

Datum: 2 maart 2026



Onderzoek naar Gamification op Snapchat

Door Chitra Mohanlal

INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE	2
1. ABSTRACT	3
2. AANLEIDING	4
3. ONDERZOEKSAANPAK EN VERANTWOORDING	11
4. HOOFDINZICHTEN, CONCLUSIE & AANBEVELINGEN	14
5. ONDERZOEKSRESULTATEN	19
6. BRONVERMELDING	46
7. BIJLAGEN	47

1. ABSTRACT

We deden onderzoek naar de *gamification*-functies die (Very Large Online Platform) Snapchat inzet, om te achterhalen wat voor invloed deze functies hebben op gebruikers aangaande hun ervaringen en schermtijd.

We namen een online vragenlijst af onder 300 jongeren (12 t/m 21 jaar) met verschillende stellingen over:

- schermtijd op Snapchat;
- ervaringen met Snapreeksen;
- Vrienden-emoji's;
- de Snapscore en;
- games in chatgesprekken.

Ook vroegen we aan de jongeren welke keuzes ze zouden maken als ze zelf konden kiezen welke functies ze wel of niet willen gebruiken. Daarnaast voerden we acht interviews uit met jongeren (14 t/m 21 jaar) om meer inzicht te krijgen in wat deze *gamification*-functies voor hen betekenen en welke impact die hebben op hun belevingswereld.

Uit de resultaten bleek dat een deel van de jongeren ervaart dat de Snapreeksen van invloed is op hun schermtijd. Het is voor hen een reden om een sessie op de app te starten. Jongeren vinden het vooral belangrijk om de Snapreeksen te onderhouden met hun beste vrienden. Redenen om dat te doen zijn o.a. doordat het zonde voelt om deze te verbreken en zij soms druk voelen vanuit de ander. De rest van de *gamification*-functies hebben, in de ogen van jongeren, maar weinig invloed op hun schermtijd. Wel blijkt dat Vrienden-emoji's en de Snapscore voor sommigen ertoe leiden dat ze zichzelf en anderen vergelijken en beoordelen. Een substantieel deel van de ondervraagden zou de *gamification*-functies uitzetten als ze die optie kregen.

Voor sommige jongeren geldt dat de *gamification*-functies van Snapchat ervoor zorgen dat zij langer op hun telefoon zitten dan zij eigenlijk hadden gewild. We adviseren dat er regels worden opgenomen in de Digital Fairness Act over *gamification*-functies op sociale media. Zo hebben gebruikers meer controle over waar hun aandacht naartoe gaat, waar zij tijd aan besteden, en wat zij zien en laten zien op sociale media.

2. AANLEIDING

In de laatste jaren is er veel aandacht voor de invloed van sociale media en smartphones op jongeren. We zien er veel over in de media, in de politiek worden discussies gevoerd over leeftijdsgrenzen en op sommige scholen geldt er een (gedeeltelijk) smartphoneverbod. Er zijn zorgen over de hoeveelheid tijd die jongeren spenderen op hun telefoon, en de inhoud die zij hiermee consumeren. Onder andere in Australië heeft dit zelfs tot nationale regels geleid; daar geldt een verbod voor sociale media¹ voor jongeren onder de 16 jaar. Ook in Europa gebeurt er veel op het gebied van wetgeving voor grote online platformen, omdat de platformen een groot deel uitmaken van onze dagelijkse informatievoorziening en communicatie. Voorbeelden zijn de Digital Services Act (ingegaan in februari 2024, hierna DSA genoemd) en de ontwikkeling van de Digital Fairness Act (hierna DFA genoemd).

Deze verschillende wetgevingen moeten leiden tot gezonde en veilige online-omgevingen, waar de vrijheden en rechten van gebruikers worden beschermd. Platformen die tactieken inzetten om gebruikers te beïnvloeden in hun keuzes of om hen verslaafd aan hun platformen maken, horen niet thuis in een gezonde en veilige online-omgeving. Er is onderzoek nodig om te zorgen dat de wet hier goed op kan ingrijpen. Bits of Freedom draagt hieraan bij met onderzoek naar de (mogelijk negatieve) invloed van ontwerpkeuzes van online platformen op hun gebruikers. De inzichten gebruiken we voor **input en beleidsadvies** over de komende DFA, waarin maatregelen zullen worden opgenomen over manipulatief en verslavend ontwerp.

In het huidige rapport presenteren we ons onderzoek naar één van die digitale diensten: **Snapchat**. We zoomen specifiek in op **de invloed van ‘gamification-functies’**. Dit zijn ontwerpkeuzes waarbij gebruikers **worden beloond** naarmate zij **de app vaker openen**, de app meer gebruiken en/of binnen de app interacties met anderen aangaan. Beloningen kunnen bijvoorbeeld de vorm aannemen van punten (soms inwisselbaar voor iets anders), een score of een status. Soms zijn die punten ook zichtbaar voor andere gebruikers, waardoor er een competitief component ontstaat.

We laten in het onderzoek zien **hoe de gamification-functies van Snapchat jongeren beïnvloeden** en welke **ervaringen** ze met die functies hebben.

2.1 WAT WILLEN WE BEREIKEN MET DIT ONDERZOEK?

Met dit onderzoek willen we **meer inzicht** creëren in **hoe belangrijk** de *gamification-functies* van Snapchat zijn voor **jongeren**, welke **rol** die spelen in hun

¹Bestaande uit een selectie van tien platformen: Facebook, Instagram, Snapchat, Threads, TikTok, X, YouTube, Reddit, Kick and Twitch <https://www.bbc.com/news/articles/cwyp9d3ddqyo>

sociale leven en wat voor **invloed** die hebben op hun eigen inschatting van hun **schermtijd**. Zo scheppen we een beter beeld van de impact van de mechanismen.

Dit helpt ons bij het geven van beleidsadviezen en bij het onderbouwen van onze DFA-positie. Daarin stellen we dat mechanismen die gericht zijn op het constant trekken en vasthouden van aandacht, de autonomie van gebruikers ondermijnen. Daarom pleiten we er o.a. voor dat gebruikers keuzevrijheid moeten hebben bij het wel of niet gebruiken van deze functies.

2.2 WAAROM ONDERZOEKEN WE GAMIFICATION OP SNAPCHAT?

We onderzoeken Snapchat omdat deze app **massaal wordt gebruikt door jongeren** als berichtendienst. Veel jongeren gebruiken het als alternatief voor WhatsApp.² Naast chatten biedt Snapchat nog vele andere functies, waaronder ‘gamification-functies’. Jongeren zijn hier mogelijk **extra gevoelig** voor. In de pubertijd ontwikkelen zij hun identiteit en sluiten ze belangrijke vriendschappen. Groepsdruk van leeftijdsgenoten en ‘erbij horen’ hebben veel invloed op hun doen en laten. Ook neemt tijdens de pubertijd de activiteit in het beloningssysteem in de hersenen toe, waardoor jongeren gevoeliger zijn voor (korte termijn) beloningen.³

2.3 WELKE GAMIFICATION-FUNCTIES VAN SNAPCHAT ONDERZOEKEN WE EN WAAROM?

Uit eerder onderzoek blijkt dat sommige online platformen *attention capturing damaging patterns* bevatten⁴. Dit zijn schadelijke ontwerpkeuzes die de aandacht van gebruikers uitbuiten, waardoor zij langer op een platform spenderen dan ze hadden gewild. Dit gaat gepaard met verlies van tijds-besef en spijt achteraf. Bovendien kunnen deze patronen overmatig smartphonegebruik faciliteren of zelfs belonen. Wanneer er sprake is van het belonen van appgebruik en interacties, noemen we dat *gamification*. Monge Rofarello et al. (2023) definieerden in hun onderzoek naar *attention capturing damaging patterns*, twee vormen van die patronen waarbij sprake is van *gamification*:

- *Playing-by-appointment*: het op een bepaald tijdstip of met een bepaalde frequentie een actie moeten voltooien om een bepaalde score of beloning te behouden. Voorbeelden hiervan op Snapchat zijn **Snapreeksen** en **Vrienden-emoji's**.
- *Grinding*: Het verzamelen van punten door het herhalen van bepaalde acties. Hoe vaker de actie, hoe meer punten de gebruiker krijgt. Een voorbeeld hiervan op Snapchat is de **Snapscore**.

²Digiwijzer: Snapchat minstens net zo populair als WhatsApp, Nationale Sociale Media Onderzoek 2026

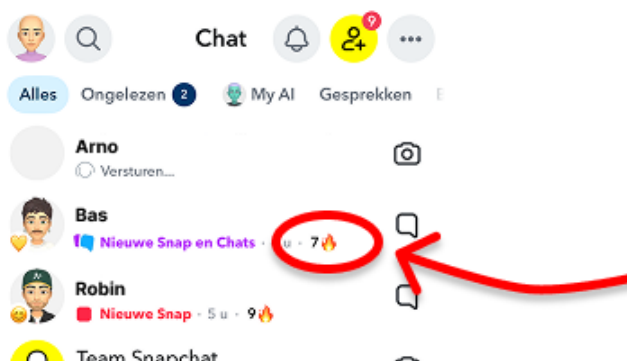
³Schreuders et al. (2018)

⁴Monge Rofarello et al. (2023)

De Snapreeksen, Vrienden-emoji's en Snapscore vormen daarom de focus van het onderzoek, en worden hieronder verder toegelicht.

Snapreeks

Bij de 'Snapreeks' (of 'Snapstreak' in het Engels)) Hierbij wordt elke opeenvolgende dag geteld dat twee gebruikers elkaar een Snap⁵ sturen. Dit getal verschijnt op hun chat, vergezeld door een vuur-emoji (zie figuur 1).



Figuur 1: Snapreeks

Door elke dag de app te openen en elkaar Snaps te sturen, worden gebruikers beloond met een verhoogde Snapreeks. Ze worden gestraft als ze een dag overslaan; de Snapreeks wordt dan verbroken en begint weer bij 0. Deze Snapreeksen kunnen zó hoog worden, dat het enorm zonde voelt om ze te verbreken; een klassiek voorbeeld van de *sunk-cost fallacy*. Het duurt immers heel lang voordat je hetzelfde getal opnieuw hebt bereikt. Daardoor voelt het belangrijk om de reeks in stand te houden. Zo belangrijk zelfs, dat gebruikers zich soms in gekke bochten wringen om de Snapreeks te behouden:

In september 2025 voerden we onderzoek uit naar de notificaties die Snapchat verstuurt⁶. In deze gesprekken kwam ook de Snapreeks ter sprake. Hieruit bleek dat sommigen, wanneer ze eigenlijk niets te delen hadden, een Snap versturen waarbij ze de camera afdekken, of bijvoorbeeld een foto maken van het plafond, om die reeks maar in stand te houden. Ook noemden zij voorbeelden van vrienden die anderen toegang gaven tot hun Snapchat-account, zodat die hun Snapreeksen in stand konden houden als zij zelf een dag niet online konden zijn.⁷

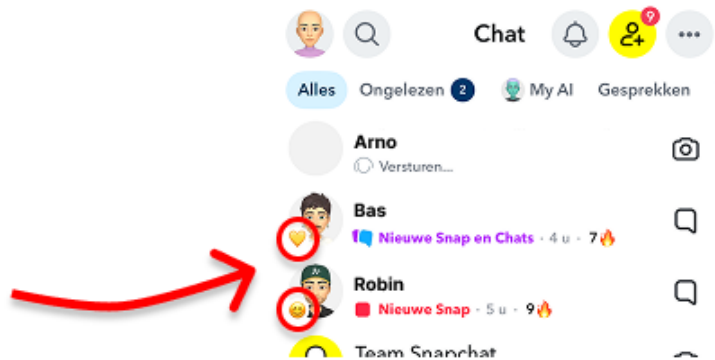
⁵Een Snap is een foto of video die de gebruiker in het moment neemt en verstuurt, met de Snapchat-app. In chatgesprekken doet men dit met het camera-icoontje. De ontvanger kan de Snap slechts 1x bekijken tenzij de gebruikers dit anders hebben ingesteld in hun chatgesprek. De Snapreeks kan alléén in stand worden gehouden door het versturen van Snaps. Gebruikers kunnen in een chatgesprek ook een foto uit de fotobibliotheek van hun smartphone toevoegen, maar dit telt niet als Snap. Ook tellen chatberichten niet mee voor de Snapreeks.

⁶Onderzoek naar [Snapchat's manipulerende notificaties](#)

⁷In een artikel van [Linda.meiden](#) werden Amber (23) en Fee (23) geïnterviewd die al 9 jaar lang een Snapreeks met elkaar onderhouden, waarbij dit soort voorbeelden ook ter sprake komen.

Vrienden-emoji's

Een andere *gamification*-functie die Snapchat aanbiedt is **Vrienden-emoji's**. Een Vrienden-emoji verschijnt, net als de Snapreeks, op een chat met een vriend, en wordt toegekend op basis van de interacties die jullie met elkaar hebben. Stuur de ene gebruiker de meeste Snaps naar een andere gebruiker en zij naar hen? Dan zijn het 'Besties'⁸, aangeduid met een geel-hartje-emoji (zie figuur 2).



Figuur 2: Vrienden-emoji

Duurt dit tenminste 2 weken? Dan worden het 'BFF's', aangeduid met een rood-hartje-emoji. En vanaf 2 maanden worden het 'Super BFF's' aangeduid met een roze-hartje-emoji. Zie figuur 3 voor nog meer voorbeelden.

Zowel bij de Snapreeks als bij Vrienden-emoji's is er een andere gebruiker nodig om deze te behouden. Het willen behouden van de Snapreeks of Vrienden-emoji's kan dus voortkomen vanuit sociale druk: gebruikers willen de ander niet teleurstellen. Soms worden ze er actief door de ander aan herinnerd om deze 'beloning' te onderhouden.

Snapscore

Dan is er nog de **Snapscore**. Dit is een score die op het profiel van de gebruiker staat, zichtbaar voor vrienden (zie figuur 4). De score wordt gebaseerd op hun activiteit. Hoe meer activiteit, hoe hoger hun score. Snapchat is niet transparant over hoe deze score precies tot stand komt. Wat in ieder geval meeweegt is het aantal Snaps dat de gebruiker verstuurt en ontvangt, en de hoeveelheid Verhalen⁹ die zij post¹⁰. Op online blogs¹¹ wordt gespeculeerd dat er nog meer factoren

⁸'Bestie' is uit het Engels afkomstig, en een verkorting van 'Best Friend'. 'BF' staat ook voor Best Friend. En 'BFF' staart voor 'Best Friend Forever'

⁹Gebruikers kunnen niet alleen Snaps in chatgesprekken versturen, maar ze kunnen deze ook in hun 'Verhaal' zetten. Dan is de Snap zichtbaar voor een grotere groep mensen (dit kan de gebruiker zelf instellen). Verhalen zijn te bekijken via de speciale Verhalen-pagina. Wanneer vrienden, of gevolgde accounts, een nieuw verhaal hebben geplaatst, verschijnt deze op de Verhalen-pagina als een ronde thumbnail met een paarse cirkel eromheen en de gebruikersnaam eronder.

¹⁰[Yahoo Tech: How does Snapscore work? Here's how the number is calculated and how to increase yours](#)

¹¹[Wikihow: How does Snapchat score work?](#)

Friend Emoji Guide

💖 Super BFF

Pink hearts mean you have been each other's #1 [Best Friend](#) for two months in a row.

❤️ BFF

A red heart means you have been each other's #1 Best Friend for two weeks in a row.

💛 Besties

A yellow heart means you are each other's #1 Best Friend. You sent the most Snaps to this Snapchatter, and they sent the most Snaps to you, too.

😊 BFs

A smiley face emoji means they're one of your Best Friends! You send a lot of Snaps to this Snapchatter, but they're not your #1 Best Friend.

😬 Mutual Besties

A grimacing face emoji means your #1 Best Friend is also their #1 Best Friend.

😎 Mutual BFs

An emoji with sunglasses on means one of your Best Friends is also one of this Snapchatter's Best Friends!

🔥 Streak!

A fire emoji means you're on a [Streak](#)! This appears next to the number of days that you and a friend have continually Snapped each other.

🕒 Streak is ending

An hourglass emoji means your Streak is going to end soon! You and your friends each need to send a Snap to each other within 24 hours, or you'll lose your Streak.

🎂 Birthday

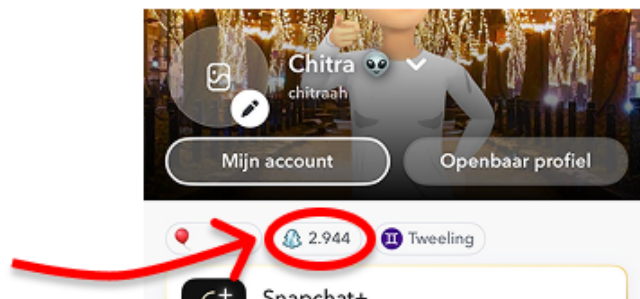
A birthday cake means it's your friend's birthday! This appears next to your friend's name on the date they entered as their birthday on Snapchat.



If your Friend Emojis changed recently, including BFF and Super BFF, Snapchat Support won't be able to add, restore, or replace them for you.

Figuur 3: Vrienden-emoji's

meewegen, zoals het bekijken van openbare Verhalen via de sectie Verkennen op de Verhalen-pagina en video's op de Spotlight-pagina.



Figuur 4: Snapscore

Overige gamification-functies

Ook stonden we kort stil bij de ervaringen van gebruikers met het spelen van games in chatgesprekken.¹² Hierbij kiest de gebruiker bij het opnemen van een Snap voor een lens met een ingebouwde game.¹³ (zie figuur 5). De gebruiker kan de game bedienen met verschillende gebaren.

Hierbij wordt het sociale contact niet *gegamificeerd*, maar spelen twee gebruikers letterlijk een videospelletje met elkaar.

¹²Bij het opnemen van een Snap (foto of video) kan de gebruiker kiezen om een 'lens' toe te voegen. Dit is een soort filter dat een virtuele laag over de het beeld heen legt. Lenzen kunnen het originele beeld vervormen of elementen eraan toevoegen.

¹³Een voorbeeld is de minigolf game: de gebruiker ziet een virtuele minigolf-baan, met een bal met bewegende pijl. Door te tikken op het scherm wordt de bal gelanceerd in de richting van de pijl en legt die een route af op de baan. Door deze Snap te versturen, kan de ontvanger de beurt van de verzender zien. De ontvanger kan op hun beurt antwoorden met een Snap, met hetzelfde filter. Degene die de bal als eerste in de hole heeft, wint.



Figuur 5: Games in chatgesprekken

3. ONDERZOEKSAANPAK EN VERANTWOORDING

Om inzicht te krijgen in de invloed van de *gamification*-elementen van Snapchat op de levens van jongeren, voerden we zowel **kwantitatief** als **kwalitatief onderzoek** uit. Bij het kwantitatieve onderzoek vulden jongeren een online vragenlijst in met stellingen. Bij het kwalitatieve onderzoek gingen we tijdens interviews in op achterliggende redenen, drijfveren, pijnpunten en motivaties. Zo kunnen we aan de ene kant uitspraken doen over percentages van de doelgroep met een bepaalde ervaring, en aan de andere kant diepere verklaringen bieden. Bij beide typen onderzoeken gingen de vragen over hun **schermtijd op Snapchat, hun ervaringen met de Snapreeks, Vrienden-emoji's, de Snapscore, games op Snapchat, en over de keuzevrijheid van deze functies.**

Voor het selecteren van deelnemers maakten we gebruik van een extern selectiebureau dat beschikt over een onderzoekspanel. Dit is een groot internationaal panel waarvoor mensen zichzelf aanmelden als ze willen deelnemen aan (markt)onderzoek. Het gebruik van een extern panel in plaats van ons eigen netwerk beperkt de kans dat deelnemers bevooroordeeld zijn, doordat zij bijvoorbeeld geïnteresseerd zijn in digitale rechten. Op basis van onze briefing¹⁴ selecteerde het selectiebureau deelnemers voor het onderzoek. Deelnemers ontvingen een vergoeding voor hun deelname. Minderjarige deelnemers hadden toestemming van hun ouders om deel te nemen.

1. Kwantitatief onderzoek:

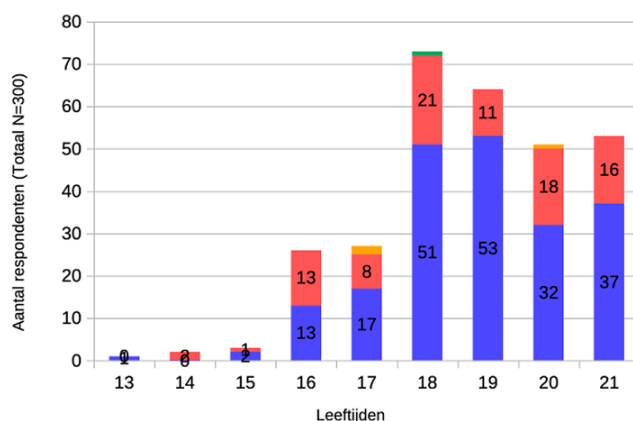
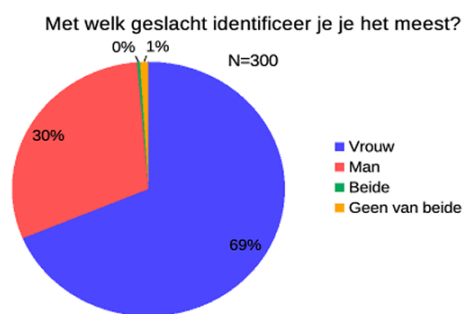
We ontwierpen een online vragenlijst¹⁵ van 26 vragen die werd ingevuld door 300 jongeren tussen de 13 en 21 jaar, die Snapchat gebruiken. Deze steekproefgrootte voor deze populatie geeft bij een betrouwbaarheidsniveau van 95% een foutmarge van 6%. Dit betekent bijvoorbeeld dat als 60% het antwoord 'ja' kiest, de kans 95% is dat 54% tot 66% van de populatie 'ja' zou kiezen.

In figuur 6 is afgebeeld hoe de verdeling op leeftijd en geslacht uitviel. Een kanttekening hierbij is dat dit niet helemaal representatief is voor de populatie Snapchat-gebruikers tussen de 13-21 jaar. Bij een representatieve steekproef is de selectie willekeurig, wat betekent dat elke persoon uit de populatie even veel kans heeft om geselecteerd te worden. Echter, het externe onderzoekspanel waar we gebruik van maakten, heeft een stuk minder minderjarigen in hun panel, waardoor dit niet bereikt kon worden.

De gemiddelde leeftijd van deelnemers aan dit onderzoek komt uit op 19 jaar. De groep van 18 t/m 21 jaar is een stuk groter uitgevallen (80%) dan de groep van 13-17 jaar (minderjarigen, 20%). De resultaten van het onderzoek zijn dus representatiever voor de meerderjarige groep.

¹⁴Zie bijlage I: Selectiebriefing kwalitatief onderzoek

¹⁵Zie bijlage II: Online vragenlijst kwantitatief onderzoek



Figuur 6: Leeftijd en geslacht

De vragenlijst bevatte met name gesloten vragen en stellingen die op een 5-punts Likertschaal konden worden beantwoord¹⁶. Er werden drie open vragen gesteld, waar deelnemers werd gevraagd hun score op een bepaalde schaal uit te leggen.

2. Kwalitatief onderzoek:

We hielden N=8 semi-gestructureerde interviews van 30 minuten met jongeren die Snapchat gebruiken, tussen de 14 en 21 jaar. Dit betekent dat de vragenlijst niet letterlijk werd afgenomen, maar dat we gebruik maakten van een interviewleidraad¹⁷. Zo kwamen alle hoofdvragen en relevante onderwerpen aan bod en was er ruimte om door te vragen op antwoorden die deelnemers gaven. We stelden met name open vragen.

We nodigden jongeren uit die veel gebruik maken van Snapchat en ook veel ervaring hadden met de verschillende functies. Zo konden we goed doorvragen op hun ervaringen hiermee. Zie de bijlage voor de uitgebreide selectiebriefing¹⁸. In onderstaande tabel is de verdeling op leeftijd en geslacht te zien:

Deelnemer	Leeftijd	Geslacht
1	14	Vrouw
2	16	Man
3	21	Man
4	18	Vrouw
5	18	Vrouw
6	20	Man
7	15	Vrouw
8	17	Man

¹⁶Een voorbeeld hiervan is: helemaal oneens, oneens, neutraal, eens en helemaal eens. Bij sommige vragen werd ook de antwoordcategorie 'weet ik niet' opgenomen.

¹⁷Zie bijlage III: Interviewleidraad kwalitatief onderzoek

¹⁸Zie bijlage I: Selectiebriefing kwalitatief onderzoek

Gesprekken verliepen via de online-videocall-tool Jitsi en werden opgenomen en getranscribeerd.

4. HOOFDINZICHTEN, CONCLUSIE & AANBEVELINGEN

Belangrijkste bevindingen

- Uit dit onderzoek blijkt dat **de gespendeerde tijd** op Snapchat met name wordt beïnvloed door de **behoefte om te communiceren** met vrienden. Dit vinden de meeste deelnemers een nuttige besteding van hun tijd. Ze zijn dan ook tevreden met hun schermtijd op Snapchat. Snapchat wordt **minder als een verslavende app** ervaren dan TikTok en Instagram, de andere populaire sociale-media-apps onder jongeren. Toch vindt een kwart (26%) van de deelnemers dat hun schermtijd op Snapchat te hoog is. Dat komt met name door de vele berichtjes die zij van vrienden ontvangen en willen bekijken, en de druk die zij van hun vrienden voelen om **snel te reageren**.
- Als de jongeren uit dit onderzoek mochten aanvinken welke functies zij willen gebruiken **laat meer dan de helft** de Vrienden-emoji's, de Snapscore en games in chatgesprekken **uitstaan**. Ook laat een substantieel deel (42%) de Snapreeks onaangevinkt.
- Dit terwijl de meeste jongeren (40% van de ondervraagden) neutraal staan tegenover het idee om **meer keuzevrijheid** te krijgen als het gaat om de *gamification*-functies in Snapchat, door deze bijvoorbeeld aan en uit te kunnen zetten. Een deel is van mening dat wanneer men deze functies niet leuk vindt of niet wil gebruiken, ze er **gewoonweg geen aandacht** aan hoeven te besteden. Ook vinden veel gebruikers dat Snapchat door deze functies leuk is, in tegenstelling tot andere berichtendiensten zoals WhatsApp. Toch is er ook een deel dat denkt dat het kunnen uitzetten van de *gamification*-functies, goed zou zijn voor jongeren die daar gevoeliger voor zijn. Ze geven aan dat dat ook voor hun gold toen ze jonger waren.

“Ik zou deze elementen zelf misschien ook wel uit zetten. Dan worden m'n relaties minder gecompliceerd. Zodat mensen minder zeggen dat ik moet reageren omdat ze punten moeten hebben.”

- Van de deelnemers is 86% actief bezig met het onderhouden van **Snapreeksen**. Een derde (33%) van de jongeren met een Snapreeks, merkt dat die van invloed is op de mate waarin zij de app gebruiken. Dit komt doordat ze daarvoor elke dag het platform moeten openen en een Snap moeten sturen naar degenen met wie zij reeksen willen behouden. Daarnaast hechten jongeren, in vergelijking met de andere *gamification*-elementen, de meeste waarde aan de **Snapreeks**.

“Omdat ik dan toch de druk voel om binnen een dag te reageren en dus vaker Snapchat open.”

- Bij vele deelnemers gaat het verlengen van de Snapreeksen automatisch, omdat zij dagelijks Snappen met hun vrienden. Maar voor sommigen is het verlengen van de Snapreeks ook daadwerkelijk een **reden om Snapchat te openen**. Zij onderhouden bijvoorbeeld ook reeksen met personen waar zij anders geen chatbericht naar zouden versturen. Het gaat dan puur om het verlengen (of beter gezegd, het niet verliezen) van de reeks, in plaats van iets willen delen met die persoon. Het komt dan vaak voor dat zij even snel een foto maken terwijl ze de camera afdekken. Dit vinden zij eigenlijk suf, omdat de foto op die manier weinig betekenis heeft. Soms worden ze daarna afgeleid door andere onderdelen in de app of door andere applicaties op hun telefoon. **De Snapreeks** kan dus echt als **trigger** werken om hen weer **meer op hun telefoon te laten zitten**, zonder dat het veel waarde toevoegt. Voor de beeldvorming: Van de geïnterviewde deelnemers (N=8) had degene met de hoogste Snapreeks een reeks van 1507 dagen. Anderen noemden reeksen met hoogtes tussen de 200 en 600.

“Bij sommige mensen heb ik al zoveel, dan vind ik het ook stom als die weggaan want dat zijn gewoon heel veel dagen dan.”

- Redenen om de Snapreeksen te onderhouden zijn:
 - Het voelt **zonde** om een hoge reeks te verbreken, omdat het veel tijd kost om hetzelfde getal weer te bereiken.
 - Zij voelen **druk** om de reeks te verlengen, zijn bang de ander teleur te stellen of worden er actief door de ander aan herinnerd.
 - De reeks is een leuke weergave van **hoe lang** ze al met elkaar **bevriend** zijn. Dit vinden ze zelf leuk om te zien (ze vergelijken het niet met anderen).
 - Het kost **weinig moeite** om de reeks te verlengen.

“Ik heb ook Snapstreaks met mensen die ik maar blijf houden, want anders ben ik bang dat ze boos worden, omdat wij nu ook al hoog zitten.”

- Bovendien zou 51% van de deelnemers met een Snapreeks, het erg vinden als de ander de Snapreeks verbreekt, en heeft 25% wel eens betaald om een verbroken Snapreeks te herstellen (dat kost €0,99 per reeks).
- Jongeren hechten minder waarde aan de andere *gamification*-functies binnen Snapchat (Vrienden-emoji's, Snapscore en games in chatgesprekken). Deze hebben volgens hen dan ook **minieme invloed** op hun schermtijd. Wel zorgen deze elementen ervoor dat sommige gebruikers **zich vergelijken met anderen en anderen beoordelen**. Uit vele onderzoeken blijkt dat sociale media het makkelijker maakt voor gebruikers om zich te vergelijken met anderen, en dat dit kan leiden tot een negatief zelfbeeld¹⁹. Of dit ook specifiek wordt veroorzaakt door de onderzochte *gamification*-elementen is niet bekend, en werd niet expliciet genoemd in de ervaringen van deelnemers aan dit

¹⁹Verduyn et al. (2020)

onderzoek.

- **Vrienden-emoji's:** Voor enkelen geldt dat wanneer zij een #1 beste vriend hebben op Snapchat, zij die status proberen te behouden door elkaar de meeste Snaps te blijven sturen. Wanneer blijkt dat zij ineens niet meer elkaars #1 beste vriend zijn, kan dit zonde voelen, en ook alsof zij niet zo belangrijk zijn voor de ander als die is voor hen. Soms zijn ze benieuwd met wie de ander dan het meest aan het Snappen is. Ze vermoeden dan dat dat iemand is waar de ander romantisch in is geïnteresseerd.
- **De Snapscore:** Hoewel jongeren niet actief bezig zijn met hun Snapscore kleven er wel bepaalde stigma's aan het hebben van een hele lage of hele hoge Snapscore. Een lage Snapscore duidt op een nepaccount, en een hoge op iemand die veel flirt met verschillende mensen. Bij dat laatste heerst er vooral voor vrouwen een negatief beeld: zij met een hoge snapscore worden gezien als 'slet'.

“Met een vriendin staan we al 2 maanden als elkaar nummer 1 beste vriend. Als ze nu bijvoorbeeld ineens meer met haar zusje Snapt zou ik dat wel jammer vinden. Dat die 2 maanden dan weer verloren zijn.”

“Het is een beetje ordinair om een hele hoge Snapscore te hebben. Zo van, zij praat met veel jongens.”

Conclusie

De ervaringen van de deelnemers aan dit onderzoek wijzen erop dat de onderzochte *gamification*-functies van Snapchat²⁰ **in sommige gevallen** een negatieve impact kunnen hebben op de autonomie van de gebruiker. Het zorgt bij sommige jongeren voor een gevoel van druk en voor meer schermtijd dan ze wilden. Bovendien hebben gebruikers **geen controle** over die functies. Dat terwijl meer dan de helft van de gebruikers Vrienden-emoji's, Snapscore en Games in chatgesprekken niet aanvinkt om te gebruiken als ze die keuze kregen, en iets minder dan de helft (42%) Snapreeksen niet aanvinkt.

Dat er uit de ervaringen van jongeren geen groot effect van de afzonderlijke *gamification*-functies op hun schermtijd blijkt, is in lijn met eerder onderzoek naar verslavend ontwerp. Hieruit blijkt dat het ontstaan van een verslaving sterk persoonsgebonden is, en dat niet 1 specifieke ontwerptechniek aangewezen kan worden als 'verslavend'²¹. In plaats daarvan gaat het om het faciliterende geheel van ontwerptechnieken die bijdragen aan overmatig smartphonegebruik.²²

²⁰De Snapreeks, Vrienden-emoji's, Snapscore en games in chatgesprekken.

²¹Montag et al. (2019)

²²De invloed van afzonderlijke ontwerptechnieken is overigens lastig om te onderzoeken, doordat er altijd sprake is van een samenwerkend geheel van ontwerptechnieken op apps. De data die hier inzicht in kan geven is meestal alleen zichtbaar voor de app-ontwikkelaars en wordt niet beschikbaar gesteld voor onafhankelijke onderzoekers.

Hoewel de meerderheid van de deelnemers dus niet direct negatieve impact ervaart van de *gamification*-functies, is het toch belangrijk om aandacht te geven aan de groep die wél getroffen wordt, en gevoelig is voor deze mechanismen. Wetgeving moet ervoor zorgen dat kwetsbare groepen beschermd worden. Hun ervaring en gedrag vormen een essentiële bron bij het ontwikkelen van nieuw beleid rondom online platformen. De aanstaande Europese wet '**Digital Fairness Act**' is daar de uitgelezen kans voor.

Deze wet is gericht op het waarborgen van een vrije en eerlijke online-omgeving. In de wet worden o.a. (verslavende) ontwerptechnieken geadresseerd die de keuzevrijheid en autonomie van gebruikers ontnemen; ontwerptechnieken die ervoor zorgen dat gebruikers langer op een online platform spenderen dan gewenst, en gestuurd worden naar keuzes die zij normaal niet zouden maken.

Aanbevelingen

Op basis van dit onderzoek komen we tot de volgende aanbevelingen voor beleid en wetgeving:

- **Definieer gamification-functies op sociale-media-platformen in wetgeving als volgt:**
 - Mechanismen waarbij meer gebruik of interactie met de app ervoor zorgt dat gebruikers een hogere score of beloningen krijgen.
 - Mechanismen waarbij gebruikers een bepaalde score, niveau/status of beloning alleen kunnen behouden als zij de app in een bepaalde mate gebruiken.
 - Mechanismen waarbij twee gebruikers een gezamenlijk niveau of score hebben, waarbij beide acties moeten ondernemen om deze te behouden.
- **Maak gamification-functies op sociale media optioneel:** De invloed van *gamification*-functies op de mate van appgebruik en de mate waarin jongeren zich online met elkaar vergelijken, is erg afhankelijk van hoe de *gamification*-functie precies werkt, welke beloning eraan hangt, en hoe gevoelig de jongeren ervoor zijn. Voor degenen die hier last van hebben, zou het in ieder geval helpen om **de keuze te krijgen** of ze deze functies willen gebruiken. Daarnaast is dat ook fijn voor degenen die deze functies überhaupt niet belangrijk vinden (en bijvoorbeeld het betreffende sociale-media-platform voornamelijk willen gebruiken om in contact te blijven met vrienden). Zij geven aan dat ze deze functies uit zouden zetten, als ze die optie kregen. **Maak gamification-functies dus optioneel** bij het gebruik van sociale-media-platformen. Zo krijgen gebruikers meer grip op hun tijd op sociale media en meer controle over wat zij zien en van zichzelf willen laten zien. Denk bij Snapchat aan:
 - Het kunnen verbergen van je Snapscore voor anderen en jezelf.
 - Het kunnen verbergen van je Snapreksen op je chatgesprekken voor anderen en jezelf.
 - Het kunnen verbergen van Vrienden-emoji's op je chatgesprekken voor anderen en jezelf.

- **Bied transparante informatie aan gebruikers** over hoe de gamification-elementen werken, bijvoorbeeld hoe bepaalde scores precies behaald kunnen worden, en over de keuzes die gebruikers daarin krijgen.

5. ONDERZOEKSRESULTATEN

5.1 CONTEXT

Hoe gebruiken jongeren Snapchat?

Jongeren gebruiken Snapchat omdat hun leeftijdsgenoten dat ook gebruiken om met elkaar te communiceren. Ze gebruiken het vooral om te chatten en om elkaar Snaps te sturen.

“Ik merkte dat het heel lang duurde voordat mensen op WhatsApp reageerden. Daarom heb ik Snap genomen want nu reageren ze binnen 5 seconden.”

“Op Snapchat houd ik contact met mijn vrienden, en WhatsApp is gewoon belangrijk voor werk en mijn ouders.”

“Iedereen heeft het dus jij moet ook wel, als je met iemand wil afspreken.”

“Iedereen gebruikt het, toch een soort peer pressure.”

In tegenstelling tot WhatsApp worden chats en Snaps niet bewaard (tenzij je dat instelt). Ook krijg je een melding als er een screenshot van je Snap wordt gemaakt. Je kan in de pushmelding over een nieuwe chatbericht nog niet lezen wat iemand je stuurt. Deze dingen zorgen ervoor dat het voor jongeren voelt alsof Snapchat meer privacy biedt dan WhatsApp. Maar voor sommigen is dit ook irritant; zij willen direct in de pushmelding kunnen lezen wat er gezegd wordt door hun vriend, zonder de berichten te hoeven openen, waardoor de ander ziet dat je het hebt gelezen.

5.2 SCHERMTIJD OP SNAPCHAT

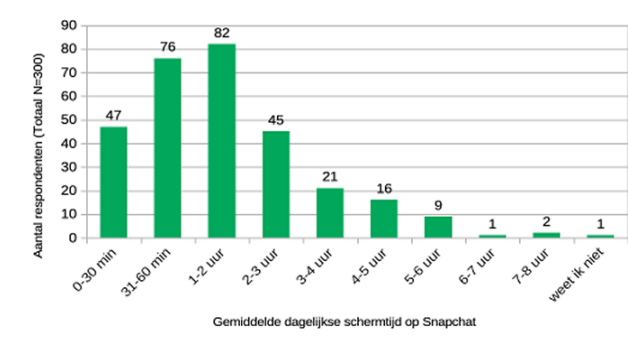
Hoe ziet een sessie op Snapchat er meestal uit?

De geïnterviewden vertellen dat zij Snapchat openen als ze een bericht of meerdere berichten hebben ontvangen. Ze openen de app ook weleens als ze zélf een bericht of Snap willen versturen. Ze sluiten de app weer af als ze klaar zijn met het chatten met vrienden. Een paar deelnemers checkt ook nog of er nieuwe Verhalen zijn geplaatst door vrienden. De Spotlight-pagina wordt niet vaak bekeken, soms eventjes, maar niet lang. Andere redenen die worden genoemd om Snapchat te openen zijn: als ze zich vervelen, of om hun Snapreeks te verlengen.

“Ik kijk vaak naar m’n eerste drie gesprekken, reageer daarop, kijk of mensen nog wat in hun verhaal hebben gezet en ga er dan weer af.”

Wat vinden jongeren van hun schermtijd op Snapchat?

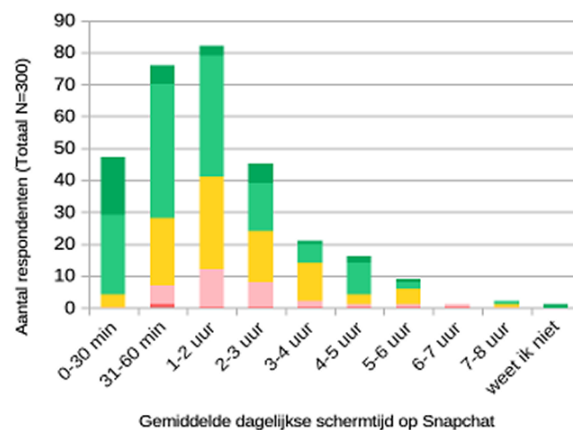
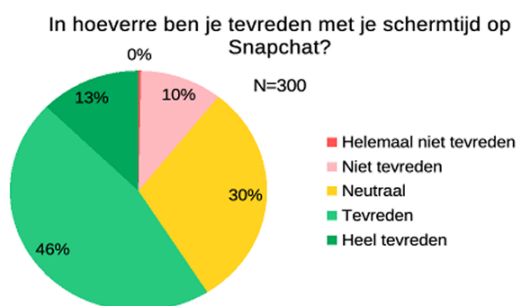
Snapchat maakt vaak deel uit van hun top 3 apps qua schermtijd. Van de ondervraagden in de online vragenlijst schatten de meesten (53%) in dat zij tussen de 31 minuten tot 2 uur per dag op Snapchat zitten. Zie figuur 7.



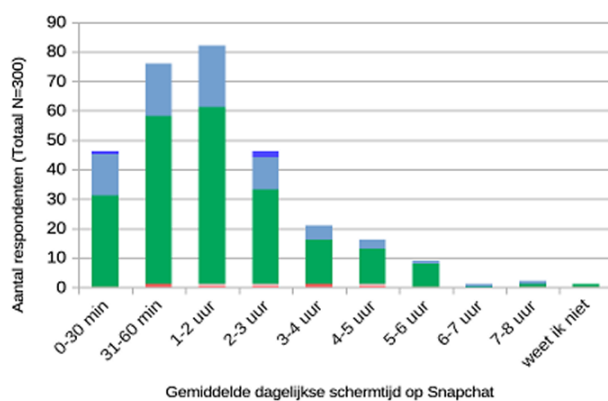
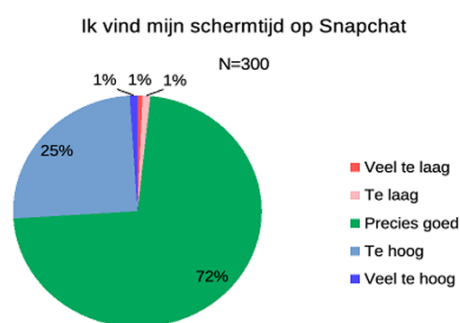
Figuur 7: Schermtijd

De meesten (59%) zijn tevreden met de tijd die ze op Snapchat doorbrengen. Slechts 10% is hier niet tevreden mee. Wanneer gevraagd wordt of ze hun schermtijd te laag, te hoog of precies goed vinden, is de verdeling toch net wat anders. Een groot deel (72%) vindt hun schermtijd op Snapchat precies goed, en 26% vindt hun schermtijd op Snapchat te hoog (bestaande uit 25% te hoog en 1% veel te hoog). Zie figuur 8 en 9.

Dat het merendeel tevreden is met hun schermtijd, en hun schermtijd precies goed vindt, valt te verklaren doordat de app vooral wordt gebruikt om te communiceren met vrienden middels chatgesprekken en het versturen van Snaps. Dit vinden jongeren een leuke en nuttige besteding van hun tijd. Het merendeel (63%) denkt dat als Snapchat niet bestond dit niet slechter of beter zou zijn voor hun sociale leven; dan zouden ze wel weer een andere app gebruiken

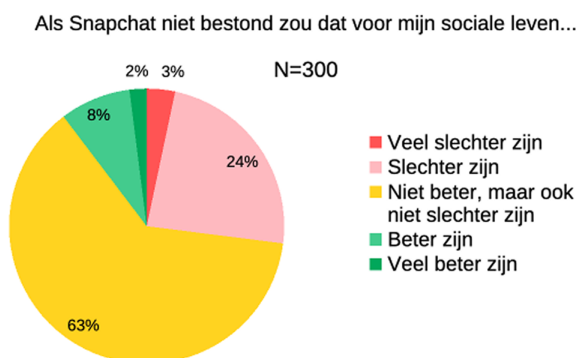


Figuur 8: Tevredenheid met schermtijd



Figuur 9: Mening over schermtijd

om met elkaar te communiceren. Voor 27% geldt dat dit slechter zou zijn voor hun sociale leven (bestaande uit 24% slechter en 3% veel slechter). Slechts 10% denkt dat dit beter zou zijn voor hun sociale leven (bestaande uit 8% beter en 2% veel beter). Zie figuur 10.



Figuur 10: Invloed van Snapchat op het sociale leven van jongeren

“Ik vind Snapchat zelf niet een hele verslavende app, ik kijk er vaak eventjes op en ga dan gewoon weer weg.”

“Met mijn vrienden praten vind ik wel gewoon een goede besteding van tijd.”

Waarom vinden sommigen hun schermtijd op Snapchat te hoog en welke rol spelen gamification-functies daarin?

Sommigen geven aan dat veel chatten met vrienden (en de pushnotificaties daarvan) verslavend kan werken (of tenminste zo wordt ervaren). Dit is ook de meest genoemde reden van de 26% die hun schermtijd op Snapchat te hoog vindt. Slechts enkelen noemen spontaan de Snapreeks als reden.

“Als ik een berichtje krijg, wil ik altijd gelijk kijken.”

“Die appjes zijn natuurlijk veel interessanter dan de schoolopdracht waar ik nu mee bezig ben.”

“Omdat ik steeds een reeks moet sturen, en omdat ik wacht tot ik berichten krijg.”

“Soms zit ik midden in de nacht op Snapchat omdat ik een appje krijg van een vriendin.”

“Omdat ik daar met vrienden app en Snap en dan wil je niks missen.”

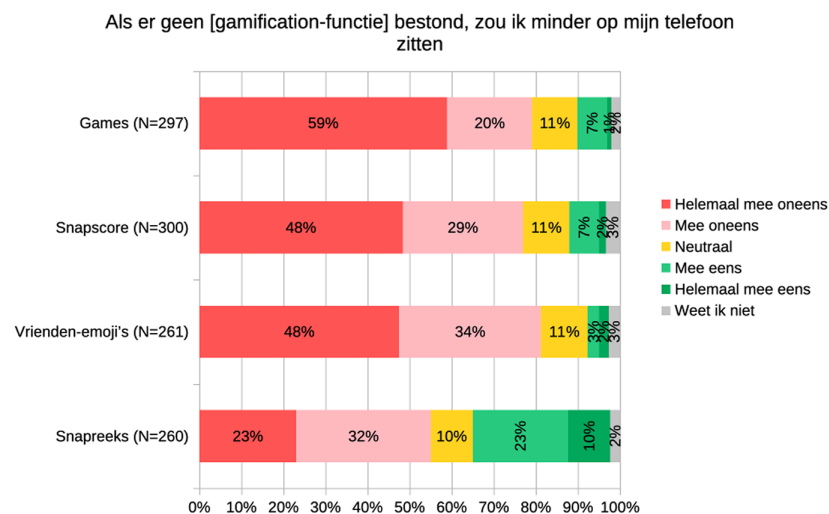
“Vanwege de groepsapp met vrienden waarin we grappige video's delen.”

“Te vaak checken op meldingen en bellen met vriendinnen.”

“Snel afgeleid tussen andere taken door, door meteen te reageren.”

“Ik word vaak afgeleid door meldingen van Snapchat. Dan kan ik heel lang blijven appen of vloggen naar vrienden.”

In figuur 11 is weergegeven in hoeverre jongeren denken dat de onderzochte *gamification*-functies van invloed zijn op hun schermtijd. Hieruit wordt duidelijk dat alleen bij de Snapreeks een noemenswaardig deel (33% van degenen met een Snapreeks) denkt dat als deze niet bestond, ze minder op hun telefoon zouden zitten.



Figuur 11: Invloed gamification-functies op schermtijd

Hoe zien jongeren hun schermtijd op Snapchat in vergelijking met andere apps?

Jongeren brengen ook veel tijd door op TikTok en Instagram, maar daar zijn ze minder tevreden over. Dat zijn apps waar ze heel veel op kunnen scrollen, en dat vinden ze soms zonde van hun tijd. Sommigen geven zelfs aan TikTok te hebben verwijderd omdat ze te lang aan het scrollen waren.

“Op een gegeven moment blijf je maar gaan met die korte filmpjes.”

“Dat komt doordat er altijd wel iets nieuws te zien is.”

“Laagdrempelig, elke keer weer een dopamine-hitje.”

“Snapchat is niet als TikTok dat je 2 uur aan het scrollen bent.”

Snapchat heeft wel de ‘Spotlight-pagina’ die hetzelfde werkt als TikTok en Instagram Reels: een oneindige pagina met automatisch afspelende filmpjes die

door een algoritme aan gebruikers wordt aangeraden. Deze functie vinden jongeren op Snapchat alleen veel minder interessant dan op TikTok of Instagram. Van de 300 respondenten gaven er drie aan dat de Spotlight-pagina een reden is waardoor hun schermtijd te hoog is.

Als respondenten van de online vragenlijst mochten kiezen welke functies van Snapchat zij willen gebruiken, vinkt maar 14% van de respondenten ‘Spotlight-pagina’ aan.²³

“Om 4 verschillende apps te gebruiken voor scrollen vind ik een beetje onnodig.”

“Die filmpjes op Snapchat zijn gewoon niet leuk. En in het begin waren ze heel seksueel. Dan ga je toch gewoon maar liever op Instagram”.

“Het zijn vaak van die kinderen van 10 die een filmpje posten.”

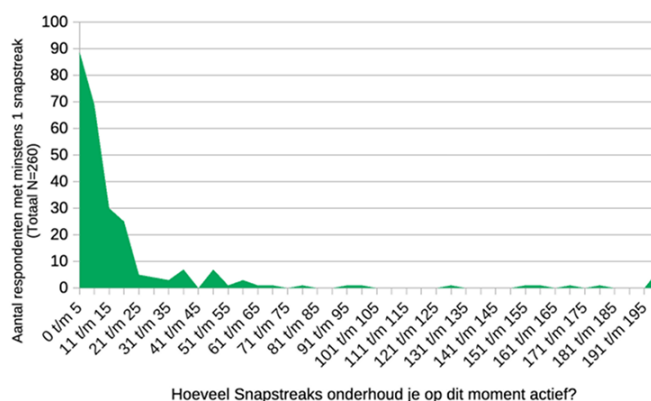
“Het is wel meer kans op verslaving want dan is er weer een app waar je in kan scrollen.”

²³ Zie ook figuur 25 in hoofdstuk 5.7 Keuzevrijheid.

5.3 SNAPREEKS

In hoeverre zijn jongeren bezig met hun Snapreeks(en)?

Het overgrote deel van de Snapchat-gebruikers, is actief bezig met het onderhouden van Snapreeksen. Van de 300 jongeren die de vragenlijst hebben ingevuld hebben er 260 minstens een Snapreeks. Hiervan zijn 257 (86% van 300) actief bezig met het onderhouden van een of meerdere Snapreeksen. Dat wil zeggen: zij proberen deze bewust in stand te houden. Het aantal Snapreeksen dat zij onderhouden zit voor het grootste gedeelte tussen de 1 en de 25. Zie figuur 12²⁴



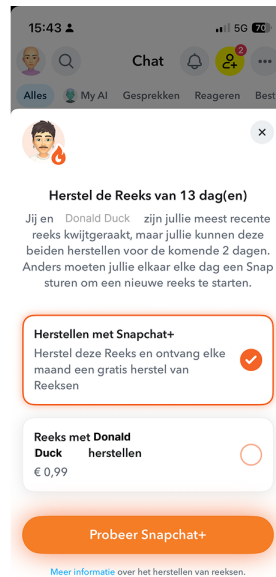
Figuur 12: Aantal actief onderhouden Snapreeksen

Hoewel velen proberen hun hoge reeksen te behouden, gaat voor de meesten **het betalen** voor het herstellen van verbroken Snapreeksen **te ver**. Snapchat biedt dit aan voor €0,99 per verbroken Snapreeks. Wanneer de gebruiker een betaald Snapchat+ abonnement heeft, zitten hier een paar ‘gratis’ reeksherstellen bij. Bij een verbroken Snapreeks komt er gedurende twee dagen een oranje ‘herstel’-knop op de chat te staan. Wanneer de gebruiker deze aanklikt stuurt de app op de keuze om een abonnement af te sluiten door deze keuze voor te selecteren en er een prominente oranje knop bij te zetten (zie figuur 13). De optie voor eenmalig herstel is hierdoor veel minder opvallend.

Van de ondervraagden van de vragenlijst geeft 68% aan nooit te betalen hiervoor. Toch doet 25% dat wel eens (dit zijn de opgetelde categorieën: ‘zelden’, ‘soms’, ‘vaak’ en ‘altijd’). Zie figuur 14.

“Ik had m’n 250-dagen streak kwijtgeraakt. Ik vond het een beetje dom van mezelf. Daarna had ik 1 euro betaald om het weer te herstellen. Ook een beetje stom eigenlijk want dan is het ook geen streak meer.”

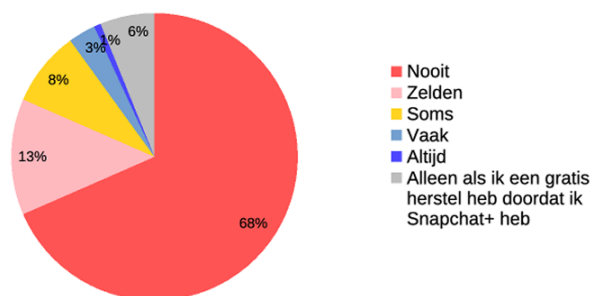
²⁴Kanttekening: een aantal respondenten heeft deze vraag beantwoord met een extreem hoog getal, wat doet vermoeden dat zij niet het aantal Snapreeksen hebben gerapporteerd, maar eerder hoe hoog een van hun reeksen is. Alle data meegenomen, resulteert dit in een gemiddelde van 21 reeksen per gebruiker. Wanneer de uitschieters vanaf 100 buiten beschouwing worden gelaten, resulteert dat in een gemiddelde van 13 reeksen per gebruiker.



Figuur 13: Snapreeksen herstellen

Betaal je wel eens om een verbroken Snapstreak te herstellen?

N=260



Figuur 14: Betalen voor het herstellen van Snapreeksen

“Geldverspilling.”
“Ervoor betalen vind ik onzin.”

Van de geïnterviewde deelnemers (N=8) had degene met de hoogste Snapreeks een reeks van 1507 dagen. Anderen noemden reeksen met hoogtes tussen de 200 en 600. Een hoge snapreeks is in de ogen van geïnterviewden boven de 500, boven de 1000, of zelfs boven de 2000 dagen.

Als respondenten van de online vragenlijst mochten kiezen welke functies van Snapchat zij willen gebruiken, vinkt 57% van de respondenten ‘Snapstreak’ aan. Het andere gedeelte (43%) hoeft deze dus niet per se te gebruiken.²⁵

Wat zijn redenen om de Snapreeks(en) te onderhouden?

In de interviews werd dieper ingegaan op achterliggende redenen waarom jongeren hun Snapreeksen graag behouden. Genoemde redenen zijn:

- Veel jongeren vinden het zonde als een hoge Snapreeks verbroken wordt, en proberen deze dus elke dag te verlengen. Het duurt immers weer een lange tijd voordat ze hetzelfde aantal dagen hebben bereikt. Sommigen geven zelfs hun inloggegevens of hun telefoon aan iemand anders als zij zelf niet in de gelegenheid zijn hun reeks te verlengen.

“Ik zou het oprecht wel zonde vinden als het echt heel veel is. Maar als het 50 ofzo is dan maakt het me niet veel uit.”

“Bij sommige mensen heb ik al zoveel, dan vind ik het ook stom als die weggaan want dat zijn gewoon heel veel dagen dan.”

“Een vriend moet naar een bootcamp en mag z’n telefoon niet gebruiken. Hij gaat z’n telefoon dus snel aan iemand geven die dan voor hem de streak kan doen.”

“Ik denk dat het gewoon een beetje iets onbewust is. Je hebt er wel lang voor gewerkt.”

“Als je een uur te laat reageert raak je alles kwijt en moet je een jaar weer opnieuw doen.”

- Het kost weinig moeite om de Snapreeks te verlengen.

“Sommigen gebruiken zo’n snelkoppeling van iedereen in 1 keer, dan is het eigenlijk heel weinig werk.”

“Het is een kleine moeite om iets te sturen.”

“Dan klik ik het 2x per dag van iedereen open en dan stuur ik een foto naar iedereen en dan is alles bijgewerkt.”

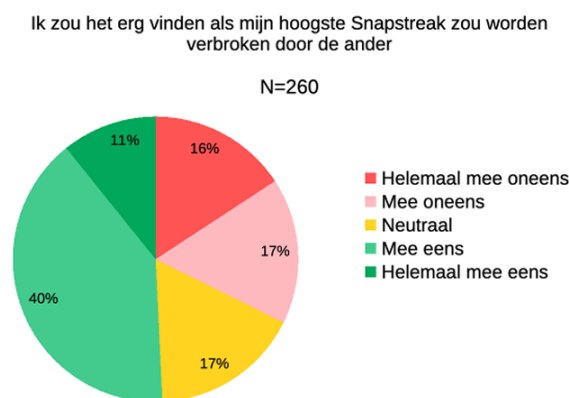
²⁵ Zie ook figuur 23 in hoofdstuk 5.7 Keuzevrijheid.

- Ze zien het als bevestiging van hun vriendschap met anderen.

“Leuk dat je kan zien wanneer je bent begonnen met iemand en hoe lang het is doorgedaan.” “Met hechte vrienden heb ik sowieso wel een Snapstreak”. “Het geeft aan dat we al zo lang elke dag chatten en Snap-foto’s sturen, dus eigenlijk zoveel dagen al vrienden zijn.”

“Bij anderen probeer ik geen streak te behouden, maar dat ik een streak heb met mijn beste vrienden zegt dan wel wat, dat we dus elke dag iets met elkaar willen delen.”

- Ze willen de ander niet teleurstellen of worden gestimuleerd door hun vrienden om een Snap te sturen. Iets meer dan de helft (51%) van degenen met een Snapreeks zou het erg vinden als de ander de Snapreeks verbreekt. Zie figuur 15.



Figuur 15: Hoe erg is het als de Snapreeks door de ander wordt verbroken?

“Voor mij betekent het niet zo veel maar wel voor sommige mensen met wie ik een streak heb.”

“Bij 1 vriend moet ik wel een berichtje sturen om hem eraan te herinneren anders vergeet hij het.”

“Ik vergeet het vaak, maar mijn vriendinnen herinneren me er dan aan.”

“Mijn nichtje zou me opbellen als onze streak dreigt te verlopen.”

Maar niet iedereen vindt het verlengen van de Snapreeks belangrijk:

“Ik ben er niet zo op gefocust, ik heb 2 streaks en dat is het.”

“Het zou ook prima zijn als er geen Snapstreak bestond.”

“Als mensen op mijn nek zitten van je moet een Snap sturen voor de streak, verwijder ik die meteen.”

“Als die verbroken wordt: ik zou er niet veel van vinden misschien waren ze gewoon druk.”

Wat vinden jongeren minder leuk aan de Snapreeksen?

Er bestaan tegenstrijdige gevoelens bij het onderhouden van de Snapreeksen. Zoals hiervoor beschreven vinden veel jongeren het zonde en jammer als hun hoge Snapreeksen verbroken zouden worden, en vinden ze de Snapreeks leuk om te zien. Aan de andere kant ervaren ze ook een bepaalde druk om de Snapreeksen te verlengen en vinden ze eigenlijk dat het niet écht iets betekent:

“Eigenlijk vind ik het best wel iets doms, want op een manier hecht je er dan toch veel waarde aan dat je elke dag iets stuurt.”

“Als je een zandlopertje ziet denk je ‘oh ik moet weer wat sturen’, terwijl het maar wat getalletjes zijn.”

“Ik vond het jammer toen hij verbroken was, maar eigenlijk slaat het nergens op.”

De inhoud van de Snaps die ze naar elkaar sturen voegen vaak ook niet veel toe aan het gesprek, of hebben weinig betekenis.

“Chats met inhoud zijn leuker, in vergelijking met een domme Snap die je verstuurt om je streak te behouden.”

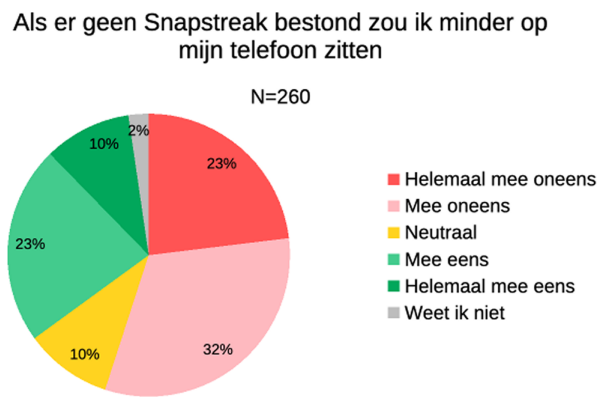
“Als ik een melding krijg van een chat, open ik dat sneller dan een Snap, want dat kan een domme foto zijn.” “Meestal als ik geen tijd heb, doe ik het gewoon snel door een foto te maken van het plafond of van mijn schouder.”

“Soms krijg ik een zwart scherm in plaats van een leuke foto. Wat suf, je doet het alleen om je streak te behouden.”

Hoe denken jongeren over de invloed van de Snapreeks op hun schermtijd?

Het verlengen van de Snapreeks is soms een reden om de app te openen, maar de voornaamste reden is om te chatten met vrienden. Iets meer dan de helft van de jongeren met een Snapreeks, denkt dan ook dat de Snapreeks geen invloed heeft op hun schermtijd. Met de stelling: “Als er geen Snapstreak bestond zou ik minder op mijn telefoon zitten.” is 32% het oneens en 23% het helemaal oneens (samen 55%). Zie figuur 16.

Genoemde redenen hiervoor zijn:



Figuur 16: Invloed van Snapreeks op schermtijd

- Ongeacht de Snapreeks zouden ze alsnog even veel communiceren met hun vrienden.

“Omdat ik dan nog steeds contact zou houden.”

“Als er geen Snapstreak was, had ik alsnog wel een Snap gestuurd.”

“Het is leuk om een streak te doen, maar dat is zeker niet de reden dat ik zoveel op Snapchat zit.”

“Ik gebruik de app gewoon veel, dan komt er een streak. Maar dit beïnvloedt mij niet.”

- Ze vinden Snapreeksen niet zo belangrijk.

“Omdat ik hier geen voldoening of dergelijke uithaal, het doet me niet zoveel.”

“Snapstreak boeit mij niet zo veel, het gaat mij om af en toe een foto sturen en contact hebben.”

“Omdat de streaks niet echt iets zijn waar ik op let, dat gaat automatisch”

- Het kost weinig tijd om een Snapreeks te behouden.

“Een foto sturen voor je streak duurt 30 seconde.”

“Ik doe altijd multi-snap en besteed er verder weinig aandacht aan.”

Een kleiner deel (33% procent van degenen met een Snapreeks) denkt dat het wél invloed heeft. Met de stelling “Als er geen Snapstreak bestond zou ik minder op mijn telefoon zitten” is 23% het eens en 10% het helemaal eens.” Zie figuur 16.

Genoemde redenen hiervoor zijn:

- Ze voelen zich door de Snapreeks verplicht om elke dag te reageren.

“Dan hoef je niet perse elke dag meer een Snap te sturen en ervaar je geen druk.”

“Dan voel ik me minder verplicht tegenover de ander.”

“Dan hoef je niet in te loggen om dagelijks contact te hebben met een persoon.”

- Ze willen zelf graag de Snapreeks behouden en merken daar tijd aan kwijt te zijn.

“Soms als ik lang niet op mijn telefoon heb gezeten (12 uur) ben ik bang sommige streaks te verliezen en ga ik op mijn telefoon en vaak blijf ik daarna op mijn telefoon.”

“Omdat ik de Snapstreak wil behouden en als ik dat niet had zat ik waarschijnlijk veel minder op Snapchat.”

“Ik open Snapchat 7/10 keer om een foto te sturen om mijn Snapstreak met mensen bij te houden.”

“Ik heb met sommige mensen alleen een streak terwijl ik nauwelijks met ze praat.”

- Visuele cues zoals de vuur-emoji en de zandloper-emoji die op de chats verschijnen, triggeren hen om meer Snaps te versturen en dus meer tijd door te brengen op Snapchat. De Vuur-emoji geeft aan dat ze een lopende reeks hebben met een andere gebruiker en de zandloper-emoji geeft aan dat deze dreigt verbroken te worden als de gebruikers niet snel een Snap naar elkaar sturen.

“Ik denk door dat zandloper-tje (emoji) dat er komt te staan dat het je dwingt om te sturen. Hierdoor raak ik afgeleid en blijf ik het toch bijhouden.”

“Het is gewoon addicting om dat vuurtje (emoji) te zien.”

“Omdat ik dan minder Snaps naar mijn vrienden hoef te sturen en niet vaak hoef te checken of ik een zandloper heb.”

- Voor enkelen zijn de Snapreeksen überhaupt nog de enige reden dat ze Snapchat gebruiken.

“Bijna de enige reden dat ik Snapchat open op een dag is omdat ik nog een Snap moet sturen naar iemand om de streak te behouden. Dus als er geen streak meer zou zijn dan zou ik ook niet meer op Snapchat zitten denk ik.”

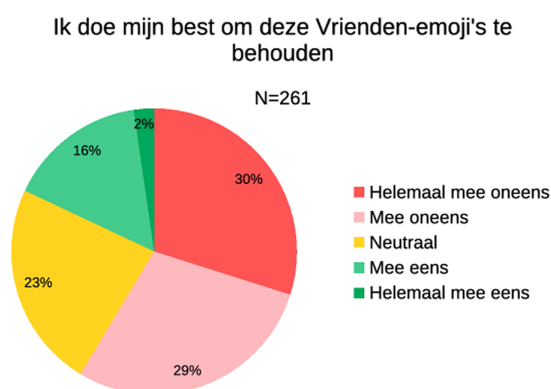
“Omdat ik anders niet veel te zoeken heb op de app.”

“Ik gebruik Snapchat ook wel dagelijks maar alleen omdat ik een streak heb met een vriendin van 300 dagen.” “Ik vind Snapchat echt ontzettend kut, maar ik heb het nog op mijn telefoon staan voor die snapstreaks (en om ‘vlogs’ te sturen naar vrienden).”

5.4 VRIENDEN-EMOJI'S

In hoeverre zijn jongeren bezig met Vrienden-emoji's?

Van de 300 respondenten van de online vragenlijst hebben 261 (87%) één of meerdere Vrienden-emoji's staan bij hun chatgesprekken. Maar jongeren vinden het minder belangrijk om hun Vrienden-emoji's te behouden dan de Snapreeks. Een Vrienden-emoji staat er in veel gevallen toevallig; men doet er geen moeite voor. Met de stelling "Ik doe mijn best om deze Vrienden-emoji's te behouden is 30% van degenen met Vrienden-emoji's het helemaal oneens en 29% het oneens (samen 59%). Een kleiner deel is het er wel mee eens: 2% 'helemaal mee eens' en 16% 'mee eens' (samen 18%). Zie figuur 17.



Figuur 17: Behouden van Vrienden-emoji's

"Als het niet bestond, zou ik het niet missen."

"Op welke plek je staat in de beste vriendenlijst, dat vind ik niet zo nodig om te zien."

"De meeste in m'n bestfriend-list ken ik niet eens. Ik probeer alleen m'n partner actief op 1 te houden, maar dit lukt niet altijd".

"Ze zijn leuk, maar zal er niet extra moeite voor doen ofzo". "Ik wil graag de beste vriend emoji met mijn vriend houden, maar daarmee heb ik toch al contact."

Als de respondenten mochten kiezen welke functies van Snapchat zij willen gebruiken, vinkt 38% van de respondenten 'Vrienden-emoji's' aan.²⁶ Het merendeel hoeft deze functie dus níet te gebruiken.

Wat zijn redenen om Vrienden-emoji's te onderhouden?

Hoewel de meesten niet actief bezig zijn met het onderhouden van Vrienden-emoji's, vinden sommigen het toch wel een leuke functie.

²⁶Zie ook figuur 25 in hoofdstuk 5.7 Keuzevrijheid.

“Wel een leuk, uniek, grappig iets, om te zien of je in iemands top 10 staat.”

“Het is wel leuk om te zien als je allebei bij elkaar op 1 staat, een leuke toevoeging.”

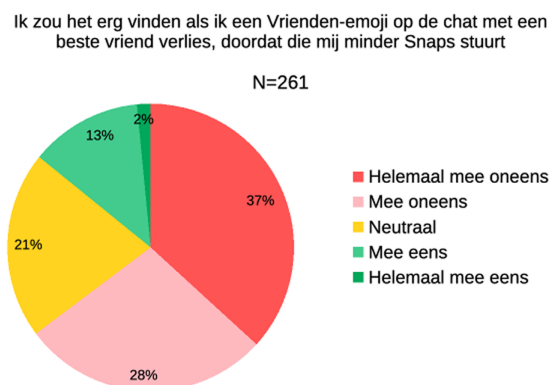
“Het is een soort bewijs dat je veel met elkaar appt. Dan besef je je, oh ik vind haar wel erg leuk.”

“Het is een leuke toevoeging en iets standards van snap, als dit weg zou gaan zou wel een groot effect van Snap weggaan.”

“Ik vind het een leuk extraatje om met mijn vriend te doen.”

“Het maakt mij alleen uit dat mijn beste vriendin boven aan staat in mijn bf-lijst.”

Een paar zouden wel enigszins geraakt zijn als ze ineens geen beste vrienden meer zouden zijn (volgens de Vrienden-emoji's van Snapchat) met iemand met wie zij Snappen. Met de stelling “Ik zou het erg vinden als ik een Vrienden-emoji op de chat met een beste vriend verlies, doordat die mij minder Snaps stuurt” is 15% van degenen met Vrienden-emojis het eens (2% helemaal mee eens en 13% mee eens). Zie figuur 18.



Figuur 18: Behouden van Vrienden-emoji's

“Als je verliefd bent op iemand, en jij bent niet meer zijn nummer 1, ga je wel direct ervan uit dat een ander meisje nu zijn nummer 1 is.”

“Stom dat je ook kan zien als diegene bij jou op 1 staat, maar jij niet bij hun: dan heb je het gevoel dat iemand belangrijk is voor jou, maar jij niet voor hen.”

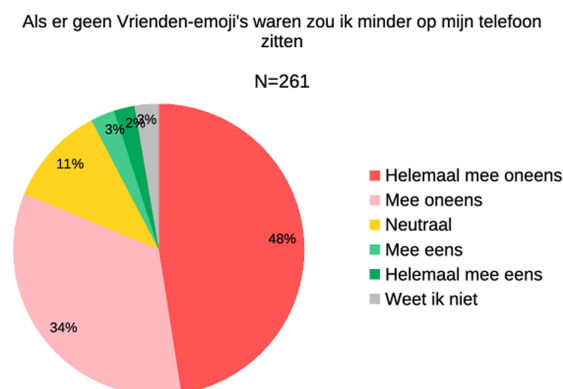
“Niet dat het me heel veel boeit, maar als het verandert ben ik wel benieuwd van hoe kan dat.”

Een groter deel (65% van degenen met Vrienden-emoji's) zou het niet erg vinden als ze een Vrienden-emoji verloren doordat de ander minder met hen snapt: 37% is het helemaal oneens met de stelling en 28% is het ermee oneens.

“Omdat dit niet zegt wie echt je vrienden zijn.”
“Die emoji’s beïnvloeden m’n vriendschap met vrienden niet.”
“Het heeft geen waarde”

Hoe denken jongeren over de invloed van Vrienden-emoji’s op hun schermtijd?

In lijn met het resultaat dat de meerderheid het niet belangrijk vindt om de Vrienden-emoji’s te behouden, denken de meesten ook niet dat het invloed heeft op hun schermtijd. Met de stelling: “Als er geen Vrienden-emoji’s waren zou ik minder op mijn telefoon zitten” is 48% van degenen met Vrienden-emoji’s het helemaal oneens en 34% het oneens (samen 82%). Zie figuur 19.



Figuur 19: Invloed van Vrienden-emoji’s op schermtijd

Genoemde redenen hiervoor zijn vergelijkbaar met de redenen over de invloed van de Snapreeks op de schermtijd:

- Ongeacht de Vrienden-emoji’s zouden ze alsnog even veel communiceren met hun vrienden.

“Het maakt me niet heel veel uit wat er bij staat ik vind het gewoon leuk dat ik zo contact heb of kan houden met mensen.”

“Ik gebruik Snapchat voor contact met vrienden dus gebruik het gewoon heel veel, maar niet perse door de emoji waardoor ik de app blijf gebruiken.”

“Het contact en de herinneringen van Snap is meer waard dan een vrienden-emoji.”

- Ze vinden Vrienden-emoji’s niet zo belangrijk.

“Daar geef ik echt niks om.”

“Het zijn maar emoji’s in mijn ogen.”

“Het is leuk, maar ik voel er geen druk door om meer te gaan snappen om die emoji te houden”

- De emoji's vallen niet op.

“Ik let er niet op.”

“Ze vallen mij amper op.”

“Ik kijk er nooit naar.”

Slechts 5% van degenen met Vrienden-emoji's is het eens met de stelling dat ze minder op hun telefoon zouden zitten als Vrienden-emoji's niet bestonden (bestaande uit 2% helemaal mee eens, en 3% mee eens). De genoemde reden hiervoor is dat ze toch wel bij tenminste 1 persoon proberen de Vrienden-emoji te behouden, daarom veel Snaps versturen naar diegene, en daardoor langer op Snapchat zitten.

“Als ik ineens iets meer met een andere vriendin Snap, zorg ik dat ik ook veel Snap met degene die als mijn beste vriendin staat, zodat ze niet ingehaald wordt.”

“Omdat je ze niet wilt verliezen zit je vaker op Snapchat.”

“Ik wil dat ik op haar nummer 1 sta en zij die van mij dus extra vaak elkaar snappen.”

“Het geeft toch een bepaalde status aan die je graag wilt behouden.”

5.5 SNAPSCORE

In hoeverre zijn jongeren bezig met hun Snapscore?

De geïnterviewde jongeren (N=8) die al langer op Snapchat zaten, zijn niet actief bezig met het verhogen van hun Snapscore. Ze geven aan het niet belangrijk te vinden en er weinig naar te kijken.

“Niet belangrijk, ik kijk er niet echt naar.”

“Het heeft me nooit veel geboeid.”

“Prima als dit niet zou bestaan.”

Sommigen kijken wel af en toe naar de Snapscore. Ze vinden het een leuke toevoeging aan Snapchat, en interessant om die van anderen en hunzelf te bekijken.

“Ik kijk wel eens naar mijn Snapscore om te kijken hoe hoog die is geworden.”

“Wel grappig om te kijken bij andere mensen.”

“Het geeft een beetje zelfvoldoening ofzo: zoveel mensen willen mij Snappen en zoveel Snaps krijg ik en stuur ik.”

Als respondenten van de online vragenlijst mochten kiezen welke functies van Snapchat zij willen gebruiken, vinkt 36% van de respondenten ‘Snapscore’ aan.²⁷ Het merendeel hoeft deze dus níet te gebruiken.

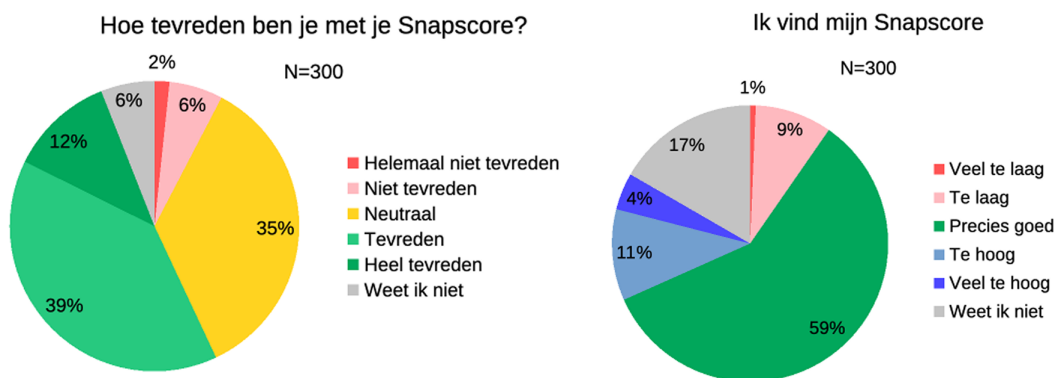
Wat vinden jongeren van hun Snapscore?

Uit de online-vragenlijst blijkt dat net iets meer dan de helft (51%) tevreden is met hun Snapscore (39% tevreden en 12% heel tevreden). Een groot deel is er neutraal over (35%). Slechts 8% is ontevreden (bestaande uit 6% niet tevreden en 2% helemaal niet tevreden).

Toch vindt 10% dat hun Snapscore te laag is (bestaande uit 1% veel te laag, en 9% te laag), en 15% dat hun Snapscore te hoog is (11% te hoog en 4% veel te hoog). Zie figuur 20.

In de interviews (N=8) werd hier dieper op in gegaan. Een reden dat sommigen hun Snapscore te laag vinden, is dat zij hogere Snapscores bij hun vrienden zien. De score is ook afhankelijk van wanneer zij met Snapschat zijn begonnen. Enkelen geven aan dat ze met name hun Snapscore wilden verhogen toen ze net waren begonnen met het gebruiken van Snapchat en ze nog een score van 0 hadden. Hun vrienden die al langer Snapchat hadden, hadden toen al hoge scores. Daarnaast worden accounts met een lage Snapscore snel aangezien voor nepaccounts.

²⁷Zie ook figuur 25 in hoofdstuk 5.7 Keuzevrijheid.



Figuur 20: Tevredenheid Snapscore

“Toen ik jonger was zat ik in een groepsapp waar we allemaal expres Snaps in verstuurd en openden zodat onze Snapscore omhoog ging.”

“Als je ziet dat iedereen een hoge Snapscore heeft, dan wil je dat ook.”

“Bij een Snapscore van minder dan 7000 weet je bijna zeker dat het een bot is.”

“Bij mensen die een lage Snapscore hebben denk je: die hebben geen sociaal leven.”

Een verklaring dat sommigen hun Snapscore te hoog vinden, is dat een ‘extreem’ hoge Snapscore als iets negatiefs wordt gezien. Enerzijds zegt het iets over hoeveel die persoon op diens telefoon zit, maar er heerst ook een beeld dat deze personen veel flirten of seksueel getinte content of chats versturen. Bij vrouwen heeft dit een negatievere connotatie dan bij mannen, door misogynie opvattingen.

“De meeste mensen zeggen dat je dan een player bent.”

“Het is een beetje ordinair om een hele hoge te hebben. Zo van, zij praat met veel jongens.”

“Degene met hogere scores dan 1 miljoen worden gezien als ‘hoertje’ of ‘bop’.”

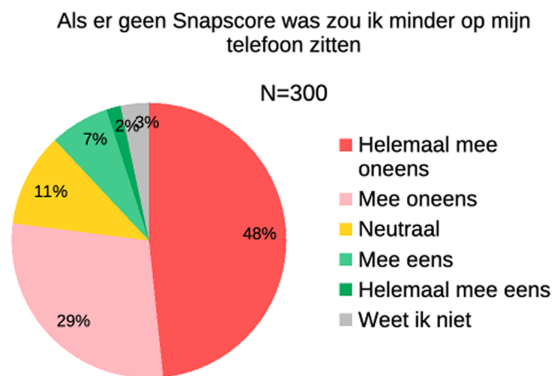
“Als je aan het daten bent met iemand en je ziet ineens dat haar Snapscore iets van 2 miljoen is, dan is dat bijna net zoiets als haar bodycount, alleen is dit voor iedereen zichtbaar.”

“Als je een jong meisje bent met een hoge Snapscore betekent het meestal dat je een beetje makkelijk bent.”

“Het zegt wel dat diegene verslaafd is aan de app.”

Hoe denken jongeren over de invloed van de Snapscore op hun schermtijd?

Net als bij de Vrienden-emoji's denkt het overgrote deel dat de Snapscore niet van invloed is op hun schermtijd. Met de stelling: "Als er geen Snapscore was, zou ik minder op mijn telefoon zitten" is 48% het helemaal oneens en 29% het oneens (samen 77%). Slechts 9% is het eens met deze stelling (bestaande uit 7% mee eens, en 2% helemaal mee eens). Zie figuur 21. Dit komt doordat de meesten niet actief bezig zijn met het verhogen (of juist laag houden) van de Snapscore.

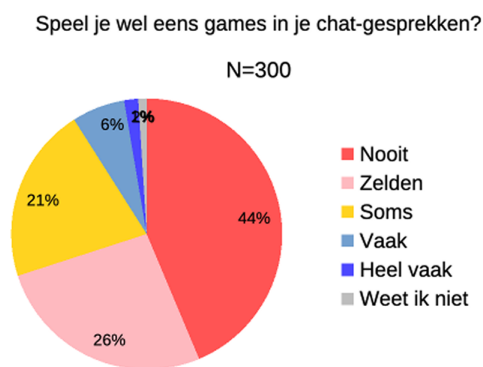


Figuur 21: Invloed Snapscore op tevredenheid

5.6 GAMES IN CHATGESPREKKEN

In hoeverre zijn jongeren bezig met het spelen van games in chatgesprekken?

De functie om games te kunnen spelen via lenzen en Snaps in chatgesprekken, wordt niet veel gebruikt door jongeren. Een groot deel (44%) geeft aan dit nooit te gebruiken. Zie figuur 22.



Figuur 22: Games in chatgesprekken

Als respondenten mochten kiezen welke functies van Snapchat zij willen gebruiken, vinkt 30% van de respondenten ‘games in chat-gesprekken’ aan.²⁸ Het merendeel hoeft deze dus niet te gebruiken.

Degenen die wel eens een game spelen in een chatgesprek, vinden het wel leuk, maar ze zouden het niet missen. De functie is niet erg belangrijk voor hen.

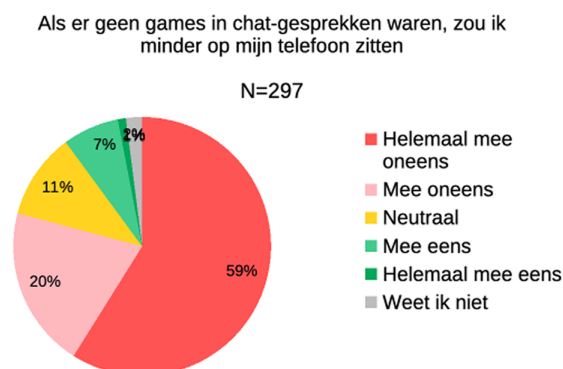
Hoe denken jongeren over de invloed van games op hun schermtijd?

Een groot deel (79% van degenen die weten wat games in chat-gesprekken zijn) denkt dat de games geen invloed hebben op hun schermtijd. Met de stelling “Als er geen games in chat-gesprekken waren, zou ik minder op mijn telefoon zitten” is 59% het helemaal oneens, en 20% het oneens. Zie figuur 23. Dit valt te verklaren doordat een groot deel überhaupt nooit games speelt in chat-gesprekken. Anderen zijn wel geneigd om mee te doen aan een game, wanneer de ander die start. Maar naar eigen zeggen zijn ze na een paar minuten ook wel weer klaar met spelen.

“Soms als ik me verveel dan ga ik dat doen. Daardoor zit ik wel meer op Snap. Elkaars score proberen te verbreken.”

“Een vriend stuurt dat vijf keer per dag naar me, dan doe ik het wel, even om te laten zien dat ik er beter in ben.”

²⁸Zie ook figuur 25 in hoofdstuk 5.7 Keuzevrijheid.

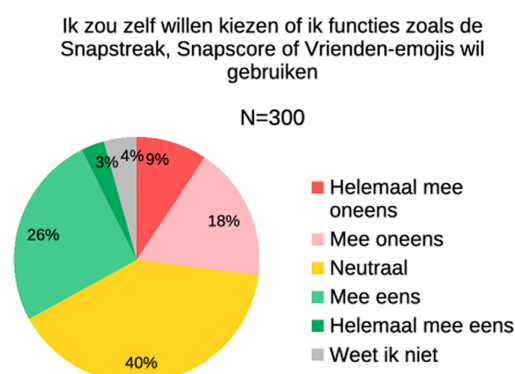


Figuur 23: Games in chatgesprekken

5.7 KEUZEVRIJHEID FUNCTIES

Wat zouden jongeren ervan vinden als zij konden kiezen welke gamification-elementen zij wel of niet willen gebruiken?

De meesten (40%) zijn hier neutraal over. Ook zijn er jongeren positief: met de stelling “Ik zou zelf willen kiezen of ik functies zoals de Snapstreak, Snapscore of Vrienden-emojis wil gebruiken” is 26% het eens en 3% helemaal eens (samen 29%). Een ongeveer even groot deel is negatief: 18% is het ermee oneens, en 9% helemaal oneens (samen 27%). Zie figuur 24.



Figuur 24: Wat vinden jongeren van keuzevrijheid over de functies?

In de interviews (N=8) werd hier dieper op in gegaan. Een reden dat sommigen positief staan tegenover keuzevrijheid, is dat zij zich zorgen maken om de allerjongsten die de app gebruiken. Ze geven aan dat, toen zij jonger waren, ze de spelelementen en sociale vergelijkingen belangrijker vonden dan nu.

“Kan fijn zijn voor mensen die er gevoelig voor zijn.”

“Misschien fijn als ze heel jong zijn, want voor hen kan het misschien wel verslavend zijn.”

“Voor sommigen die heel veel waarde eraan hechten zou het soms misschien wel goed zijn om het uit te zetten.”

Ook is het fijn om controle te hebben over wat er voor anderen zichtbaar is van hun activiteit op de app. Denk bijvoorbeeld aan kunnen zien wanneer iemand online is, leesbevestigingen, andermans Snapscore zien etc.

“Ik zou deze elementen zelf misschien ook wel uit zetten. Dan worden m’n relaties minder gecompliceerd. Dan heb ik er minder last van dat mensen zeggen dat ik moet reageren omdat ze punten moeten hebben.”

“Mensen kunnen op Snapchat heel veel zien wat je doet. Zou fijn zijn als je dat ook kan uitzetten, net als de blauwe vinkjes op WhatsApp.”

Degenen die negatief staan tegenover keuzevrijheid, vinden dat gebruikers zelf al kunnen bepalen waar ze aandacht aan besteden. Expliciet de keuze krijgen in de app is dan niet nodig.

“Als het je niet interesseert, hoef je er ook niet naar te kijken.”

Een enkeling geeft aan dat de keuzes die gebruikers maken ook weer onderhevig kunnen zijn aan druk van anderen:

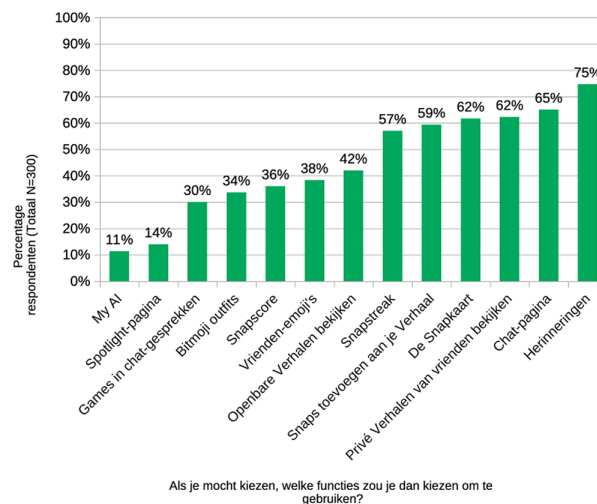
“Als ik de Streak uitzet, kunnen anderen dan ook geen Streak zien met mij? Dan krijg ik misschien commentaar van vrienden, van waarom heb je het niet aan.”

Welke keuzes zouden jongeren maken als ze de mogelijkheid kregen?

Zie figuur 25: Van dit rijtje aan functies zijn Herinneringen het meest populair, en My AI (de chatbot van Snapchat) het minst. Van de *gamification*-elementen, waar de focus in dit onderzoek op ligt (De Snapreeks, Vrienden-emoji’s, Snapscore en Games in chatgesprekken), is de Snapreeks het meest populair en de games in chat-gesprekken het minst. Dit is lijn met de resultaten uit de eerdere hoofdstukken, waaruit blijkt dat de Snapreeks in vergelijking met de andere *gamification*-elementen de meeste invloed heeft op de schermtijd van jongeren.

Bij Vrienden-emoji’s, de Snapscore en Games in chatgesprekken is het opvallend dat meer dan de helft van de respondenten deze níet kiest om te gebruiken. Ook bij de Snapreeks is er een substantieel deel dat deze functie niet hoeft te gebruiken (43%).

Redenen die respondenten van de online vragenlijst opgaven om de Snapreeks, Vrienden-emoji’s, de Snapscore, en games in chatgesprekken niet te gebruiken:



Figuur 25: Welke functies zouden jongeren kiezen?

- zij vinden deze functies niet (meer) interessant.

“Voor mij zijn ze niet van toegevoegde waarde.”

“Omdat die mij niet veel interesseren.”

“Snapscore vind ik onzin eigenlijk en de Snapstreak vind ik al helemaal onzin want dat is foto's sturen van schouders en niks zeggen.”

“Snapscore boeit me echt niet, net zoals de AI en Spotlight pagina. Ik vind dit niet interessant en kijk hier eigenlijk nooit naar.”

“Vrienden-emoji's: hier geef ik niks om.”

“Omdat ik er nu al geen aandacht aan geef kan het wat mij betreft verdwijnen.”

“Games zijn saai.”

“Omdat het zinloze functies zijn. Spotlights zijn cringe, streaks vind ik voor jonge kinderen. De vrienden-emojis kijk ik niet eens naar.”

“Is allemaal voor jongere gebruikers.”

- de functies geven stress of druk.

“Ik stress vaak onnodig om streaks en ik vind Snapscore onzin.”

“Snapstreak kan toch een soort druk geven, dus ik zou het niet erg vinden als die weg is.”

“Snapscore gebruik ik vooral om mensen in de gaten te houden, of zij op andere mensen reageren. Dit kan soms niet

goed zijn voor mijn humeur. Als dit weg zou zijn, zou dit beter voor mij zijn.”

“Ik gebruik de app puur om met vrienden te communiceren, ik vind dat deze functies vriendschap een soort competitie maken.”

“Mijn Snapscore is te hoog.”

“Dan krijg je het gevoel alsof je per se snaps moet sturen elke dag en dat voelt niet fijn als je een dag mist.”

- de functies zorgen ervoor dat ze langer op hun telefoon zitten.

“Die zijn er alleen om je langer op je telefoon te houden, dus die voegen niks toe aan de intriensieke waarden van jouw leven of je telefoon.”

“Snapstreak: dit zorgt ervoor dat ik meer op Snapchat zit dan nodig is.”

“Het stimuleert meer telefoongebruik wat niet goed is.”

Wat vinden jongeren van het idee van een timer, die je zelf kan instellen als je de app opent? Om te zorgen dat je grip hebt op je tijd?

De geïnterviewden (N=8) reageren hier verschillend op. Omdat ze veel communiceren met vrienden, en soms ook bellen via Snapchat, lijkt een timer hun irritant. Anderen denken dat het wel effectief kan zijn.

“Dan kunnen we gewoon weer wat anders gaan doen in plaats van de hele tijd binnen zitten met Snapchat.”

“Zou wel goed zijn als de app dan ook echt afsluit nadat de timer is verstreken. Het moet niet te makkelijk zijn om je tijd weer te verlengen.”

“Misschien ook dat je kan instellen dat je maar 3 verhalen per dag mag kijken.”

Wat zouden jongeren ervan vinden als er andere specifieke regels kwamen vanuit wetgeving over gamification-elementen om apps minder verslavend te maken?

De geïnterviewden (N=8) vinden het lastig om mogelijke regels te bedenken en vinden het ook niet echt nodig. Dit komt ook doordat ze Snapchat minder dan andere apps (TikTok en Instagram) als verslavende app zien.

“Ik denk niet dat het tegen verslaving zou werken als die Snapstreak (en ook de vrienden-emoji’s en snapscore) afgeschaft zouden worden.”

“Misschien wel iets om het vergelijken met elkaar tegen te gaan. Want daar kan je je minder zelfverzekerd door voelen. Je krijgt het idee dat anderen veel socialer zijn dan jij, of je denk, het komt doordat ik lelijker ben.”

“Op TikTok kan je ook een streak onderhouden in de dm (direct message). Die is verslavender omdat je op TikTok ook allemaal video’s hebt, en je dus sneller weer in die loop zit.”

6. BRONVERMELDING

Monge Rofarello, A., Lukof, K., & De Russis, L. (2023). *Defining and Identifying Attention Capture Deceptive Designs in Digital Interfaces*. In Proceedings of the 2023 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI '23), April 23–28, Hamburg, Germany. ACM, New York, NY, USA, 19 pages.

Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. (2019). *Addictive features of social media/messenger platforms and freemium games against the background of psychological and economic theories*. International journal of environmental research and public health, 16(14), 2612.

Schreuders, E., Braams, B. R., Blankenstein, N. E., Peper, J. S., Güroğlu, B., & Crone, E. A. (2018). *Contributions of reward sensitivity to ventral striatum activity across adolescence and early adulthood*. Child development, 89(3), 797-810.

Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). *Social comparison on social networking sites*. Current opinion in psychology, 36, 32-37.

7. BIJLAGEN

7.1 BIJLAGE I: SELECTIEBRIEFING KWALITATIEF ONDERZOEK

1.SAMENVATTING

Project: Gamification op sociale media Type onderzoek: N=8 Single interviews van 30 minuten Data: 6 januari 2025 (en eventueel 5 en 7 januari) Locatie: Online videocalls Doelgroep: Jongeren die Snapchat gebruiken Vergoeding: €40,-

2.DATA, TIJDEN, LOCATIE

N=8 online videocalls van 30 minuten

Deze kunnen ingepland worden op Dinsdag 6 januari tussen 10:00 en 20:00. Voorkeur voor zoveel mogelijk binnen kantoortijden. Als dit niet lukt kan er uitgeweken worden naar maandag 5 januari en woensdag 7 januari in de avond. (17:00 - 20:00)

3.SELECTIECRITERIA

- Jongeren tussen de 14 en 21 jaar.
- Spreiding in leeftijd.
- Spreiding in gender.
- Spreiding in opleidingsniveau.
- Hebben niet meegedaan aan ons Snapchat-notificatie onderzoek in september 2025.
- Allen maken op de volgende manieren gebruik van Snapchat op hun smartphone:
 - Ze versturen dagelijks snaps en chats naar vrienden.
 - Ze hebben minstens 3 Snap-streaks van minimaal 30 dagen.
 - Ze plaatsen wel eens Verhalen (minimaal 1x per maand).
 - Ze kijken wel eens op de Spotlight-pagina (minimaal 1x per week).
 - Ze delen wel eens hun locatie via Snapchat (minimaal 1x per week).

4.TOESTEMMING

Deelnemers dienen akkoord te gaan met:

- Er is stemopname-apparatuur aanwezig. De opnames zijn alleen voor intern gebruik, worden niet gepubliceerd en worden niet gekoppeld aan hun persoonsgegevens. We verwijderen opnames na 3 maanden.
- Vooraf aan het interview vragen we deelnemers een toestemmingsformulier te tekenen voor het verwerken van hun gegevens. We slaan alleen de gegevens op die het selectiebureau aanlevert (op basis van deze screening) en verwijderen deze 3 maanden na de interviews. Deze zullen nooit gepubliceerd worden of gekoppeld worden aan de onderzoeksbevindingen. Dat betekent dat onderzoeksbevindingen nooit naar de persoon te herleiden zijn.

5.VERGOEDING

€40,- door het selectiebureau laten overmaken

6.WERVINGSTEKST

We doen onderzoek naar sociale media platformen en spelelementen die zij inzetten. Denk aan het verzamelen van punten, onderhouden van streaks, scores en levels. We willen weten hoe gebruikers dit nu ervaren en welke impact dit heeft op hun appgebruik. Zo kunnen we het perspectief van gebruikers meenemen in onze beleidsadviezen voor wetgeving omtrent online platformen.

7.2 BIJLAGE II: ONLINE VRAGENLIJST KWANTITATIEF ONDERZOEK

Doelgroep: Jongeren tussen de 12 en 21 jaar die Snapchat gebruiken

1. Wat is je leeftijd?

[numerieke waarde]

2. Met welk geslacht identificeer je je het meest?

- ☐ vrouw
- ☐ man
- ☐ beide
- ☐ geen van beide

3. Wat is jouw gemiddelde dagelijkse schermtijd op Snapchat?

Het geeft niet als je het niet precies weet, geef een schatting

- ☐ 0 tot een half uur
- ☐ een half uur tot 1 uur
- ☐ 1 tot 2 uur
- ☐ 2 tot 3 uur
- ☐ 3 tot 4 uur
- ☐ 4 tot 5 uur
- ☐ 5 tot 6 uur
- ☐ 6 tot 7 uur
- ☐ 7 tot 8 uur
- ☐ 8 tot 9 uur
- ☐ 9 tot 10 uur
- ☐ Meer dan 10 uur
- ☐ Weet ik niet

4. In hoeverre ben je tevreden met je schermtijd op Snapchat?

- ☐ Helemaal niet tevreden
- ☐ Niet tevreden
- ☐ Neutraal
- ☐ Tevreden
- ☐ Heel tevreden

5. Ik vind mijn schermtijd op Snapchat...

Vul de zin aan

- ☐ ... veel te laag
- ☐ ... te laag
- ☐ ... precies goed
- ☐ ... te hoog

☐ ... veel te hoog

6. [Indien antwoord vraag 5 = 'te hoog' of 'veel te hoog'] Hoe komt het dat je schermtijd op Snapchat hoog is?

[vrije invoer]

7. Heb je een Snapstreak met een of meerdere personen?

- ☐ Nee
- ☐ Ja
- ☐ Weet ik niet

8. [Indien antwoord vraag 7 = 'ja'] Hoeveel Snapstreaks onderhoud je actief op dit moment?

Het is niet erg als je het niet precies weet, geef een schatting

[numerieke waarde]

9. [Indien antwoord vraag 7 = 'ja'] Stelling: Als er geen Snapstreak bestond zou ik minder op mijn telefoon zitten

- ☐ Helemaal mee oneens
- ☐ Mee oneens
- ☐ Neutraal
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal mee eens
- ☐ Weet ik niet

10. [Indien antwoord vraag 7 = 'ja'] Waarom?

Leg je antwoord op de vraag hiervoor uit

[vrije invoer]

11. [Indien antwoord vraag 7 = 'ja'] Stelling: Ik zou het erg vinden als mijn hoogste Snapstreak zou worden verbroken door de ander

- ☐ Helemaal mee oneens
- ☐ Mee oneens
- ☐ Neutraal
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal mee eens

12. [Indien antwoord vraag 7 = 'ja'] Betaal je wel eens om een verbroken Snapstreak te herstellen?

- ☐ Nooit
- ☐ Zelden
- ☐ Soms

- ☐ Vaak
- ☐ Altijd
- ☐ Ik herstel Snapstreaks alleen als ik een gratis herstel heb, doordat ik Snapchat+ heb.

13. Staat er een Vrienden-emoji bij 1 of meerdere van jouw chats op Snapchat?

Dit zijn emoji's die aangeven of je beste vrienden bent met iemand. Dit kunnen o.a. de volgende emoji's zijn: roze hartjes, een rood hartje, een geel hartje, een glimlachend gezichtje, een grijnzend gezichtje, of een gezichtje met een zonnebril.

- ☐ Nee
- ☐ Ja
- ☐ Weet ik niet

14. [Indien antwoord vraag 13 = 'ja'] Stelling: Ik doe mijn best om deze Vrienden-emoji('s) te behouden

- ☐ Helemaal mee oneens
- ☐ Mee oneens
- ☐ Neutraal
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal mee eens

15. [Indien antwoord vraag 13 = 'ja'] Stelling: Als er geen Vrienden-emoji's waren zou ik minder op mijn telefoon zitten

- ☐ Helemaal mee oneens
- ☐ Mee oneens
- ☐ Neutraal
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal mee eens
- ☐ Weet ik niet

16. [Indien antwoord vraag 13 = 'ja'] Waarom?

Leg je antwoord op de vraag hiervoor uit

[vrije invoer]

17. [Indien antwoord vraag 13 = 'ja'] Stelling: Ik zou het erg vinden als ik een Vrienden-emoji op de chat met een beste vriend verlies, doordat die mij minder Snaps stuurt

- ☐ Helemaal mee oneens
- ☐ Mee oneens
- ☐ Neutraal
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal mee eens

18. Hoe tevreden ben je met je Snapscore?

Dit is de score die bovenin je Snapchat profiel staat, aangegeven met een glimmend Snapchat-icoon.

- ☐ Helemaal mee oneens
- ☐ Mee oneens
- ☐ Neutraal
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal mee eens
- ☐ Weet ik niet

19. Ik vind mijn Snapscore...

Vul de zin aan

- ☐ ... veel te laag
- ☐ ... te laag
- ☐ ... precies goed
- ☐ ... te hoog
- ☐ ... veel te hoog
- ☐ Weet ik niet

20. Stelling: Als er geen Snapscore was zou ik minder op mijn telefoon zitten

- ☐ Helemaal mee oneens
- ☐ Mee oneens
- ☐ Neutraal
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal mee eens
- ☐ Weet ik niet

21. Speel je wel eens games in je chat-gesprekken?

- ☐ Nooit
- ☐ Zelden
- ☐ Soms
- ☐ Vaak
- ☐ Heel vaak
- ☐ Weet ik niet

22. [Indien antwoord vraag 21 = 'nooit', 'zelden', 'soms', 'vaak' of 'heel vaak']

Stelling: Als er geen games in chat-gesprekken waren, zou ik minder op mijn telefoon zitten

- ☐ Helemaal mee oneens
- ☐ Mee oneens
- ☐ Neutraal
- ☐ Eens

- ☐ Helemaal mee eens
- ☐ Weet ik niet

23. Als Snapchat niet bestond, zou dat voor mijn sociale leven...

Vul de zin aan

- ☐ ...veel beter zijn
- ☐ ...beter zijn
- ☐ ...niet beter, maar ook niet slechter zijn
- ☐ ...slechter zijn
- ☐ ...veel slechter zijn

24. Stelling: Ik zou zelf willen kiezen of ik functies zoals de Snapstreak, Snapscore of Vrienden-emojis wil gebruiken

Deze functies zou je dan bijvoorbeeld via de instellingen aan of uit kunnen zetten.

- ☐ Helemaal mee oneens
- ☐ Mee oneens
- ☐ Neutraal
- ☐ Eens
- ☐ Helemaal mee eens
- ☐ Weet ik niet

25. Als je mocht kiezen, welke van de volgende functies van Snapchat zou je dan willen gebruiken?

Zet een vinkje bij de functies die je wil gebruiken en laat het vakje leeg bij functies die je niet hoeft te gebruiken.

- ☐ Snapscore
- ☐ Snapstreak
- ☐ Vrienden-emoji's
- ☐ Games in chat-gesprekken
- ☐ Spotlight-pagina
- ☐ Snaps toevoegen aan je Verhaal
- ☐ Openbare Verhalen bekijken
- ☐ Privé Verhalen van vrienden bekijken
- ☐ Chat-pagina
- ☐ Herinneringen
- ☐ de Snapkaart
- ☐ Bitmoji outfits
- ☐ My AI

26. Kijk nu naar de functies die je NIET hebt aangevinkt. Waarom hoef je deze niet te gebruiken?

[vrije invoer]

7.3 BIJLAGE III: INTERVIEWLEIDRAAD KWALITATIEF ONDERZOEK

Interviewleidraad

Duur: 30 minuten

Doelgroep: Gebruikers Snapchat 14-21 jaar

1. Introductie & social media gebruik

5 min

- Uitleg: doel van interviews, geen goede of foute antwoorden, stemopname, bevindingen zijn geanonimiseerd.
- Voorstellen moderator en deelnemer.
- Hoe veel gebruik je je telefoon? Schermtijd?
- Wat vind je van je schermtijd?
- Welke sociale media gebruik je? Waarvoor?
- Favoriete sociale media en waarom?
- Wat vind je minder leuk aan sociale media?

2. Snapchat gebruik

5 min

- Waarom/waarvoor gebruik je Snapchat?
- Hoe ervaar je het gebruik van Snapchat? Wat ervaar je als positief en wat als negatief?
- Wat zijn de favoriete functies van Snapchat? Waarom?
- Welke functies gebruik je (bijna) niet? Waarom?
- Welke functies zouden mogen verdwijnen van Snapchat?
- Hoe ziet een sessie op Snapchat er voor jou meestal uit?
 - Wat zijn de meest voorkomende redenen om Snapchat te openen? Hoe begint een sessie meestal?
 - * Indien niet genoemd: open je Snapchat ook soms omdat je een Snapstreak wil onderhouden?
 - Zijn er vaste onderdelen die je checkt binnen Snapchat?
 - Wanneer ga je weer van de app af?
- Heb je het idee dat Snapchat veel invloed heeft op je schermtijd?
 - Zo ja: Heeft men daar voorbeelden van? Hoe komt dat?
 - In hoeverre ben je tevreden met die schermtijd? Heb je het gevoel grip te hebben op de tijd die je op Snapchat spendeert?

3. Gamification

10 min

Snapstreak (we laten een voorbeeld zien)

- Met hoeveel mensen heb je een Snapstreak?

- Wat vind je van de Snapstreak?
- Wat betekent het voor je als je met veel mensen een Snapstreak hebt?
- Wat is in jouw ogen een hoge Snapstreak?
- Wat betekent het voor je als je een hoge Snapstreak hebt? En een lage?
- Vind je het belangrijk om de Streaks in stand te houden? Hoe zorg je daarvoor?
- Heb je wel eens betaald om een Snapstreak te herstellen? Waarom wel/niet?
- Wat zou je doen / voelen als je vrienden de Snapstreak zouden verbreken?
- Wat betekent de Snapstreak voor jouw vriendschappen?
- Wat als er geen Snapstreak bestond op Snapchat?

Snapcore (we laten een voorbeeld zien)

- Wat vind je van de Snapscore?
- Kijk je wel eens naar je Snapscore?
- Kijk je wel eens naar de Snapscore van anderen?
- Wat is in jouw ogen een hoge Snapscore?
- Wat betekent een hoge Snapscore? Wat betekent een lage?
- Vind je het belangrijk dat je Snapscore verhoogd wordt? Hoe zorg je daarvoor?
- Wat als er geen Snapscore bestond op Snapchat?

Vriendschapsemojis (we laten een voorbeeld zien)

- Heb je op sommige chats met vrienden een vrienden-emoji staan? Welke?
- Wat vind je van vrienden-emojis?
- Wat betekent het voor je als je bij veel chats een vrienden-emoji hebt?
- Vind je het belangrijk om de vrienden-emojis in stand te houden? Hoe zorg je daarvoor?
- Wat zou je doen / voelen als je vrienden de vrienden-emojis zouden ‘verbreken’?
- Wat betekenen de vrienden-emojis voor jouw vriendschappen?
- Wat als er geen vrienden-emojis bestonden op Snapchat?

Games in chatgesprekken

- Speel je wel eens games in chatgesprekken?
- Zo ja, wanneer?
- Wat vind je hiervan?
- Wat als er geen games in chatgesprekken bestonden op Snapchat?

4. Maatregelen en afsluiting

5 min

- Wat zou je ervan vinden als je zelf kon kiezen of je de Snapstreak, vriendschapsemojis of Snapcore gebruikt of niet? Wat zou je dan doen en waarom?
- Wat zou je ervan vinden als je kon kiezen om een timer in te stellen voor je Snapchat-gebruik?

- Wat zou je ervan vinden als er regels rondom deze functies zouden komen, om te zorgen dat jongeren meer grip krijgen op hun tijd op sociale media?
- Heb je zelf ideeën voor zulke regels, of initiatieven hiervoor?
- Nog opmerkingen of vragen?
- Bedankt en tot ziens

**Bits of Freedom komt op voor jouw
vrijheid en privacy op internet.**

Deze grondrechten zijn onmisbaar
voor je ontwikkeling, voor
technologische innovatie en voor
de rechtsstaat. Maar die vrijheid is
niet vanzelfsprekend. Je gegevens
worden opgeslagen en geanalyseerd.
Je internetverkeer wordt afgeknepen
en geblokkeerd.

Bits of Freedom zorgt ervoor dat
jouw internet jouw zaak blijft.

Bits of Freedom
bitsoffreedom.nl
Prinseneiland 97HS
1013 LN Amsterdam

Contactpersoon:
Chitra Mohanlal
+31 6 1261 7199
chitra@bitsoffreedom.nl

**BITS OF
FREEDOM**
Voor jouw internetvrijheid