

Depressiv durch Facebook und Co.

Alle anderen sind besser als ich. Dieser Eindruck kann sich aufdrängen, wenn man Profile in sozialen Netzwerken anschaut.

Mitteilung: Ruhr-Universität Bochum

Toller Urlaub, super Party, süße Kinder, abgefahrenes Essen: In sozialen Netzwerken zeigen alle ihr Leben von der Sonnenseite. Wer sich hier umschaute, dessen Selbstwertgefühl kann leicht leiden, weil vermeintlich alle besser sind als man selbst. In Gefahr, dadurch depressive Symptome zu entwickeln, sind vor allem Nutzer, die soziale Netzwerke passiv nutzen, also selbst nicht posten, und dazu neigen, sich mit anderen zu vergleichen. Das hat ein Team der Psychologie der Ruhr-Universität Bochum (RUB) um Dr. Phillip Ozimek herausgefunden. Über die Ergebnisse berichtet die Zeitschrift *Behaviour and Information Technology* am 12. Juli 2019.

Infos über die ersten fünf Personen

Die Frage, ob die Nutzung sozialer Netzwerke depressive Tendenzen hervorrufen kann, wurde bisher widersprüchlich beantwortet. Die Bochumer Forscherinnen und Forscher haben dazu eine experimentelle und zwei Fragebogenstudien durchgeführt. In der ersten Studie ließen sie zwei Gruppen von Versuchspersonen fünf Minuten lang entweder auf ihrer Facebook-Pinnwand oder auf der Mitarbeiterwebseite der Katholisch-Theologischen Fakultät der RUB Informationen über die ersten fünf Personen ausschreiben, die sie sahen. Eine dritte Gruppe übersprang diese Aufgabe. Alle drei Gruppen füllten danach einen Fragebogen aus, der über ihr Selbstwertgefühl Auskunft gab.

„Es hat sich gezeigt, dass die Konfrontation mit sozialen Informationen im Internet – die sowohl auf Facebook als auch auf Mitarbeiterseiten selektiv und nur positiv und vorteilhaft sind – zu einem geringeren Selbstwertgefühl führen“, berichtet Phillip Ozimek. Da ein niedriges Selbstwertgefühl eng mit depressiven Symptomen zusammenhängt, sehen Forscher schon in dieser kurzfristigen Auswirkung eine mögliche Gefahrenquelle.

Über 800 Versuchspersonen

Die langfristige Perspektive untersuchten sie mittels Fragebogenstudien. Sie befragten über 800 Personen zu ihrer Facebook-Nutzung, zu ihrer Tendenz, sich mit anderen vergleichen zu wollen, zu ihrem Selbstwertgefühl und zum Auftreten depressiver Symptome. Dabei zeigte sich, dass es dann einen positiven Zusammenhang zwischen vor allem passiver Facebook-Nutzung und depressiven Symptomen gibt, wenn Probanden ein verstärktes Bedürfnis nach sozialen Vergleichen ihrer Fähigkeiten haben. „Wenn ich also ein starkes Bedürfnis nach Ver-

gleichen habe und im Internet immer wieder auf meiner Startseite sehe, dass andere tolle Urlaube haben, tolle Abschlüsse machen, sich teure und tolle Dinge kaufen, während ich aus meinem Büro das trübe Wetter draußen sehe, senkt das meinen Selbstwert“, fasst Ozimek zusammen. „Und wenn ich dies Tag für Tag und immer wieder erlebe, kann das langfristig höhere depressive Tendenzen begünstigen.“

In einer dritten Studie haben die Forscher per Fragebogen untersucht, ob sich ihre Befunde auch auf andere Netzwerke übertragen lassen. Weil professionelle Netzwerke etwas anders funktionieren, entschieden sie sich für Xing. „Da betreibt man zwar auch ein beschönigtes Profil, bleibt aber auf dem Teppich, um möglichst authentisch, aber positiv zu wirken“, erläutert Phillip Ozimek. Die Auswertung ergab ein sehr ähnliches Ergebnis wie die Facebookstudie.

Die Art der Nutzung ist entscheidend

„Insgesamt konnten wir zeigen, dass nicht die Nutzung sozialer Netzwerke generell und unmittelbar zu Depressionen führt oder mit ihnen im Zusammenhang steht, sondern dass gewisse Voraussetzungen und eine bestimmte Art der Nutzung das Risiko für depressive Tendenzen erhöhen“, so Ozimek. Private wie professionelle soziale Netze können höhere Depressionswerte begünstigen, wenn Nutzer hauptsächlich passiv unterwegs sind, sich mit anderen sozial vergleichen und diese Vergleiche den Selbstwert negativ beeinflussen.

„Wichtig ist, dass dieser Eindruck, dass es alle besser haben, ein absoluter Trugschluss sein kann“, so der Psychologe. „Tatsächlich posten nur die wenigsten Menschen auch negative Erlebnisse und Erfahrungen in sozialen Medien. Dadurch, dass wir mit diesen positiven Erlebnissen im Netz überflutet werden, gewinnen wir jedoch einen ganz anderen Eindruck.“

Originalveröffentlichung

Phillip Ozimek, Hans-Werner Bierhoff: All my online-friends are better than me – three studies about ability-based comparative social media use, self-esteem, and depressive tendencies, in: Behaviour & Information Technology 2019, DOI: [10.1080/0144929X.2019.1642385](https://doi.org/10.1080/0144929X.2019.1642385)

*PM v. 18.7.2019
Meike Drießen
Ruhr-Universität Bochum
Quelle: news.rub.de*