

Uit gewoonte naar Instagram

(1) De storing bij Facebook¹⁾ weerhield mensen er maandagavond niet van om tegen beter weten in toch steeds Instagram, WhatsApp en
5 Facebook²⁾ te openen. Duimen van gebruikers leken er als vanzelf naartoe te gaan, zelfs toen de apps niet werkten. “Maar een paar uur per dag zonder sociale media zou eigenlijk
10 normaal moeten zijn”, zegt gedragspsycholoog Bjarne Timonen.

(2) De psycholoog vergelijkt het met een bak snoepjes die voor je neus op tafel staat. “Bijna automatisch grijp je
15 steeds naar die bak om een nieuw snoepje te pakken, zonder daar heel erg over na te denken.”

(3) Maar in tegenstelling tot een snoepkom raken sociale media nooit
20 leeg. Bij elke verversing is er iets nieuws te zien. Als vrienden niets hebben geplaatst, dan zorgen algoritmes van de apps er wel voor dat gebruikers iets krijgen voor-
25 geschoteld wat aansluit bij hun persoonlijke interesses.

(4) “Dat werkt belonend”, zegt Timonen. “Instagram is een soort gokapparaat, zoals een fruitmachine.
30 Je weet niet wat er komt. Iets leuks, iets grappigs of iets schokkends. Daardoor blijft je brein geprikkeld en blijf je scrollen.”

(5) In Nederland maken volgens het
35 Nationale Social Media Onderzoek 2021 van Newcom zo’n 13,7 miljoen mensen gebruik van sociale media. WhatsApp is het populairst: 9,8 miljoen mensen loggen daar
40 dagelijks in (tegenover 9,3 miljoen aan het begin van 2020). Op Facebook komen elke dag 7,3

miljoen Nederlanders en op Instagram zo’n 3,7 miljoen.

45 (6) Nederlanders spenderen gemiddeld 97 minuten per dag aan sociale media. Vooral jongeren in de leeftijd van vijftien tot negentien jaar zijn meer sociale media gaan
50 gebruiken. In 2021 lieten ze weten 160 minuten per dag op de apps te zitten, tegenover 143 minuten een jaar eerder. In hogere leeftijds-
55 categorieën is het aantal minuten dat op sociale media wordt doorgebracht stabiel.

(7) “Bij een massale storing zoals die van deze week bij Facebook moeten we gedwongen afkicken”, zegt de
60 gedragspsycholoog. “Het grootste deel van de communicatie verloopt via sociale media, dus dit voelde weer een beetje zoals de lockdown³⁾. Ineens waren we aangewezen op het
65 sturen van sms’jes, wat vergeleken met appen voelt alsof je rooksignalen stuurt.”

(8) Uiteindelijk duurde de storing zo’n zes uur. “Dat viel wel mee”, zegt
70 Timonen. “Eigenlijk zou het normaal moeten zijn, een paar uur zonder sociale media.” De psycholoog zegt dat we massaal gedragsverslaafd zijn aan sociale media. En hoe meer een
75 verslaving door de maatschappij wordt omarmd, des te lastiger het is om er een einde aan te maken.

“Mensen vinden het bijna gek als je in de trein níét op je telefoon kijkt.”
80 (9) De problemen zijn bekend, maar toch blijkt het lastig om het gedrag te doorbreken. Om minder afhankelijk te zijn van een telefoon, moeten mensen zelf beginnen met een

85 'socialemediadetox'⁴). "Spreek
bijvoorbeeld met jezelf af om na het
avondeten niet meer op je telefoon te
kijken", zegt de psycholoog. "Ga een
stukje wandelen, lezen of voer eens
90 een gesprek met je partner op de
bank in plaats van met het hele gezin
naar de telefoon te staren."
(10) Volgens Timonen kunnen
sociale relaties echt lijden onder de

95 smartphone. "Gesprekken worden
oppervlakkiger en minder plezierig
als de mobiel tussen mensen in ligt.
Leg hem dan ook niet op tafel, maar
stop hem in je tas; houd 'm uit het
100 zicht." En er zijn ook trucs om
bepaalde apps minder te gebruiken.
"Je kunt op je telefoon tijdslimieten
instellen. Dat helpt ook al."

*naar een tekst van Rutger Otto,
NU.nl, 6 oktober 2021*

noot 1 Door een storing op 4 oktober 2021 konden de apps van Facebook zes uur lang niet gebruikt worden.

noot 2 Instagram, WhatsApp en Facebook horen bij hetzelfde bedrijf (na 28 oktober 2021 'Meta') en hadden allemaal last van de storing.

noot 3 de lockdown: Om de overdracht van het besmettelijke coronavirus tegen te gaan werden maatregelen verplicht zoals sluiting van scholen en horeca, het verbod om meer dan twee bezoekers te ontvangen en een verplichte afstand van anderhalve meter tussen mensen die niet tot één huishouden behoren.

noot 4 socialemediadetox: een pauze nemen van sociale media / offline gaan

De teksten die voor dit examen gebruikt zijn, zijn bewerkt om ze geschikt te maken voor het examen. Dit is gebeurd met respect voor de opvattingen van de auteur(s). Wie kennis wil nemen van de oorspronkelijke tekst(en), raadplege de vermelde bronnen. Het College voor Toetsen en Examens is verantwoordelijk voor vorm en inhoud van dit examen.