UNIVERSITÄT DUISBURG ESSEN

Open-Minded

Problematische Nutzung von Social Media

Wissenschaftlicher Hintergrund

Dr. Elisa Wegmann

Mädchenfachtag „Girls sind always on“ – Initiative Netpower 01.06.2022

CeBAR Center for Behavioral Addiction Research

General Psychology: Cognition

ERWIN L. HAHN INSTITUTE FOR MAGNETIC RESONANCE IMAGING

Übersicht

1) Was ist eigentlich eine problematische Nutzung von Social Media?

2) Welche Personenmerkmale werden mit einer problematischen Nutzung in Verbindung gebracht?

3) Welche kognitiven und emotionalen Mechanismen spielen im Hintergrund eine Rolle?

4) Schlussfolgerung und Ausblick

Problematische Nutzung von Social Media

Was ist eigentlich ”problematisch”?

- ”**suchtartige**” Nutzung mit dem Erleben von negativen Konsequenzen im Alltag
- Schwierigkeiten in der “**Impulskontrolle**” als habituelle, automatisierte Nutzung mit der erhöhten Bereitschaft, sich ablenken zu lassen
- Schwierigkeiten aufgrund von Social Media als **Plattform selbst**, die zu ”social media fatigue”, digitalem Stress, Schwierigkeiten der Selbstkontrolle und Schuldgefühlen führen

(z.B. Vanden Abeele et al., 2022)

Soziale Netzwerke-Nutzungsstörung

„being overly concerned about social networking sites, to be driven by a strong motivation to log on or to use social networking sites and to devote so much time and effort (…) that it impaires social activitites, studies/job, interpersonal relationships, and/or psychological health and well-being“

(Andreassen, 2015, S. 4045)

Soziale Netzwerke-Nutzungsstörung

UNIVERSITÄT DUISBURG ESSEN

Offen im Denken

ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (Version : 05/2021)

Search [Advanced Search] Browse

- Disorders due to substance use or addictive behaviours
  - Disorders due to substance use
  - Disorders due to addictive behaviours
    - **6C50** Gambling disorder
    - **6C51** Gaming disorder
    - **6C5Y** Other specified disorders due to addictive behaviours
    - **6C5Z** Disorders due to addictive behaviours, unspecified

1. Beeinträchtigte Kontrolle
2. Steigende Priorität
3. Fortführung und Eskalation
4. Leidensdruck / funktionelle Beeinträchtigungen

AKADÉMIAI KIADÓ

Journal of Behavioral Addictions

DOI: 10.1556/2006.2020.00035
© 2020 The Author(s)

Which conditions should be considered as disorders in the *International Classification of Diseases* (ICD-11) designation of "other specified disorders due to addictive behaviors"?

MATTHIAS BRAND[1,2*], HANS-JÜRGEN RUMPF[3], ZSOLT DEMETROVICS[4], ASTRID MÜLLER[5], RUDOLF STARK[6,7], DANIEL L. KING[8], ANNA E. GOUDRIAAN[9,10,11], KARL MANN[12], PATRICK TROTZKE[1,2], NAOMI A. FINEBERG[13,14,15], SAMUEL R. CHAMBERLAIN[16,17], SHANE W. KRAUS[18], ELISA WEGMANN[1], JOËL BILLIEUX[19,20] and MARC N. POTENZA[21,22,23]

1. Klinische Relevanz
2. Theoretische Einordnung
3. Empirische Evidenz

Übersicht

1) Was ist eigentlich eine problematische Nutzung von Social Media?

2) Welche Personenmerkmale werden mit einer problematischen Nutzung in Verbindung gebracht?

3) Welche kognitiven und emotionalen Mechanismen spielen im Hintergrund eine Rolle?

4) Schlussfolgerung und Ausblick

Risikofaktor: Fear of Missing Out

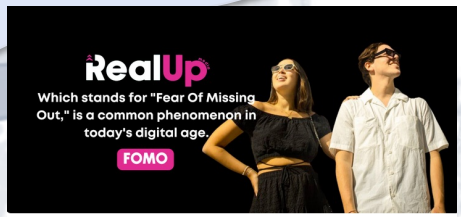
UNIVERSITÄT DUISBURG ESSEN
Offen im Denken

„(…) eine allgegenwärtige Befürchtung, dass andere lohnende Erfahrungen machen könnten, bei denen man abwesend ist (…)“
(Przybylski et al., 2013; S. 1842)

„Ich fühle mich verunsichert, wenn ich nicht weiß, was meine Freunde vorhaben.“

„Ich bin ständig online, damit ich nichts verpasse.“

„Wenn ich ein geplantes Treffen verpasse, ärgere ich mich.“



FOMO has become a powerful tool for brands and influencers to create a sense of urgency and drive engagement.

RealUp Media
Fully integrated influencer marketing powerhouse.
+ Folgen

FOMO & the Influence on Consumer Behaviour on Paid Media

New ways of influencing consumer behaviour are always coming into play as marketing practi
psychology, one age-old phenomenon continues to be a powerful catalyst for action - FOMO,

Home / Content / FOMO marketing: How to Use Fear of Missing Out to Create Viral Urgency

FOMO marketing: How to Use Fear of Missing Out to Create Viral Urgency

Updated: 9 Apr 2024 17 minutes

Risikofaktoren

Welche Personenmerkmale werden mit einer problematischen Nutzung in Verbindung gebracht?

- Motive und Bedürfnisse wie Need to Belong, Need for Touch, Need for Popularity
- Psychosoziale Charakteristika wie soziale Zugehörigkeit, soziale Einsamkeit, Schüchternheit
- Psychopathologische Symptome wie Ängstlichkeit, Depressivität, ADHD
- Personenmerkmale wie Neurotizismus, Narzissmus

Aber was führt zu was?

(z.B. Alzougool, 2018; Andreassen, 2015; Dhir et al., 2018; Donnelly & Kuss; 2016; Casale & Fioravanti, 2015; Elhai et al., 2019; Hong et al., 2014; Lee-Wong et al., 2015; Xie & Karan, 2019)

Übersicht

1) Was ist eigentlich die problematische Nutzung von Social Media?

2) Welche Personenmerkmale werden mit einer problematischen Nutzung in Verbindung gebracht?

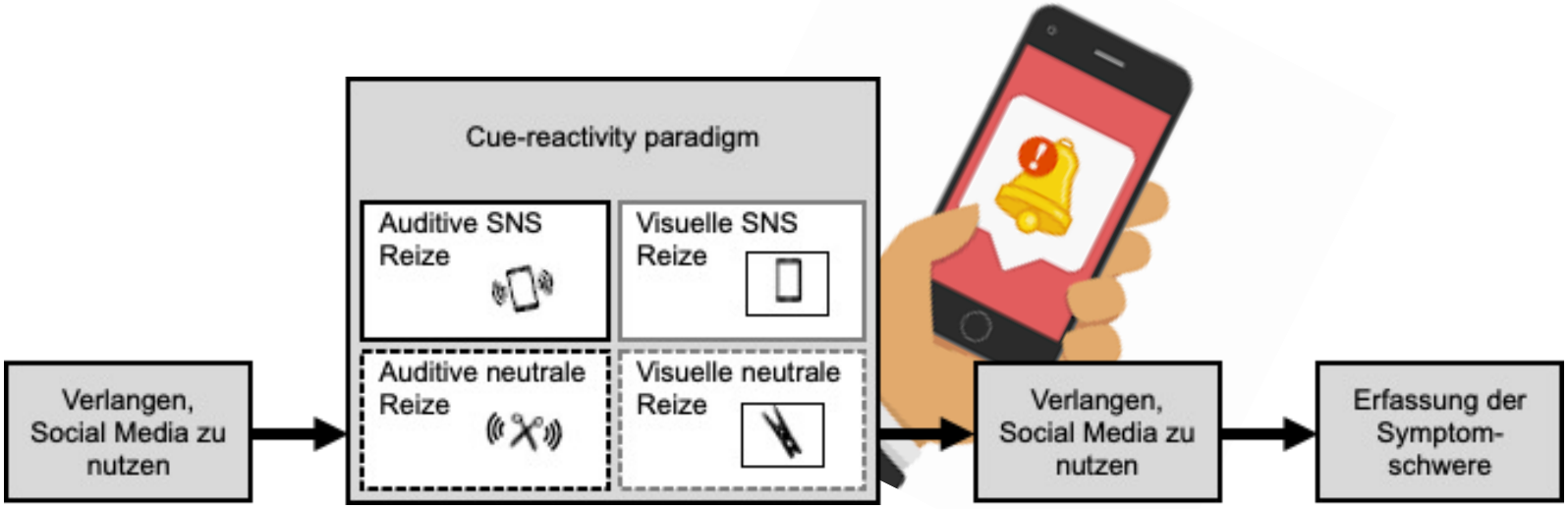
3) Welche kognitiven und emotionalen Mechanismen spielen im Hintergrund eine Rolle?

4) Schlussfolgerung und Ausblick

Verstärkende Mechanismen

UNIVERSITÄT DUISBURG ESSEN
Offen im Denken

Was passiert, wenn das Smartphone piept?



- Anstieg des Verlangens bei SNS-spezifischen Reizen
- Zusammenhang mit der Symptomschwere einer problematischen Nutzung
- Relevanz von Belohnungssensitivität und Impulskontrolle

(z.B. Leng et al., 2019; Wegmann et al., 2017)

Verstärkende Mechanismen

UNIVERSITÄT DUISBURG ESSEN

Offen im Denken

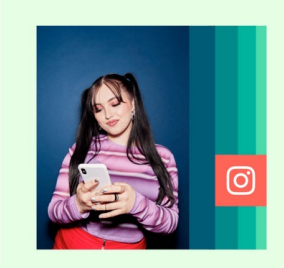
Was passiert, wenn du ein Like erhältst?

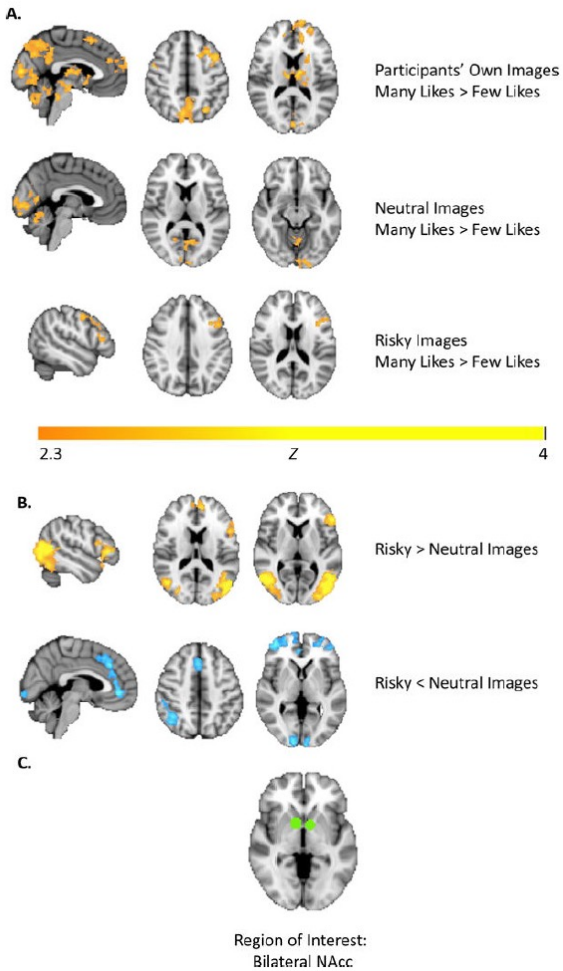
Strategie

Wie Ihr mehr Instagram Likes erhaltet (ja, sie sind immer noch wichtig)

Instagram Likes zählen nach wie vor als wichtiges Engagement-Signal für den Instagram Algorithmus. So sammelt Ihr mehr davon ein.

Alyssa Hirose
April 20, 2023





- Aktivierung des Belohnungssystems
- Aktivierung von Regionen assoziiert mit impulsiven, riskanten Verhalten statt Regionen zur Selbstkontrolle

(z.B. Ihssen & Wadsley, 2021; Shermann et al., 2017; 2018)

Übersicht

1) Was ist eigentlich die problematische Nutzung von Social Media?

2) Welche Personenmerkmale werden mit einer problematischen Nutzung in Verbindung gebracht?

3) Welche kognitiven und emotionalen Mechanismen spielen im Hintergrund eine Rolle?

4) Schlussfolgerung und Ausblick

MENTALE GESUNDHEIT

Welche Auswirkungen hat Social Media auf Kinder und Jugendliche?

16. Dezember 2023, 05:01 Uhr

Joachim Bauer im Gespräch mit Ralf Hanselle

Cicero Podcast Gesellschaft: „Social Media macht uns krank“

Der Psychologe und Neurowissenschaftler Joachim Bauer erklärt, was die Digitalkultur mit unserer Psyche anstellt.

VON RALF HANSELLE am 2. Februar 2024

Ja, Social Media macht wirklich dumm

Jugendliche verbringen viel Zeit am Smartphone – und checken dabei vor allem Social Media. Wie wirkt sich das auf die Gehirnentwicklung aus?

Ana Lagger
DocCheck Team

LEBEN IN DER MATRIX

Verkürzte Aufmerksamkeit durch Social Media: Was ist dran an der Theorie vom “Popcorn Brain”?

Der Konsum von Instagram, TikTok und Co. soll dazu führen, dass wir uns immer schlechter (und kürzer) konzentrieren können. Das besagt zumindest die “Popcorn Brain”-Theorie. Aber stimmt das wirklich? Und wenn ja, können wir den Effekt verhindern, ohne uns gleich bei allen Apps abmelden zu müssen? Wir haben eine Expertin gefragt

VON MEG WALTERS UND KATHARINA WALSER

22. Februar 2024

Ständig abgelenkt

Macht Social Media unsere Konzentration kaputt?

Eine Nachricht ploppt auf, einmal kurz in den Feed – und es ist vorbei mit der Konzentration. Können wir uns durch die digitale Reizüberflutung wirklich immer schlechter konzentrieren?

19. Oktober 2023 | Aktualisiert: 20. Oktober 2023 | 10 Kommentare

Wie Social Media uns krank macht – und wie wir uns schützen können

15.04.2023 Von Steffen Zellfelder (Autor) FOLGEN

Facebook, TikTok, Instagram: Soziale Medien können Depressionen auslösen und uns krank machen. Hier lesen Sie, woran das liegt und wie Sie sich schützen.

MEHR ZUM THEMA

- Tipps für Selbständige: Wann ein Social-Media-Auftritt daneben geht

T+ Verkümmernde Nerven Was TikTok, Instagram & Co. mit den Gehirnen von Kindern machen

Frankreich will soziale Medien für Kinder unter 13 Jahren verbieten – um sie zu schützen. Doch wie schädlich sind Tiktok und Co. für sie? Und sind die Apps wirklich schlimmer als Fernsehen?

Von Farangies Ghafoor
15.02.2024, 13:30 Uhr

Was wissen wir?

- Relevanz bestimmter Personenmerkmale
- Bedeutung affektiver und kognitiver Mechanismen sowie Belohnungssensitivität
- Gefahr der Überpathologisierung vs. Anerkennung der klinischen Relevanz des Störungsbildes

Was wissen wir aber nicht?

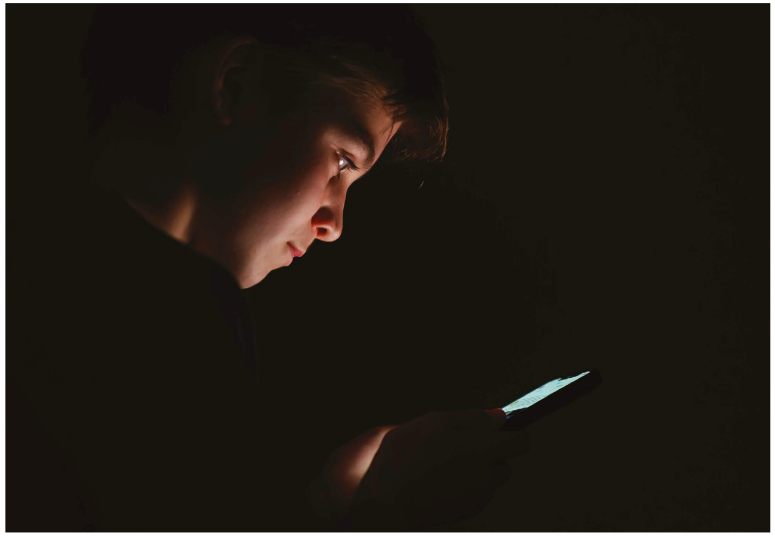
UNIVERSITÄT DUISBURG ESSEN

Offen im Denken

- Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und Social Media Nutzung uneindeutig
- Langfristige Effekte nicht klar untersucht
- Zunehmende Überschneidung einzelner Anwendungen
- Kein Einblick in die “Geschäftsmodelle“ von Social Media Firmen und die Funktionsweise der Algorithmen

Setting the agenda in research

Comment



Teenagers are now spending more time on social media than ever before — coinciding with a rise in mental-health problems in this age group.

How social media affects teen mental health: a missing link

Amy Orben & Sarah-Jayne Blakemore

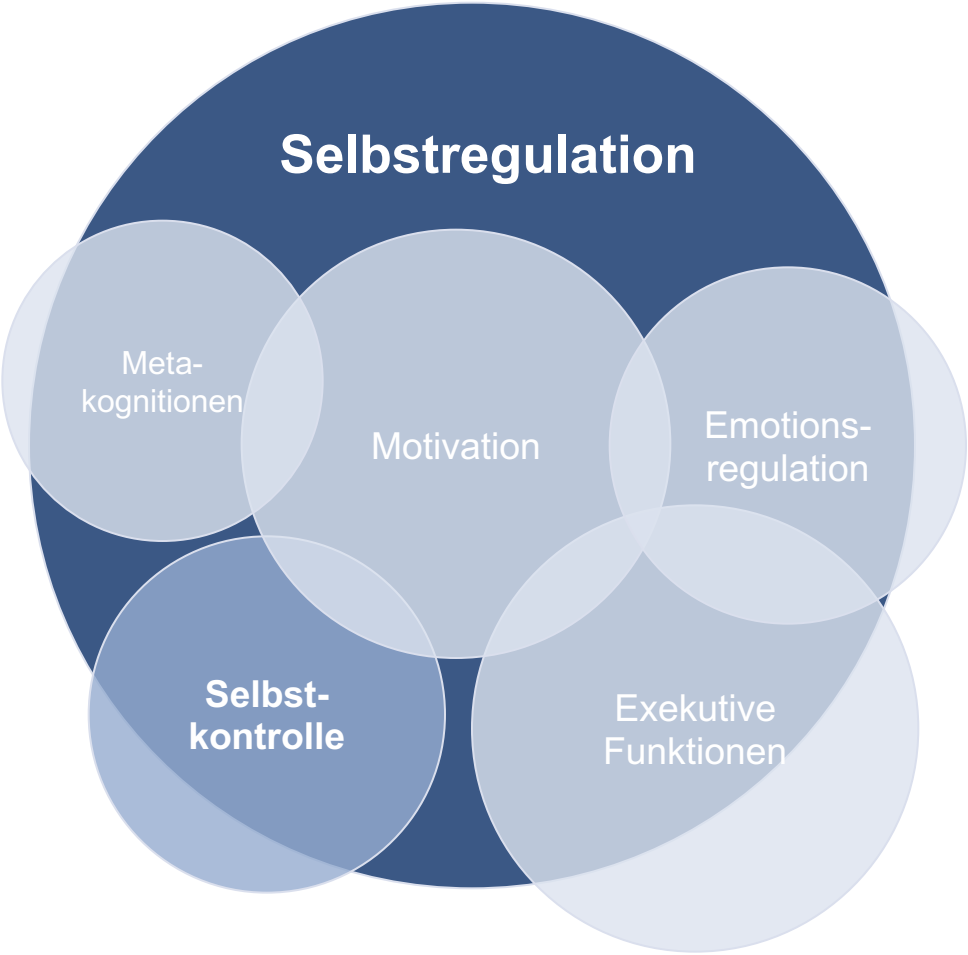
Researchers investigating the impacts of social media on mental health must consider where exactly adolescents are in their cognitive and social development.

Depression, anxiety and suicidality have all sharply increased in adolescents over the past decade[1]. So, too, has the amount of time that young people spend online (see ‘Troubling trends’). Partly because of fears that there’s a link between these trends, governments around the world are under pressure to do more to regulate technology companies.

In the United Kingdom, the Online Safety Bill, currently being debated by Parliament, seeks to protect children from harmful content online. Last year, the European Union approved the Digital Services Act — which, among other things, has introduced tougher mandates requiring companies to remove illegal content from their websites. And in 2021, the US surgeon-general called for social-media companies to prioritize adolescent health and well-being at “all stages of product development”[1].

A difficulty facing policymakers, however, is that most of the scientific evidence on the impact of social media and other online

Selbstregulation



Selbstreflektion und Bewusstsein schaffen

UNIVERSITÄT DUISBURG ESSEN
Open-Minded

„Wir haben eine Erwartungshaltung gegenüber Jugendlichen, die ich selbst nicht bereit wäre, zu erfüllen.“

„...was würden wir ohne unser Handy machen? Mittlerweile bekommt man ja schon Ärger von seinen Eltern, wenn der Handyakku leer ist oder wenn man sein Handy nicht dabei hat, weil die einen dann nicht erreichen können“

„Das Gefährliche dabei ist, dass man es selbst nicht mitbekommt, weil es etwas ist, was gesellschaftlich wirklich anerkannt ist. Also wenn du jetzt exzessiv irgendwelche Drogen nimmst, dann ist das nicht unbedingt so anerkannt, allerdings sind Spiele wirklich..“

Praktische Implikationen

- Verständnis von Schlüsselmerkmalen wie kognitive und affektive Komponenten, Motive und Erwartungen
- Relevanz von „weichen“ Kompetenzen
- Verständnis aus Erleben, Beobachten und Fragen – weniger aus der Abstinenz, dem Leugnen oder Verbieten

SPIELT IHR KIND VIDEOSPIELE?

WIR MÖCHTEN VON IHREN ERFAHRUNGEN HÖREN!

Nehmen Sie an einer Studie teil, in der untersucht wird, wie Kinder und Familien mit Videospielen interagieren und wie sie ihre Ausgaben im Spiel gestalten.

Das Ausfüllen dieser Online-Umfrage wird 15-20 Minuten dauern.

SIE KÖNNTEN DARAN TEILNEHMEN, WENN SIE:

- Elternteil oder Erziehungsberechtigte*r eines Kindes im Alter von 5-17 Jahren sind
- Ihr Kind ein Videospiel spielt oder gespielt hat
- Sie in Deutschland wohnen 🇩🇪
- Deutsch sprechen

Haben Sie Fragen?
Probanden.allgpsy@uni-due.de

SCAN ME

UNIVERSITY OF WATERLOO · UNIVERSITY OF GIBRALTAR · ELTE · UNIVERSITÄT ZU LÜBECK · UNIVERSITÄT DUISBURG ESSEN

Diese Studie wurde von einem Forschungsethikausschuss der Universität Waterloo, Kanada, geprüft und erhielt eine ethische Genehmigung.