

Maakt Facebook ons (on)gelukkig?



Sociale media als Facebook zijn al enkele jaren niet meer weg te denken. Vooral de jongere generatie is op korte tijd helemaal verslingerd geraakt aan vriendschapsverzoeken, prikbordberichten en 'vind-ik-leuks'. Tot enkele onderzoeken plots aantoonde dat Facebook toch niet onze allerbeste vriend is: gebruikers zouden meer gevoelens van jaloezie en depressie ervaren doordat ze dagelijks geconfronteerd worden met de mooiste foto's en de leukste statusupdates van hun vrienden. Moeten we ons zorgen maken of valt het allemaal nog best mee? Profiel ging op bezoek bij een voor- én een tegenstander.



Koen Damhuis is socioloog en auteur van het boek 'De virtuele spiegel'. In zijn boek beschrijft hij hoe Facebook ons ongelukkiger maakt.

Damhuis: "Eind vorig jaar hebben onderzoekers van de Amerikaanse Utah Valley University bij 425 studenten gepeild naar hoe ze anderen zagen. Wat bleek: de meest fervente Facebookers waren er het sterkst van overtuigd dat andere mensen gelukkiger waren dan zijzelf. Sindsdien hebben nog andere onderzoeken precies hetzelfde aangetoond. De verklaring is simpel: we omarmen het geluk pas als we ons gelukkiger wanen dan anderen. En net op Facebook krijgt u de indruk dat anderen een veel boeiender leven leiden dan uzelf. Maar uiteindelijk houdt iedereen elkaar voor de gek. Facebook, hoewel ik het liever Fakebook noem, biedt de mogelijkheid om non-stop de indruk te wekken tof en indrukwekkend te zijn. Mensen zetten alleen hun mooiste foto's online, waardoor we hen al snel gelukkiger wanen dan dat ze werkelijk zijn. Net door die schone schijn worden onze eigen tekorten pijnlijker."

In uw boek schrijft u dat Facebook een wedloop van het geluk creëert. Iedereen wil de

tofste job, de hipste look en het beste lief. Wat is daar zo verkeerd aan?

Damhuis: "Op het eerste gezicht lijkt er ook weinig mis. Facebook is in zekere zin de grootste kroeg ter wereld, waar u in plaats van 6 ineens 600 vrienden hebt. Maar er is geen ruimte voor middelmaat meer, we zijn doordrongen van het idee dat we erbovenuit moeten steken. Iedereen wil indruk maken en doet dat ook door gefilterde informatie op zijn Facebookpagina te plaatsen. Anderen zien die informatie, beginnen te vergelijken en willen het nóg beter doen. Het aantal burn-outs en depressies bij studenten is nooit hoger geweest. Altijd maar meestrijden in die 'survival of the hippest' en tonen dat u goed bezig bent, terwijl u uw negatievere emoties en ervaringen verbergt, zorgt voor opgekropte gevoelens. Doordat u die negatieve gevoelens van anderen niet kan zien, voelt u zich alleen en onbegrepen."

Met de 'vind ik leuk'-knop kunnen we een status, bericht of foto van onze Facebookvrienden leuk vinden. Een 'vind ik niet leuk'-knop is er niet, waardoor onze vrienden alleen maar kunnen toejuichen wat we op ons profiel plaatsen. Maakt dit ons dan juist niet gelukkiger?

Damhuis: "De 'vind ik leuk'-knop zorgt er inderdaad voor dat er enkel ruimte is voor positieve boodschappen. Het is een soort permanente zelfverheerlijking en

dan nog van de meest banale zaken. Als iemand 'heeft net een boterham met choco gegeten' in zijn status-update zet, volgen er ongetwijfeld enkele duimpjes. U kunt dat zien als een bevestiging dat u goed bezig bent, maar in mijn ogen heeft dat het verkeerde effect. Het zorgt ervoor dat we voor bijna ieder stom detail in ons leven een duimpje ter bevestiging nodig hebben. In die zin zijn we nog nooit zo afhankelijk geweest van anderen."

Waarom maakt Facebook volgens jou vooral jongeren ongelukkiger?

Damhuis: "Het lijkt erop dat voor de jongere generatie de virtuele en de echte wereld veel meer in elkaar overlopen. Bovendien zijn zij diegene die het meest op zoek zijn naar een plek in de wereld. Doordat ze zijn opgegroeid met het idee dat ze het als individu moeten maken om een gelukkig leven te leiden, worden ze bijna gedwongen om zichzelf serieus te nemen en als het ware te 'promoten'. Facebook is daar het uitgelezen middel voor. Bovendien hebben vooral jongeren het vaak moeilijker met relativeren."



Vicky Franssen is psychologe en onderzoekster aan het Business Intelligence

Competence Center van de Lessius Hogeschool in Mechelen. Volgens haar maakt Facebook ons helemaal niet ongelukkiger, integendeel.

Franssen: "Ook al is het medium een beetje eenzijdig flatterend, toch tonen we op een bepaalde manier onze ware aard op Facebook: de groene jongen plaatst een video over dieren mishandeling, de marketeer over zijn bedrijf enzovoort. Het is niet zo dat we iemand totaal anders zijn op Facebook dan in het echt, we zetten ons gewoon wat in de kijker. Ik vergelijk Facebook met de speelplaats van een middelbare school: sommigen praten over zichzelf, anderen luisteren liever of discussiëren over muziek. Op Facebook is het net zo. Op de speelplaats of op het werk tonen we toch ook alleen de mooiste vakantiefoto's?"

Is Facebook een weerspiegeling van de echte wereld?

Franssen: "Er is alleszins weinig verschil. Mensen zijn online even slim, mooi of interessant als offline. U hoort af en toe dat Facebook mensen jaloers, opschepperig of ongelukkig maakt, maar die mensen zijn ook in het echte leven zo. Al moet u natuurlijk op uw hoede zijn voor bepaalde vertekeningen. Via Facebook bereikt u al snel 250 mensen, terwijl er op de speelplaats misschien een tiental luisteren naar wat u te zeggen hebt. De 'vind ik leuk'-knop leidt volgens mij ook tot onrealistische, maar wel positieve gevoelens: er is geen ruimte voor kritiek. Negatief wenkbrauwgefrons merkt u zelfs niet. Facebook kan natuurlijk ook negatieve gevoelens veroorzaken. Volgens psychologen doet een geweigerd vriendschapsverzoek op Facebook even veel pijn als een afwijzing in het echte leven. Dat doet net besluiten dat we Facebook als een echte plaats beschouwen, net als de gewone wereld."

Wat vindt u de grootste voordelen van Facebook?

Franssen: "Dankzij Facebook hebt u een soort venster op de wereld. U krijgt zicht op andere meningen, zonder leeftijds- of landsgrens. Dat is volgens mij een enorme verrijking. Mensen die u niet vaak ziet, kunt u toch op een bepaalde manier volgen. Onderzoek heeft aangetoond dat jongeren die vaak aanwezig zijn op sociale media ook een rijker sociaal leven hebben. Dat is zeker geen toeval. Voor introverte mensen is Facebook dan ook een geschenk: ze krijgen de kans om zich online te profileren, terwijl ze daar offline vaak de kans niet voor krijgen."

Is de kritiek op Facebook dan overdreven?

Franssen: "Ach, we moeten alles in perspectief plaatsen. Facebook is en blijft een medium om onze persoonlijkheid te uiten, het vormt onze persoonlijkheid niet. Ook wat tieners betreft, wordt er te zwaar aan getild. Een tiener is sowieso al een vat vol hormonen. Dat dit ook door Facebook tot uiting komt, lijkt me perfect normaal. Natuurlijk kunnen ze minder goed relativeren, maar dat is in het echte leven ook zo. Dit zullen ze, zowel online als offline, moeten leren. Het enige probleem dat ik zie voor jonge Facebookers is cyberpesten. De anonimiteit op het web zorgt ervoor dat mensen ongeremd hun mening kunnen uiten. Maar dat is bij andere media ook zo. Voor de rest is Facebook een medium zoals zovele andere en gebruikt iedereen het waarvoor hij dat wil: om te communiceren, zich te informeren of te promoten. Facebook maakt niets beter, niets slechter, niets anders."