



**PROFESSIONELE BACHELOR IN HET ONDERWIJS
SECUNDAIR ONDERWIJS**

Vakoverschijndend Werken

**Groep 6
Social Media Stress**

Lector: Joëlle Kalmés

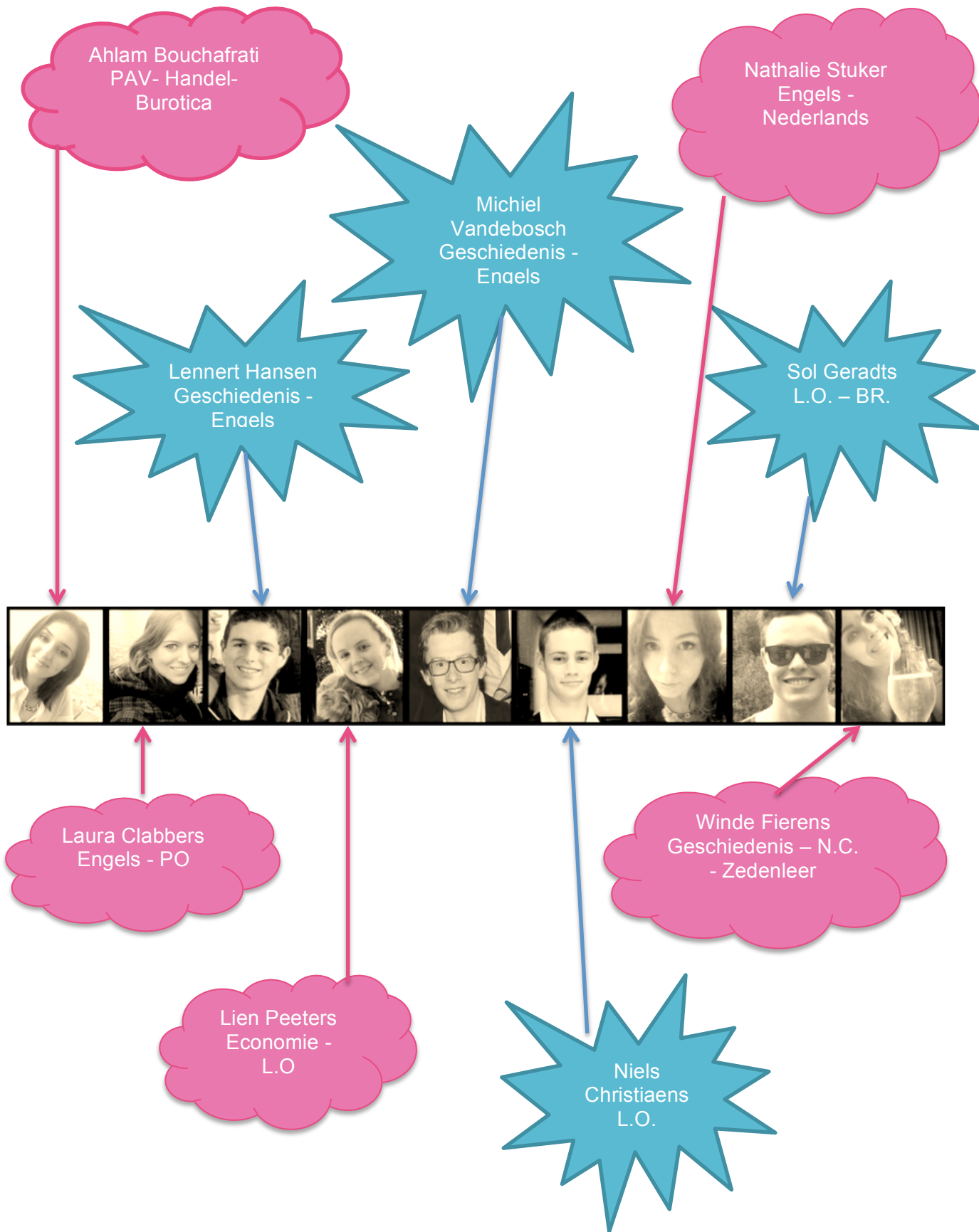
Groepsleden: Lennert Hansen, Michiel Vandebosch, Ahlam Bouchafrafi, Lien Peeters, Niels Christiaens, Nathalie Stuker, Sol Geraedts, Laura Clabbers & Winde Fierens

Academiejaar 2014 - 2015

Inhoudsopgave

1	WIE ZIJN WIJ?	3
2	ORGANISATIE	4
3	DOELEN VAN HET PROJECT	4
4	VAKOVERSCHRIJDENDE EINDTERMEN	5
4.1	GEMEENSCHAPPELIJKE STAMMEN	5
4.2	CONTEXT 6: SOCIO-ECONOMISCHE SAMENLEVING	5
4.3	CONTEXT 7 : SOCIOCULTURELE SAMENLEVING	5
5	UITWERKING VAN DE WEEBLY	6
6	PRAKTISCHE ORGANISATIE	6
7	DOCUMENTEN VOOR TIJDENS DE WORKSHOP TE GEBRUIKEN.	7
7.1	ARTIKELS	7
7.1.1	<i>Instructie's</i>	7
7.1.2	<i>Artikel over Social Media Verslaving</i>	8
7.1.3	<i>Artikel over FOMO</i>	10
7.1.4	<i>Artikel over het Selfie-Syndroom</i>	12
7.1.5	<i>Artikel over depressie en zelfmoord</i>	13
7.1.6	<i>Artikel over the thigh gap.</i>	15
7.2	DE MOOD-METER.....	17
7.3	DE LEERLINGENBUNDEL	18

1 Wie zijn wij?



2 Organisatie

Wij hebben dit project afgewerkt zonder organisatie, dit omdat we geen organisatie hebben kunnen vinden die aansluit bij ons onderwerp. We hebben een zeer lange en intensieve zoektocht gehad waarbij we vele organisaties gecontacteerd hebben. We werden echter overall doorgestuurd en afgescheept. Het werd ons dus na een tijd duidelijk dat er geen passende organisatie is voor ons project. We hebben dan ook in overleg met onze lector besloten om verder te gaan zonder organisatie.

3 Doelen van het project

Het doel van dit project is om vast te stellen hoe social media stress bij jongeren veroorzaakt wordt en hoe we dit vanuit het standpunt van toekomstige leerkrachten kunnen aanpakken. Daarnaast willen we ook vaststellen welke rol de kansarmen spelen in dit verhaal en welke gevolgen dit voor hen betekent. Vanuit dit standpunt vertrekkende delen we het project op in de volgende deelvragen:

- **Wat is social media?**
 - Wat is social media stress?
 - Wat is social media wijsheid?
- **Hoe veroorzaakt social media stress bij jongeren?**
 - Wat zijn de stimuli?
 - Hoe speelt de smartphone een rol?
 - Welke rol spelen pushberichten en geluiden?
 - Hoe veroorzaken deze stimuli stress?
 - Geeft de overlaad aan informatie op social media ook stress?
 - Wat is FOMO?
 - Hoe beïnvloeden jongeren elkaar?
- **Wat zijn de gevolgen van deze stressfactoren?**
 - Kunnen jongeren verslaafd raken aan social media?
 - Beïnvloedt social media het concentratievermogen van de jongeren?
 - Wat is de invloed van social media op de jongeren hun zelfbeeld?
- **Hoe beïnvloedt social media stress de kansarmoede groep?**
 - Wat is digitale armoede?
 - Op welke manier kan een gebrekkige mediawijsheid tot meer stress Leiden?
 - Wat is cyberpesten?
 - Hoe gaan kansarme jongeren om met hun online veiligheid?
- **Hoe pakken wij als leerkrachten deze stress aan?**
 - Hoe pakken we de stress aan bij de leerlingen?
 - Hoe maken we de leerlingen mediawijzer?

4 Vakoverschrijdende eindtermen

Dit werk sluit aan bij volgende VOETen:

4.1 Gemeenschappelijke stammen

Mediawijsheid:

- 14 gaan alert om met media;
- 15 participeren doordacht via de media aan de publieke ruimte;

Zelfbeeld:

- 21 verwerven inzicht in de eigen sterke en zwakke punten;
- 22 ontwikkelen een eigen identiteit als authentiek individu, behorend tot verschillende groepen;

4.2 Context 6: Socio-economische samenleving

- 4 hebben bij het kopen van goederen en het gebruiken van diensten zowel oog voor prijs-kwaliteit en duurzame ontwikkeling als voor de rechten van de consument;
- 8 geven kenmerken, mogelijke oorzaken en gevolgen van armoede aan;

4.3 Context 7 : Socioculturele samenleving

- 4 trekken lessen uit historische en actuele voorbeelden van onverdraagzaamheid, racisme en xenofobie;

5 Uitwerking van de Weebly

Uitwerking van de bovenstaande deelvragen toegankelijk via onderstaande QR-Codes:

Weebly:



Literatuuronderzoek:



6 Praktische organisatie

Om deze workshop tot een goed einde te brengen heb je best volgende zaken nodig:

- ✓ Een lokaal met beamer
 - De banken in een U-vorm met een bank in het midden.
- ✓ Een doos om GSM's in te steken
- ✓ Genoeg mood-meters (Zie 7.2)
- ✓ De folder voor de leerlingen (Zie 7.3)
- ✓ De kaartjes om het stellingenspel met Plickers te spelen
 - Het stellingenspel vind je op: **link moet hier nog komen**
- ✓ De applicatie voor Plickers op je Smartphone hebben staan
- ✓ Je kan best de leerlingenfolder doornemen om een goede samenvatting te hebben van alle informatie.
- ✓ Wil je je nog meer informeren, kan je de weebly raadplegen. (Zie 5)

7 Documenten voor tijdens de workshop te gebruiken.

7.1 Artikels

7.1.1 Instructie's

1. Deel de artikels uit aan de leerlingen.
2. Vraag hen in kleinere groepjes het artikel te bespreken.
 - a. Waar gaat het over?
 - b. Hoe komt het zover?
 - c. Welke factor speelt een belangrijke rol in de artikels?
3. Vraag elke groep om nadien aan elkaar kort uit te leggen waarover hun artikel ging en welke factor meespeelde in de gevolgen uit de artikels.
4. Daarna kan je vertellen dat dit een greep is uit de gevolgen zijn die Social Media kunnen hebben op de jongeren. Verwijs eventueel naar de Weebly voor meer informatie.

De belangrijkste dingen zijn aangeduid in de artikels die in de map staan. Dit zijn de "verbetersleutels".

7.1.2 Artikel over Social Media Verslaving

1 Jeugd verslaafd aan social media

DELLEN - Jongeren hebben een innige band met hun mobiele telefoon. Ze dragen 'm altijd en overal bij zich.

Zelftest Sociale Media Verslaving

De 14-jarige Julian Oskamp uit Hengelo maakt er geen geheim van. „Ik ben serieus verslaafd aan mijn mobiele telefoon”, zegt de tweedejaarscholiër van de kbl/tl¹-richting aan scholengemeenschap Twickel in Delden

lachend. Hij heeft zijn toestel altijd bij zich. Julian heeft samen met medescholieren Maren Wilink (13 jaar, uit Delden) en Lynn Roorda (13 jaar, uit Hengevelde) van Twickel in Delden op internet de Zelftest Sociale Media Verslaving van de private verslavingsinstelling Solutions gedaan. Twaalf vragen over social media gebruik kregen ze voorgelegd en wie vier vragen of meer met 'ja' beantwoordde, valt volgens de test in de categorie 'verslaafd'. Dat was het geval bij de drie Twentse jongeren. Ze hebben volgens de test van Solutions een 'serieus probleem'. In de toelichting staat: 'Je gebruik richt schade aan in je leven. Waarschijnlijk richt je je leven al voor een groot deel in rondom social media en is er sprake van verslaving. We raden je aan meteen tot actie over te gaan en hulp te zoeken.'



Deskundige Alexander van Deursen

Kun je verslaafd raken aan Twitter, Facebook en/of Instagram? Ja, zegt deskundige Alexander van Deursen. Hij is universitair docent bij de vakgroep Media, Communicatie en Organisatie aan de Universiteit Twente en begeleidde een student die afstudeerde op het onderwerp Facebook-verslaving.

Wat gebeurt er bij iemand met een social media verslaving?

Alexander van Deursen: „Je kunt het zo zien dat gedragsimpulsen verstoord zijn zonder dat sprake is van een ingenomen stofje, zoals medicijnen of drugs. Vergelijk het maar met een gokverslaving, waarbij het nemen van een gokje of in dit geval het checken van Facebook als een beloning fungeert. Dit checken wordt dan steeds excessiever. De vraag is wanneer er echt sprake van een verslaving is. Je komt in elk geval in de gevarenzone wanneer je geen controle meer hebt over de tijd die je op social media doorbrengt, wanneer je angstige gevoelens krijgt als het netwerk bijvoorbeeld even plat ligt, een dwangmatige behoefte voelt om in te loggen of bijvoorbeeld last hebt van toenemende concentratieproblemen. Er kan sprake zijn van een verslaving als je je gedrag niet kunt veranderen en je studie, werk of tijd met familie en vrienden steeds minder belangrijk vindt omdat sociale media interessanter zijn.”

¹ Kaderberoepsgerichte leerweg en theoretische leerweg zijn richtingen die je kan volgen in het VMBO in Nederland. Dit is het voorbereidend middelbaar beroepsonderwijs.

Problematisch

Bij hoeveel jongeren dit speelt weet Van Deursen niet. „Onderzoek van wetenschappelijk onderzoeksbureau IVO naar verslavingen gaf in 2013 aan dat ongeveer 6 procent van de door hen ondervraagde jongeren het eigen social media gedrag als problematisch ervoer. Ze vonden het bijvoorbeeld lastig om te stoppen, raffelden hun huiswerk af en raakten gestresst wanneer de toegang tot internet afwezig was.”

Nuance

Vaak worden stress, eenzaamheid of depressie genoemd als oorzaak van een verslaving geeft Van Deursen aan. „Druggebruik, in dit geval social media gebruik, wordt gezien als het mechanisme om met deze stress- of depressieve gevoelens om te kunnen gaan. Zelf denk ik overigens dat het bij sociale media wat genuanceerder ligt. Zeker ook omdat de definitie van verslaving in de loop der jaren wat verschuift. Kijk maar eens hoeveel mensen het tegenwoordig doodgewoon vinden om tijdens een etentje hun Facebook-status bij te werken.”

Bronnen:

- <http://www.tubantia.nl/regio/jeugd-verslaafd-aan-social-media-1.4790351>
- <http://www.govmbo.nl/leerwegen-in-het-vmbo>
- <http://www.govmbo.nl/wat-is-vmbo>

7.1.3 Artikel over FOMO

Joepie lanceert app: "Uitgroeien tot een totaalbelevenis"

20-01-15, 12.59u

Het jongerenblad Joepie lanceert vandaag een eigen app. Die brengt dagelijks om 8 uur en om 16 uur een update met celebnieuws, grappige weetjes, testen en polls, maar ook nieuws op jongerenmaat. "Het is de bedoeling Joepie uit te bouwen tot een totaalbelevenis", zegt hoofdredacteur Niels Janssens.



Het is geen geheim dat Joepie, net als andere bladen met een jong doelpubliek, met dalende verkoopcijfers af te rekenen heeft. Door het merk Joepie uit te bouwen tot een totaalbeeld, hoopt het jongerenblad het tij te doen keren.

"We zijn steeds op zoek naar nog meer raakpunten met de jongeren", zegt de hoofdredacteur. "Naast het blad hebben we al onze social media en de Joepie Music Club met concerten en workshops. De app past helemaal in dat geheel van Joepie als belevenis."

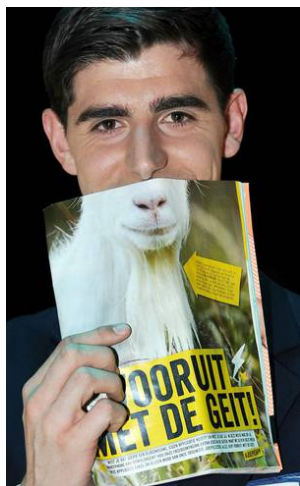
Janssens wijst op het drukke leven van de jeugd. "Jongeren hebben het druk met schoolwerk, ze hebben veel hobby's... Wanneer ze even me-time willen, grijpen ze naar hun smartphone. En dan is de link snel gelegd."

'Echt' nieuws in jongerentaal

De recente gebeurtenissen in Parijs en in eigen land leggen we uit in jongerentaal. Want we merken dat tieners echt niet alleen bezig zijn met Justin Bieber, maar ook met wat er in de wereld gebeurt
NIELS JANSSENS, HOOFDREDACTEUR JOEPIE

Met de app wil Joepie inspelen op de 'fear of missing out' waarmee jongeren te kampen hebben. "Jongeren willen constant contact en info", aldus Janssens. "Voortaan brengen we twee keer een update. We kunnen zo heel actueel zijn, en nieuws heet van de naald brengen. Dat zal overigens niet enkel celebritynieuws zijn, maar af en toe ook 'echt' nieuws. De recente gebeurtenissen in Parijs en in eigen land kunnen we via de app bijvoorbeeld uitleggen in jongerentaal. Want we merken dat tieners echt niet alleen bezig zijn met Justin Bieber, maar ook met wat er in de wereld gebeurt."

Via de app kunnen Joepielezers hun favoriete artikels sharen en kunnen ze hun ongezoeten mening kwijt in de dagelijkse poll en Hot-or-not-rubriek. Ook krijgen ze elke dag hun persoonlijke horoscoop en die van hun beste vriendinnen voorgeschoteld. Ten slotte kunnen de tieners dankzij de Social Talk-rubriek hun idolen op de voet volgen. Vooruit met de geit



Thibaut Courtois. ©Joepie

Om de app onder de aandacht te brengen, lanceerde Joepie vorige week de 'Vooruit met de geit'- en 'Wees er als de kippen bij'-acties. Heel wat BV's, onder wie Koen Wauters, Tom Waes, Adil El Arbi en Thibaut Courtois, poseerden met de Joepiegeit die vorige week in het magazine verscheen en maakten de Joepielezers in een videoboodschap duidelijk waarom ze de app zeker moeten downloaden. De video's verschijnen in de loop van deze week op de Vine- en YouTube-accounts van Joepie.

Bron: <http://www.demorgen.be/tvmedia/joepie-lanceert-app-uitgroeien-tot-een-totaalbelevenis-a2188275/>

7.1.4 Artikel over het Selfie-Syndroom

Het selfie-syndroom zorgt voor narcisme op de social media #onderzoek

DOOR PATRICK PETERSEN · 19 DECEMBER 2013

Selfie is in 2013 het woord van het jaar. Zowel in Engeland als in Nederland. Obama maakte een selfie en ook die kreeg een flinke buzz. Een selfie is eigenlijk heel normaal. Toch lijkt de sociale media ons narcistisch te maken. Vooral Facebook lijkt hiervoor het middel te zijn. **Narcisme? Dat je vooral jezelf continu complimenten geeft maar dat je vooral ook veel om.. 'je eigen' geeft.** Sigmund Freud gebruikte de term als eerste. **Maakt een selfie asociaal?**

Social media connecties

We lijken nu na het veelvuldig gebruik van social media (netwerken) ook de negatieve kanten te ondervinden. Zo maakt het intensief gebruik van social media je al snel 'narcistisch'. Aldus het onderzoek van BestComputerScienceSchools (zie de infographic hieronder) die haar gegevens deels uit onderzoek van de universiteit van Californië haalt. Zo kan het veel 'met jezelf bezig zijn' leiden tot een stoornis in jouw persoonlijkheid. Narcisten hebben **de neiging om de belangen van anderen niet meer te verstaan en erger nog.. te negeren.** Ze worden snel boos en weigeren om met (terechte) kritiek om te gaan. Het kan leiden tot depressies maar 'social' kan ook zeer verslavend zijn.

Opvallend

Opvallend is de tegenstelling daar waar wij het hebben over narcisme: "Op het eerste gezicht heeft een narcist een zeer sterk gevoel van eigenwaarde en straalt zelfvertrouwen uit. Vreemd genoeg is echter het tegendeel het geval. Narcisten hebben, meestal onderbewust, juist weinig gevoel van zelfwaarde en compenseren dit door zich als beter of belangrijker dan anderen te beschouwen. Dit wordt wel de narcistische paradox genoemd."

Onderzoek

Research gedaan door de California State University toont dat **het intensief gebruik van sociale media kan leiden tot 'hyperactive disorder'. Ook kan het leiden tot 'narcissistic personality disorder', depressies en schizofrene uitingen.**

Ben jij erg actief met social media?

De genoemde studie legt vooral een link tussen het veel gebruik van social media, narcistisch gedrag maar ook het feit dat deze personen vooral onzeker zijn.

Bron: http://www.socialmediasocialmedia.nl/strategie_nieuws/het-selfie-syndroom-en-meer-narcisme-op-de-social-media-onderzoek/

7.1.5 Artikel over depressie en zelfmoord

Naaktfoto bleef tiener Amanda Todd achtervolgen

Een 35-jarige Nederlander is aangehouden voor het digitaal stalken van de Canadese tiener Amanda Todd. In 2012 liet zij op YouTube weten hoe erg ze werd gepest en pleegde vervolgens zelfmoord. Een reconstructie.

Voordat ze zelfmoord pleegt, kijkt Amanda Todd (15) terug op hoe het is begonnen. Het begon allemaal met een gesprek op een chatsite. Amanda, schoolmeisje uit een Canadese slaapstad vlak bij Vancouver, is 12 jaar als ze op een middag in 2009 met vriendinnen achter de computer zit. De webcam staat aan: hun gezichten zijn zichtbaar. Ze chatten met een leuke jongen die ze verder niet kennen. Hij geeft Amanda complimentjes: ze is 'oogverblindend' en 'perfect'.



Amanda Todd (1996-2012). © kos.

De jongen vraagt of ze haar truitje omhoog wil doen. Voor de webcam, heel even. Dus dat doet ze. Waarom ook niet?

Tienermeisjes seksueel verleiden

De jongen op de chatsite, zo stellen de autoriteiten nu, is een man uit Nederland: de 35-jarige Aydin C. uit Tilburg. Als hij in 2009 voor het eerst aan de praat raakt met Amanda, is hij al een jaar bezig om via de computer tienermeisjes seksueel te verleiden. Hij zou er tientallen uit de kleren hebben gepraat, zowel in Nederland als daarbuiten.

Maar Amanda weet dat niet. Ze is de jongen allang weer vergeten. Tot ze een jaar later ineens een berichtje van hem krijgt. Ditmaal niet via een chatsite, maar via het netwerk waar tienermeisjes massaal hun persoonlijke gegevens delen: Facebook.

Ze begrijpt niet hoe het kan, maar hij weet alles van haar: haar adres, op welke school ze zit, namen van familie, vrienden. Hij dreigt: als ze zich niet nogmaals uitkleedt voor de camera, stuurt hij een foto naar al haar kennissen. Van haar borsten. Afkomstig uit het filmpje van een jaar geleden.

In de kerstvakantie van 2010 staat 's ochtends vroeg de politie bij Amanda op de stoep. Ze hebben vervelend nieuws. Binnen haar kennissenkring is een foto verspreid. Met daarop haar borsten.

Depressie en paniekaanvallen

Amanda, kind van gescheiden ouders, raakt psychisch in de knoop: een depressie, paniekaanvallen. Maar ze krijgt hulp en verhuist naar een andere school. Net als ze haar draai weer vindt, krijgt ze opnieuw bericht van haar mysterieuze stalker. Hij weet dat ze op een nieuwe school zit en hoe haar nieuwe vrienden heten.

Amanda schrikt als ze zijn profiel ziet. "Mijn borsten waren zijn Facebookfoto."

Na haar dood zal haar moeder aan de Vancouver Sun uitleggen hoe dit patroon zich herhaalt. Steeds als Amanda begint op een nieuwe school, infiltreert de mysterieuze pedofiel in haar leven. Het is een man "van over de grens", zoveel is duidelijk. Maar fysieke afstand speelt voor hem geen rol. Onder een valse naam maakt hij een account aan op Facebook. Hij doet zich voor als toekomstige leerling van haar nieuwe school. Heeft hij genoeg contacten verzameld uit Amanda's vriendenkring, dan stuurt hij het naaktfilmpje rond, of de foto van haar borsten. Klasgenootjes beginnen Amanda te pesten en beschimpen. In de kantine lunct ze voortaan alleen. Ze begint in haar polsen te snijden. Ze verhuist weer eens van school, waarna het even beter gaat. Maar altijd duikt haar digitale belager weer op. "Nooit kan ik die foto terughalen. Die zwerft voor altijd buiten rond."

Eerste zelfmoordpoging

Het gepest van haar schoolgenootjes duwt haar over de rand. Als ze na schooltijd buiten wordt opgewacht, doet Amanda een eerste zelfmoordpoging. Jongeren waarvan ze dacht dat die haar vriend waren, plaatsen berichtjes op de website die centraal staat in haar leven: Facebook. "Ik hoop dat ze dood is."

In oktober 2012 maakt ze haar verhaal wereldkundig in een filmpje op YouTube. De frêle 15-jarige staat voor de camera en houdt kaartjes omhoog waarop ze in korte zinnen vertelt wat haar is overkomen. Drie jaar na het eerste gesprek op de chatsite is ze alle hoop kwijt. "Elke dag vraag ik me af: waarom ben ik nog hier?"

Laatste beeld van het filmpje: iemand die een mes in haar polsen zet. Ruim een week na publicatie pleegt Amanda Todd zelfmoord. Het filmpje wordt na haar dood ontelbaar vaak bekeken, gaat 'viral' zoals dat op sociale media heet. Het is Amanda's revanche voor wat haar via internet is aangedaan.

"Een hartverscheurende video die miljoenen mensen geraakt heeft", zei een Canadese politieofficier donderdag. Dankzij de video wordt misbruik via de webcam besproken in het Canadese parlement. Sextortion, misbruik zonder dat er fysiek contact aan te pas kwam, wordt in Canada een begrip.

Klopjacht op mysterieuze internetpedofiel

De Canadese politie opent een klopjacht op de mysterieuze internetpedofiel, maar slaagt er niet in om die te vinden. Tot begin dit jaar in Nederland Aydin C. wordt gearresteerd op verdenking van misbruik van minderjarigen via de webcam. Op zijn computer, tussen beelden van tientallen andere slachtoffers, vindt de politie sporen die wijzen naar Amanda.

Canada gaat om zijn uitlevering vragen.

Bron: <http://www.hln.be/hln/nl/4125/Internet/article/detail/1858851/2014/04/20/Naaktfoto-bleef-tiener-Amanda-Todd-achtervolgen.dhtml>

7.1.6 Artikel over the thigh gap.

14-02-2013 | Geplaatst door Redactie | 53516 views

1 Shocking: Het nieuwe schoonheidsideaal The Thigh Gap

Jonge meisjes hebben er alles voor over: een kleine ruimte tussen de bovenbenen. Oftewel **'The Thigh Gap'**. Het is dé nieuwe trend op alle social media, een holte tussen de binnenkant van de vrouwelijke dijen. Say what?!

De trend begon gek genoeg bij mannelijke liefhebbers. Er kwam een soort fanpagina op Facebook die nu al meer dan 7.000 (vooral mannelijke) likes heeft. Maar het beautyverschijnsel bleef helaas onder jonge meiden niet onopgemerkt. En binnen no time werden de gekste dingen verzonnen om zo snel mogelijk af te vallen.



Trending topic

De regel van dit bizarre schoonheidsideaal is simpel: **de bovenbenen mogen elkaar niet raken wanneer je rechtop staat**. En hoe groter de ruimte, hoe beter. Afslankpillen, extreem sporten of een dieet van babyvoeding: meiden overschrijden alle gezondheidsgrenzen om ook de 'trotse' eigenares te zijn van *the gap*. Op fora zoeken de meisjes elkaar op en wisselen ze tips uit. Het doet ons een beetje denken aan de huiveringwekkende [pro-anawebsites](#).

De frustratie onder meiden is dan ook enorm groot als er geen resultaat wordt geboekt. Een enkeling die het wel lukt, stuurt voldaan de ene foto na de andere het internet op, zoals op [tumblr.com](#). Sommige benen lijken net kleine luciferstokjes die aan de romp zijn vastgeplakt...

Maar de puberende meisjes nemen niet alleen elkaar als voorbeeld. Extreem dunne modellen en celebs als Cara Delevingne en Alexa Chung worden aanbeden om hun 'holtes'. Fans hebben zelfs een [Twitterpagina](#) opgericht voor Cara Delevingnes *thigh gap*.



Kijk [hier](#) voor meer weezinwekkende foto's van *the thigh gap*. Let wel: sommige foto's zijn shockerend.

Wij krijgen kippenvel van deze trend en hopen dat 'ie gauw verdwijnt. En jij?

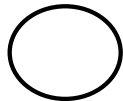
Bron: http://www.ze.nl/p/144573/shocking_het_nieuwe_schoonheidsideaal_the_thigh_gap

7.2 De mood-meter

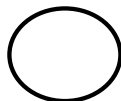
Mood meter

Hoe gestrest voel je je:

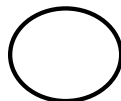
Na het afgeven van je GSM



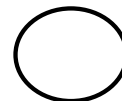
Bij aanvang van de enquête



bij aanvang van de stellingen



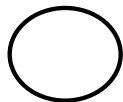
Op het einde van de workshop



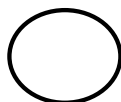
Mood meter

Hoe gestrest voel je je:

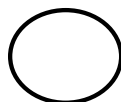
Na het afgeven van je GSM



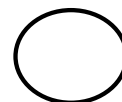
Bij aanvang van de enquête



bij aanvang van de stellingen



Op het einde van de workshop



7.3 De leerlingenbundel



SOCIAL MEDIA STRESS

VOW groep 7

Ahlam Bouchafra, Laura Clabbers, Lennert Hansen, Lien Peeters, Michiel Vandebosch, Nathalie Stuker, Niels Christiaens, Sol Geraedts, Winde Fierens

Lector: Joëlle Kalmés



Academiejaar 2014-2015





Inhoud

Programma van onze workshop	6
Afspraken	6
1 Social media stress bij jongeren	7
1.1 Wat is social media?	7
1.2 Wat is dan social media stress?	8
1.3 Mediawijs?	8
2 Hoe veroorzaakt SMS stress?	9
2.1 De smartphone	9
2.2 Geluiden en pushberichten	10
2.3 Onderlinge beïnvloeding	11
2.4 Fomo – The Fear Of Missing Out	11
3 Gevolgen van deze stress	12
4 Stress aanpakken bij leerlingen	14
5 Hoe worden jij en je leerlingen mediawijzer?	15
6 Bronvermelding	16
Nog meer informatie nodig?	17



Voorwoord

Voor ons opleidingsonderdeel 'Vakoverschrijdend werken' hebben wij samen met een groep gemotiveerde, toekomstige leerkrachten een project uitgewerkt over 'social media stress bij jongeren'.

Social media is bij vele jongeren een bron van contacten leggen en behouden. Spijtig genoeg heeft dit ook een keerzijde. In ons project zoomen wij vooral in op het effect van social media bij jongeren van allerlei achtergronden.

Zijn jullie geïnteresseerd in wat Social Media met je doet, aarzel dan zeker niet om verder te lezen!



Ahlam Bouchafra
@PAV – Handel-burotica

Laura Clabbers

@Engels - PO



Lennert Hansen

@Geschiedenis - Engels



Lien Peeters

@Economie - LO

Michiel Vandebosch

@Geschiedenis - Engels



Nathalie Stuker

@Nederlands - Engels



Niels Christiaens

@L.O.

Sol Geraedts

@L.O. – BR.



Winde Fierens

@Geschiedenis
N.C. - Zedenleer



Programma van onze workshop

- ✓ **13u40:** Uitleg van het project.
- ✓ **13u55:** De gevolgen van SMS
- ✓ **14u15:** Stellingen met Plickers en tips.
- ✓ **14u30:** Reflectie over de moodmeters
- ✓ **14u40:** Einde van de workshop

Afspraken

- ❖ We hebben respect voor elkaar en elkaars mening.
- ❖ In deze workshops blijven GSM's aan de kant.
- ❖ We laten elkaar uitspreken.
- ❖ Persoonlijke zaken mogen hier altijd gedeeld worden, maar deze verlaten de workshop niet.

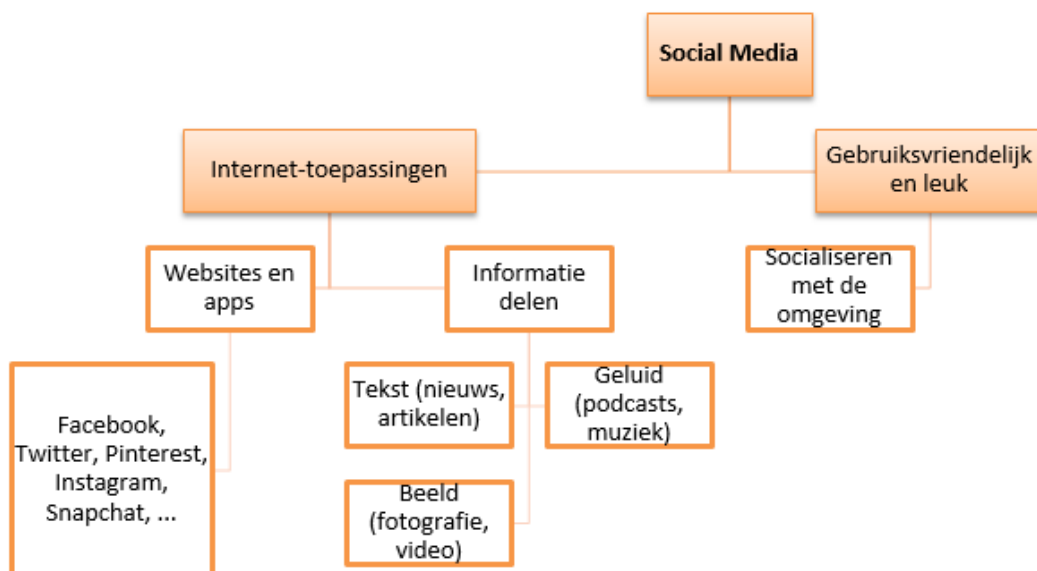




1 Social media stress bij jongeren

1.1 Wat is social media?

We weten wel dat alle jongeren op de hoogte zijn van social media en dat ze er hoogst waarschijnlijk alle dagen mee bezig zijn. Toch hebben we even voor de duidelijkheid alles in een schema gegoten zodat jullie weten waarover we spreken.



1.2 Wat is dan social media stress?

Waar komt dat nu vandaan, die social media stress?

Wat is het eigenlijk?

Wel, Social media stress, het woord verklaart als het ware zichzelf, **de stress die word ondervonden ten gevolge van het gebruik van social media.**

1.3 Mediawijs?

Om social media goed te kunnen begrijpen, hebben we doorheen ons onderzoek enige wijsheid over dit onderwerp nodig.

Dit noemen we kort samengevat in één woord; mediawijsheid.

We hanteren de volgende definitie van mediawijsheid: Mediawijsheid is het geheel van kennis, vaardigheden en attitudes waarmee burgers zich bewust en kritisch kunnen bewegen in een complexe, veranderende en gedigitaliseerde wereld.

Een hele mond vol dus! Korter gezegd betekent mediawijs zijn dat je je weg weet te vinden in de digitale wereld.

2 Hoe veroorzaakt SMS stress?

2.1 De smartphone

De **smartphone** is de grote boosdoener in vele gevallen. Dit apparaat is niet langer weg te denken uit de levens van miljoenen tieners en het is net dit apparaat wat er voor zorgt dat ze toegang hebben tot sociale media. Vele van ons zullen terwijl we dit aan hele lezen zijn een smartphone dicht bij ons hebben om niets te hoeven missen op sociale media. We zijn zeer afhankelijk van onze smartphone, dit is enerzijds zeer logisch aangezien een smartphone vele nuttige functies heeft maar anderzijds is **de smartphone ook zeer verslavend**.

Tieners willen altijd en overal bereikbaar zijn en hebben zelfs vaak moeite om hun smartphone weg te steken, deze moet namelijk in de hand zijn om zeker te zijn dat ze niets missen. Hierdoor geven veel jongeren aan dat zij niet langer zonder hun smartphone kunnen en dat ze **in een staat van paniek belanden als ze hun telefoon vergeten zijn** en deze zo snel mogelijk willen ophalen. Ten slotte is het duidelijk merkbaar dat we afhankelijk zijn van onze smartphone als de batterij bijna leeg is, velen zouden alles doen om hun smartphone zo snel mogelijk weer op te laden.

2.2 Geluiden en pushberichten

Door geluiden van reacties op berichten en pushmeldingen die rechtstreeks zichtbaar zijn op onze smartphone staan we nog steeds in contact met sociale media. Ook al is er de optie om deze pushmeldingen uit te schakelen, velen opteren om dit liever niet te doen aangezien ze zo frequent mogelijk met hun vriendengroep in verbinding willen staan. De pushmeldingen maken het mogelijk om continu verwittigd te worden van de laatste nieuwtjes op sociale media en vaak zijn deze meldingen moeilijk negerbaar.



Schermen als hierboven geven jongeren een onrustig gevoel en zet hen onder druk om meteen te reageren.

2.3 Onderlinge beïnvloeding

Peer pressure is zeker geen nieuw of onbekend begrip. Vroeger werd je echter enkel op school of misschien bij je jeugdbeweging onder druk gezet door je leeftijdsgenoten. Dankzij de komst van social media (en de handige smartphone) ben je als jongere nu altijd en overal bereikbaar. Je kunt dus nooit ontsnappen aan de peer pressure!

Daarnaast stellen mensen zich via hun online profiel vaak wel erg rooskleurig voor. Jongeren zijn vaak erg beïnvloedbaar en vergelijken zich met anderen om een zelfbeeld op te bouwen. Wanneer iedereen online perfect lijkt te zijn en jou daar bovenop nog eens aanzet om het ook te zijn, dan zou jij ook stress krijgen toch?



2.4 Fomo – The Fear Of Missing Out

De 'Fear Of Missing Out' of FOMO is een recentelijk fenomeen dat in principe een situatie beschrijft waarin jongeren zich bevinden als ze niet de mogelijkheid hebben om de sociale media te checken. Er ontstaat is zo'n geval dus een angst om iets te missen wat op de sociale media te lezen is of als hun vrienden betrokken zijn met iets waarin die persoon is buitengesloten.



Nog meer informatie nodig?

Voor meer informatie over ons project kan je altijd terecht op onze website. Deze kan je vinden door de QR-code in te scannen.

Of ga naar
<http://vowgroep6.weebly.com/>

