

Vom Stress in die Facebooksucht

Warum es riskant ist, im Stress ins Online-Universum zu flüchten

Mitteilung: Ruhr-Universität Bochum

Freunde in sozialen Netzwerken wie Facebook können in Stressphasen eine große Hilfe sein. Fehlt es aber an Unterstützung offline, besteht die Gefahr, dass gestresste Nutzerinnen und Nutzer eine pathologische Bindung an das soziale Netzwerk entwickeln – eine Art Facebooksucht. Zu diesem Ergebnis kommt ein Team des Forschungs- und Behandlungszentrums für psychische Gesundheit der Ruhr-Universität Bochum (RUB) um Dr. Julia Brailovskaia. Die Gruppe hat ihre Ergebnisse in der Zeitschrift „Psychiatry Research“ vom 13. Mai 2019 veröffentlicht.

Studierende im Stress

Für ihre Studie werteten die Forscherinnen und Forscher die Ergebnisse eines Online-Fragebogens aus, den 309 Facebooknutzerinnen und -nutzer zwischen 18 und 56 Jahren beantwortet hatten. „Wir haben zu unserer Befragung gezielt Studierende eingeladen, weil sie aus verschiedenen Gründen mehr oder weniger gestresst sind“, erklärt Julia Brailovskaia. Zum einen stünden Studierende oftmals unter Leistungsdruck. Zum anderen verlassen viele das Elternhaus und das dortige soziale Netz, müssen zum ersten Mal selbst ihren Haushalt führen, sind damit beschäftigt, neue Beziehungen zu knüpfen.

Die Fragen der Forscher ließen zum Beispiel Rückschlüsse auf das Stresslevel zu, aber auch darauf, wie viel soziale Unterstützung die Teilnehmerinnen und Teilnehmer offline und online erfahren. Außerdem wurden sie danach gefragt, wie viel Zeit sie täglich auf Facebook verbringen und wie sie sich fühlen, wenn sie nicht online sein können.

Je mehr Stress, desto intensiver die Facebooknutzung

„Unsere Ergebnisse haben gezeigt, dass es einen positiven Zusammenhang gibt zwischen der Stärke des täglichen Stresses, der Intensität der Facebooknutzung und der Tendenz, eine pathologische Bindung an die soziale Netzwerkseite zu entwickeln“, fasst Julia Brailovskaia zusammen. Dabei mildert Support durch Freunde und Familie im Leben offline diesen Effekt ab. Menschen, die offline nur wenig Unterstützung erhalten, haben das höchste Risiko, eine Art Facebooksucht zu entwickeln.

Ein Teufelskreis entsteht

Eine Suchtsymptomatik zeichnet sich unter anderem dadurch aus, dass Betroffene immer mehr Zeit auf Facebook verbringen, gedanklich ständig mit Facebook beschäftigt sind und

sich unwohl fühlen, wenn sie nicht im Netzwerk online sind. Das pathologische Verhalten wirkt sich wiederum schädlich auf das Offlineleben aus, sodass ein Teufelskreis entstehen kann. „Das muss man bei der Behandlung von Personen, die eine krankhafte Bindung an Facebook haben oder bei denen man das vermutet, berücksichtigen“, so die Psychologin.

Originalveröffentlichung

Julia Brailovskaia, Elke Rohmann, Hans-Werner Bierhoff, Holger Schillack, Jürgen Margraf: The relationship between daily stress, social support and Facebook addiction disorder, in: [Psychiatry Research 2019, DOI: 10.1016/j.psychres.2019.05.014](#)

PM v. 28.5.2019

Meike Drießen

Ruhr-Universität Bochum

www.news.rub.de