.761	1.110	.087
Geslacht	.056	3.179	.003
Sociale media gebruik*geslacht	.654	1.266	.125

*Opmerking: $R^2 = .037$ voor model 1, R^2 change = .001 voor model 2 ($p = .606$). * $p < .05$.*

Om te onderzoeken of de relatie tussen sociale media gebruik en depressie gemodereerd werd door geslacht, werd een multipele regressieanalyse uitgevoerd. Meer specifiek werd onderzocht of de relatie tussen sociale media gebruik en depressie voor vrouwen sterker is dan voor mannen (hypothese 2). Alle variabelen werden gestandaardiseerd om voor mogelijke multicollineariteit met de interactieterm te compenseren (Aiken & West, 1991).

In Model 1 waren sociale media gebruik en geslacht de onafhankelijke variabelen en depressie de afhankelijke variabele. Dit model bleek significant de variantie in depressie te verklaren ($R^2 = .04$, $F(2, 269) = 5.11$, $p = .007$). Zoals te zien in tabel 4, bleek sociale media gebruik positief gerelateerd aan depressie, $t(271) = 2.38$, $p = .018$, waardoor hypothese 1_a kan worden bevestigd. Dus participanten die meer uren doorbrengen op sociale media ondervinden meer depressieve klachten en vice versa. Geslacht bleek niet gerelateerd aan depressie, $t(271) = 1.63$, $p = .104$, waardoor hypothese 1_b kan worden verworpen. Vrouwen laten dus niet meer depressieve symptomen zien dan mannen.

Vervolgens werd in Model 2 een interactieterm tussen sociale media gebruik en geslacht toegevoegd aan Model 1. Model 2 liet geen significante toename in de verklaarde variantie van depressie zien, $R^2 \text{ change} = .001$, $F_{(1, 268)} = .27$, $p = .606$. Zoals te zien in tabel 4, bleek geen van de predictoren (sociale media gebruik, geslacht en de interactieterm tussen sociale media gebruik en geslacht) significant. Er kan gesteld worden dat geslacht de relatie tussen sociale media gebruik en depressie niet modereert. Hypothese 2 wordt hiermee verworpen.

Discussie

Het doel van dit onderzoek was om de relaties tussen sociale media gebruik, geslacht en depressie te onderzoeken. In het bijzonder werd onderzocht of geslacht als moderator kan fungeren in de relatie tussen sociale media gebruik en depressie. Sociale media gebruik werd geoperationaliseerd als het aantal uren per dag dat iemand op sociale media doorbrengt.

Dit onderzoek wijst uit dat sociale media gebruik van een individu samenhangt met ervaren depressieve gevoelens, omdat er een positieve relatie tussen beide variabelen werd gevonden. Deze bevinding wordt ondersteund door een eerder onderzoek naar sociale media gebruik en depressie waaruit net zo als in de huidige studie bleek dat de tijd, en vooral het aantal uren, die op sociale media wordt doorgebracht positief gerelateerd is aan depressie (Pantic et al., 2012, Wright et al., 2012). Dus des te meer tijd aan sociale media wordt besteed des te meer depressieve klachten worden ondervonden. De gevonden positieve relatie zou ook kunnen worden gebaseerd op de eerdere bevinding dat frequent sociale media gebruik zowel aan stress (Perrin, 2015) als lage eigenwaarde (de Choudhury, Gamon, Counts, & Horvitz, 2013; Valkenburg, Peter, & Schouten, 2006) is gerelateerd. Beiden zijn symptomen van depressie (Bianchi, Schonfeld, & Laurent, 2014; Fennell, 1997; Mehdizadeh, 2010). De gevonden positieve relatie tussen sociale media gebruik en depressie is dus niet vreemd, gezien gebruikers die frequent gebruik van sociale media maken hun 'vrienden' vaak als gelukkiger en meer succesvol waarnemen (Chou & Edge, 2012) en een negatieve sociale vergelijking op sociale media gerelateerd is aan een hogere mate van stress en een vermindering in eigenwaarde (Feinstein et al., 2013; Valkenburg, Peter, & Schouten, 2006). Dit geeft de implicatie om gebruikers van sociale media erover in te lichten dat frequent sociale media gebruik aan een hoger niveau van depressieve klachten is gerelateerd. Hierbij moet vooral in aanmerking komen dat de tijd die op sociale media wordt doorgebracht samenhangt met symptomen van een depressie.

Tegen de verwachting in werd er geen relatie gevonden tussen geslacht en depressie. Vrouwen lieten in de huidige studie niet meer depressieve symptomen zien dan mannen. Dit is niet in lijn met het feit dat vrouwen met 24,3% bijna twee keer zo vaak aan een depressie lijden dan mannen (van Wijk, 2002; CBS, 2016). Een mogelijke verklaring voor de niet gevonden relatie tussen geslacht en depressie zou de dataset kunnen zijn. Er werd er een ‘convenience’ steekproef gebruikt om de data te verzamelen. De data was daarom niet normaal verdeeld ten opzichte van geslacht. Het aantal vrouwen (76.8%) in de steekproef was meer dan 3 keer groter dan het aantal mannen (23.2%). Hierdoor is de steekproef wellicht niet representatief genoeg om uitspraken over een geslachtsverschil in depressie te kunnen doen. Vanwege de abnormale verdeling van mannen en vrouwen moeten de resultaten voorzichtig worden behandeld.

Om de onderzoeksvraag van deze studie te kunnen beantwoorden is gekeken naar de moderatie van geslacht op de relatie tussen sociale media gebruik en depressie. Zoals de resultaten laten zien werd er tegen de verwachting in geen moderatie effect van geslacht gevonden. Daaruit kan ook worden geconcludeerd dat de relatie tussen sociale media gebruik en depressie voor vrouwen niet sterker is dan voor mannen. Echter is dit niet in lijn met de literatuur, gezien vrouwen 1) twee keer zo vaak aan een depressie lijden dan mannen (van Wijk, 2002; CBS, 2016) en 2) rond 10% meer gebruik van sociale media maken dan mannen en er verschil zit in de manier waarop mannen en vrouwen sociale media gebruiken (Haferkamp et al., 2012).

Inderdaad is er ook reden om aan te nemen dat een moderatie effect van geslacht op de relatie tussen sociale media gebruik en depressie niet moet worden verworpen. Om sociale media gebruik en vervolgens het mogelijk moderatie effect te meten werd er op basis van de literatuur uitsluitend aandacht besteed aan tijd online (Haferkamp et al., 2012, Pantic et al., 2012; Wright et al., 2012). Items over de activiteiten van participanten op sociale media zoals sociale vergelijking en feedback geven werden maar niet meegenomen in de huidige dataverzameling. Echter bleek uit de literatuur ook dat niet alleen tijd online samenhangt met depressie, maar lage eigenwaarde (de Choudhury, Gamon, Counts, & Horvitz, 2013; Valkenburg, Peter, & Schouten, 2006) en stress (Perrin, 2015) als symptoom van depressie gerelateerd zijn aan sociale media gebruik. Aangezien vrouwen tijdens sociale media gebruik zichzelf goed naar buiten willen presenteren, zichzelf meer met anderen op sociale media vergelijken en blootstellen aan feedback (Haferkamp & Krämer, 2011; Haferkamp, Eimler, Papadakis, & Kruck, 2012; Stefanone, Lackaff, & Rosen, 2011) zou de kans op een negatieve sociale vergelijking en negatieve feedback voor vrouwen

groter zijn dan voor mannen, waardoor uiteindelijk ook de kans op lage eigenwaarde en stress voor vrouwen groter zou zijn dan voor mannen. De literatuur wijst hier op een duidelijk verschil tussen mannen en vrouwen in sociale media gebruik, maar niet gefocust op de tijd die online wordt doorgebracht, maar op de activiteiten die mannen en vrouwen online ondernemen. Mocht sociale media gebruik in vervolgonderzoek dus aanvullend geoperationaliseerd worden als ‘activiteiten op sociale media’ zou een moderatie effect van geslacht op de relatie tussen sociale media gebruik en depressie een realistische optie zijn. Gebruikers van sociale media zouden hiervan kunnen profiteren aangezien er op deze manier nauwkeuriger zou kunnen worden beschreven op welke risicofactoren er tijdens sociale media gebruik moet worden gelet die aan symptomen van depressie zijn gerelateerd. Hierdoor zouden ook vooral risicofactoren voor mannen en vrouwen in het gebruik van sociale media aan het licht kunnen komen.

Een andere alternatieve verklaring voor het niet gevonden moderatie effect van geslacht zou kunnen zijn dat, zoals al eerder genoemd, de verdeling van mannen en vrouwen in de steekproef onevenwichtig is. Vanwege deze abnormale verdeling moeten uitspraken over een niet gevonden moderatie effect voorzichtig worden behandeld.

Sterke kanten & limitaties & aanbevelingen voor vervolgonderzoek

De huidige studie heeft zijn sterke kanten, zoals de bijdrage aan meer inzicht in een voor de populatie belangrijk onderwerp aangezien het aantal gebruikers van sociale media steeds meer toeneemt (Elphinston & Noller, 2011) en het aantal mensen die lijdt aan een depressie groot is (Trimbos-Instituut, z.d.). Gezien de toename in sociale media gebruikers en de positieve relatie tussen sociale media gebruik en depressie, kan worden vermoed dat het aantal mensen die aan een depressie lijdt niet minder wordt maar eerder toeneemt. Dit onderzoek draagt daarom bij aan meer bewustwording te creëren over de relatie tussen sociale media gebruik en depressie. Vooral probeert dit onderzoek factoren te detecteren die tijdens sociale media gebruik aan een hoger niveau van depressieve symptomen gerelateerd kunnen zijn. Daarnaast biedt de huidige studie een goede basis voor vervolgonderzoek, aangezien uit dit onderzoek blijkt dat de tijd online als enige operator voor sociale media gebruik niet genoeg is om te concluderen dat de relatie tussen sociale media gebruik en depressie niet door geslacht kan worden gemodereerd.

Een andere sterke kant is dat de aanzienlijk grote steekproef in de huidige studie uitsluitend uit jongeren in de leeftijdscategorie 18 tot en met 28 jaar bestond. Hierdoor is de steekproef op dit gebied representatief voor de populatie van social media gebruikers, aangezien

hoofdzakelijk jongeren in deze leeftijdscategorie sociale media gebruiken (Whiting & Williams, 2013).

Bij de interpretatie van de resultaten moet ook rekening gehouden worden met een aantal limitaties van het huidige onderzoek. Er is gebruik gemaakt van cross-sectioneel online vragenlijstonderzoek, waardoor het onmogelijk is om causale verbanden tussen variabelen vast te stellen, gezien de data op een bepaald tijdstip werd verzameld (Levin, 2006). Vandaar kunnen in dit onderzoek geen uitspraken over causale relaties worden gedaan. Tot nu toe is er alleen weinig onderzoek bekend die een causale relatie tussen sociale media gebruik en depressie stelt (Kraut et al., 1998). Een gevonden causale relatie in de huidige studie had dus meer inzicht kunnen geven in het effect van sociale media gebruik op depressie. Mocht in vervolgonderzoek zulk een effect worden gevonden zou dit niet als verrassend worden bevonden, omdat zowel door het huidige onderzoek als door eerdere studies al werd bevestigd dat sociale media gebruik positief aan depressie is gerelateerd (de Choudhury et al., 2013; Pantic et al., 2012; Perrin, 2015; Valkenburg, Peter, & Schouten, 2006; Wright et al., 2012). Daarom zou het in een vervolgonderzoek interessant zijn om met behulp van een ander geschikt onderzoeksdesign het effect van sociale media gebruik op depressie te onderzoeken om hier vertrouwelijke uitspraken over te kunnen doen. Bijvoorbeeld zou het zinvol zijn om het effect van sociale media gebruik op depressie in een longitudinaal onderzoek te onderzoeken, gezien tijd online positief gerelateerd is aan depressie (Pantic et al., 2012). Aan de andere kant zou de variabele sociale media gebruik in een experimenteel onderzoeksdesign kunnen worden gemanipuleerd om het effect op depressie te evalueren en vervolgens uitspraken over causaliteit te kunnen doen. Hierdoor zou kunnen worden getest of sociale media gebruik niet alleen positief aan depressie is gerelateerd maar of sociale media gebruik als oorzaak van depressie kan worden gezien.

Tenslotte blijkt uit dit onderzoek dat de getrokken steekproef onevenwichtig is in de verdeling van mannen en vrouwen waardoor zowel de niet gevonden relatie tussen geslacht en depressie als het niet gevonden moderatie effect van geslacht op de relatie tussen sociale media gebruik en depressie zou kunnen worden verklaard. Vandaar wordt er aanbevolen om een herhaling van deze studie met een meer representatieve steekproef door te voeren. Hiermee wordt bedoeld dat er in vervolgonderzoek voor een balans tussen mannen en vrouwen binnen de steekproef moet worden gezorgd.

Conclusie

Eerdere studies hebben laten zien dat sociale media gebruik positief aan depressie is gerelateerd en dat vrouwen zowel vaker depressieve klachten ondervinden dan mannen als vaker en op een andere manier sociale media gebruiken dan mannen. Hierdoor werd er in de huidige studie aangenomen dat de relatie tussen sociale media gebruik en depressie voor vrouwen sterker is dan voor mannen. Hoewel er vervolgens geen moderatie effect van geslacht werd gevonden, kan er geconcludeerd worden dat geslacht als moderator in de relatie tussen sociale media gebruik en depressie nog steeds een interessante variabele is om verder te onderzoeken. Gezien er echter zowel uit de huidige studie als uit eerder onderzoek blijkt dat sociale media gebruik positief aan depressie is gerelateerd zou een beschikking van informatie over de relatie tussen sociale media gebruik en depressie van groot belang zijn, zodat er meer bewustwording over wordt gecreëerd voor gebruikers van sociale media. Dit is vooral belangrijk, omdat het aantal gebruikers van sociale media steeds meer toeneemt (Elphinston & Noller, 2011) en het aantal mensen die aan een depressie lijdt groot is (Trimbos-Instituut, z.d.). Vervolgonderzoek blijft belangrijk om de relatie tussen sociale media gebruik en depressie verder in kaart te brengen.

Referenties

- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Thousand Oaks, CA: Sage
- American Psychiatric Association (2014). *Beknopt overzicht van de criteria (DSM-5). Nederlandse vertaling van de Desk Reference to the Diagnostic Criteria from DSM-5*. Amsterdam: Boom.
- Beck, A. T., Steer, R.A., & Garbin, M.G. (1988). Psychometric properties of the Beck Depression Inventory: Twenty-five years of evaluation. *Clinical Psychology Review*, 8(1), 77-100.
- Bianchi, R., Schonfeld, I. S., & Laurent, E. (2014). Is burnout a depressive disorder? A reexamination with special focus on atypical depression. *International Journal of Stress Management*, 21(4), 307.
- Boyd, D. (2007). Social networking sites: public, private, or what? *Knowledge Tree*, 13, 28.
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2016, 25 januari). Meer dan 1 miljoen Nederlanders had depressie. Geraadpleegd op 15 maart 2018, van <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2016/04/meer-dan-1-miljoen-nederlanders-had-depressie>
- Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": the impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117-121.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale, New Jersey.
- Davey, G. C. (2014). *Psychopathology: Research, assessment and treatment in clinical psychology*. Engeland: John Wiley & Sons

- De Choudhury, M., Gamon, M., Counts, S., & Horvitz, E. (2013). Predicting depression via social media. *ICWSM*, *13*, 1-10.
- Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *14*(11), 631-635.
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, *5*(1), 1-4.
- Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychology of Popular Media Culture*, *2*(3), 161.
- Fennell, M. J. (1997). Low self-esteem: a cognitive perspective. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, *25*(1), 1-26.
- Fennell, M. (1998). Low Self-Esteem. In N. Tarrier, A. Wells and G. Haddock (Eds), *Treating Complex Cases: The Cognitive Behavioural Therapy Approach*. London: John Wiley & Sons.
- Garde, K. (2007). Depression--gender differences. *Ugeskrift for laeger*, *169*(25), 2422-2425.
- Groeneveld, R. A., & Meeden, G. (1984). Measuring skewness and kurtosis. *The Statistician*, 391-399.
- Haferkamp, N., Eimler, S. C., Papadakis, A. M., & Kruck, J. V. (2012). Men are from Mars, women are from Venus? Examining gender differences in self-presentation on social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *15*(2), 91-98.
- Haringsma, R. (2015, 2 mei). 4 depressieve gedragingen die je beter kan vermijden.

Geraadpleegd van <https://www.depsycholoog.nl/depressief-gedrag/>

- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Koretz, D., Merikangas, K. R., ... & Wang, P. S. (2003). The epidemiology of major depressive disorder: results from the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R). *Jama*, 289(23), 3095-3105.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *American psychologist*, 53(9), 1017.
- Levin, K. A. (2006). Study design III: Cross-sectional studies. *Evidence-based dentistry*, 7(1), 24-25.
- Lin, K. Y., & Lu, H. P. (2011). Why people use social networking sites: An empirical study integrating network externalities and motivation theory. *Computers in human behavior*, 27(3), 1152-1161.
- Nabi, R. L., Prestin, A., & So, J. (2013). Facebook friends with (health) benefits? Exploring social network site use and perceptions of social support, stress, and well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16, 721-727.
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of abnormal child psychology*, 43(8), 1427-1438.
- O'Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800-804.
- Perrin, A. (2015). Social media usage: 2005-2015.
- Rude, S., Gortner, E., & Pennebaker, J. 2004. Language use of depressed and depression-vulnerable college students. *Cognition and Emotion*, 1121-1133.

Statista. (2018). Number of social network users worldwide from 2010 to 2021 (in billions).

Geraadpleegd van <https://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users/>

Statistics Solutions. (2013). Effect Size [WWW Document]. Retrieved from

<http://www.statisticssolutions.com/academic-solutions/resources/directory-of-statistical-analyses/effect-size/>

Stefanone, M. A., Lackaff, D., & Rosen, D. (2011). Contingencies of self-worth and social-networking-site behavior. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14, 41–49.

Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International journal of medical education*, 2, 53.

Trimbos-Instituut. (z.d.). Depressie: feiten en cijfers. Geraadpleegd van

<https://www.trimbos.nl/themas/depressie/depressie-feiten-en-cijfers>

Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 584-590.

Van Wijk, C. M. T. G. (2002). Depressie: genderverschillen in prevalentie, klinisch beeld en behandelrespons. *Tijdschrift voor psychiatrie*, 44(6), 377-382.

<http://www.tijdschriftvoorpsychiatrie.nl/issues/20/articles/126>

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206.

Whiting, A., & Williams, D. (2013). Why people use social media: a uses and gratifications approach. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 16(4), 362-369.

Wright, K. B., Rosenberg, J., Egbert, N., Ploeger, N. A., Bernard, D. R., & King, S. (2012).
Communication competence, social support, and depression among college
students: A model of Facebook and face-to-face support network influence.
Journal of Health Communication, 18(1), 41–57. [http://dx.doi.org/10.1080/
10810730.2012.688250](http://dx.doi.org/10.1080/10810730.2012.688250).