



Chancen und Risiken sozialer Medien in der Anwendung im Alltag

Prävention, Intervention und Selbstreflektion

Dr. Phillip Ozimek

Nachwuchsprofessur „Sozial- und Medienpsychologie“

Hüfferstraße 27
D-48149 Münster

fon +49 (0)251.83 xxxxx
fax +49 (0)251.83 xxxxx

phillip.ozimek@fh-muenster.de
www.fh-muenster.de

**Digitale
Versklavung?!**

Generationen zwischen Euphorie
und Abhängigkeit

praeventions
kongress '19

Herzlich Willkommen zum Praxisforum!

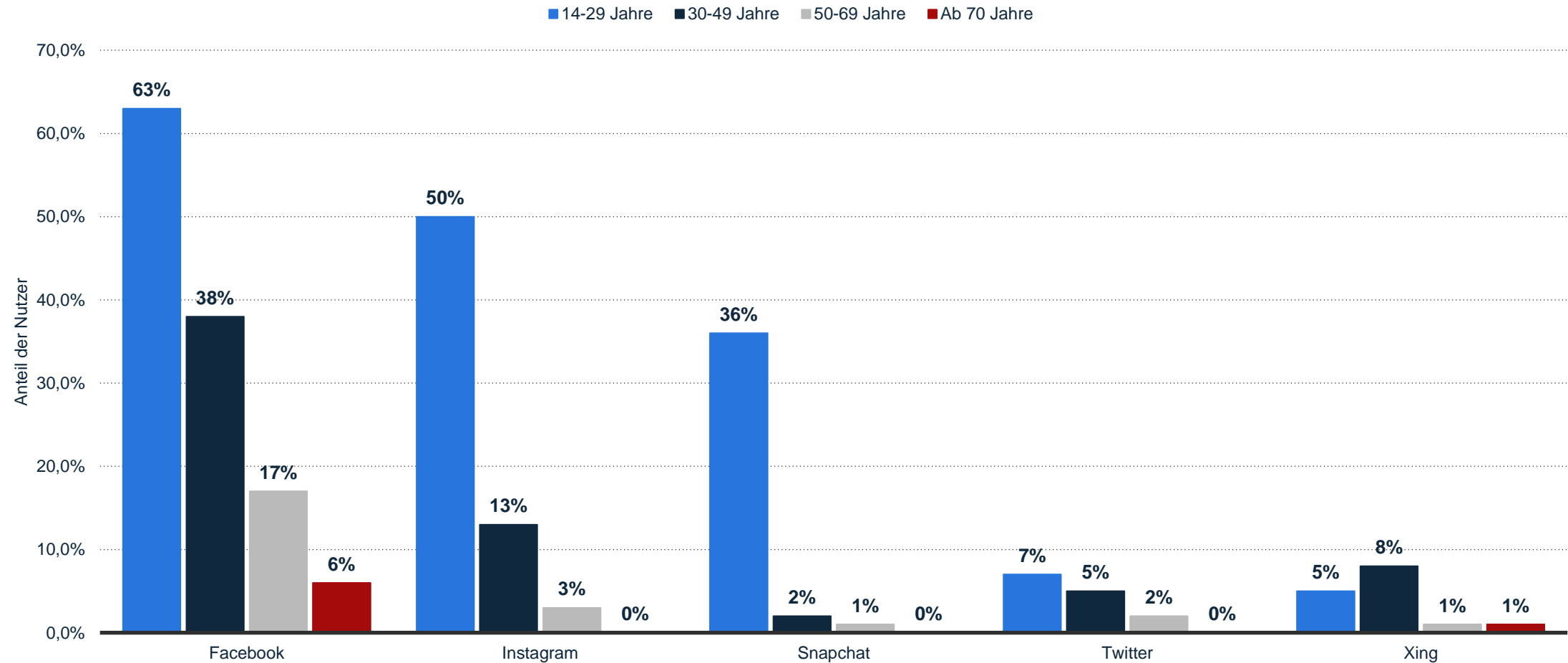
Unsere Agenda

1. Sozialpsychologische Erkenntnisse zu positiven und negativen Auswirkungen von der Nutzung sozialer Medien auf das Wohlbefinden
2. Sie sind gefragt! – Entwicklung von Präventionsstrategien
3. Diskussion Ihrer Präventionsansätze im Plenum
4. Abschlussdiskussion

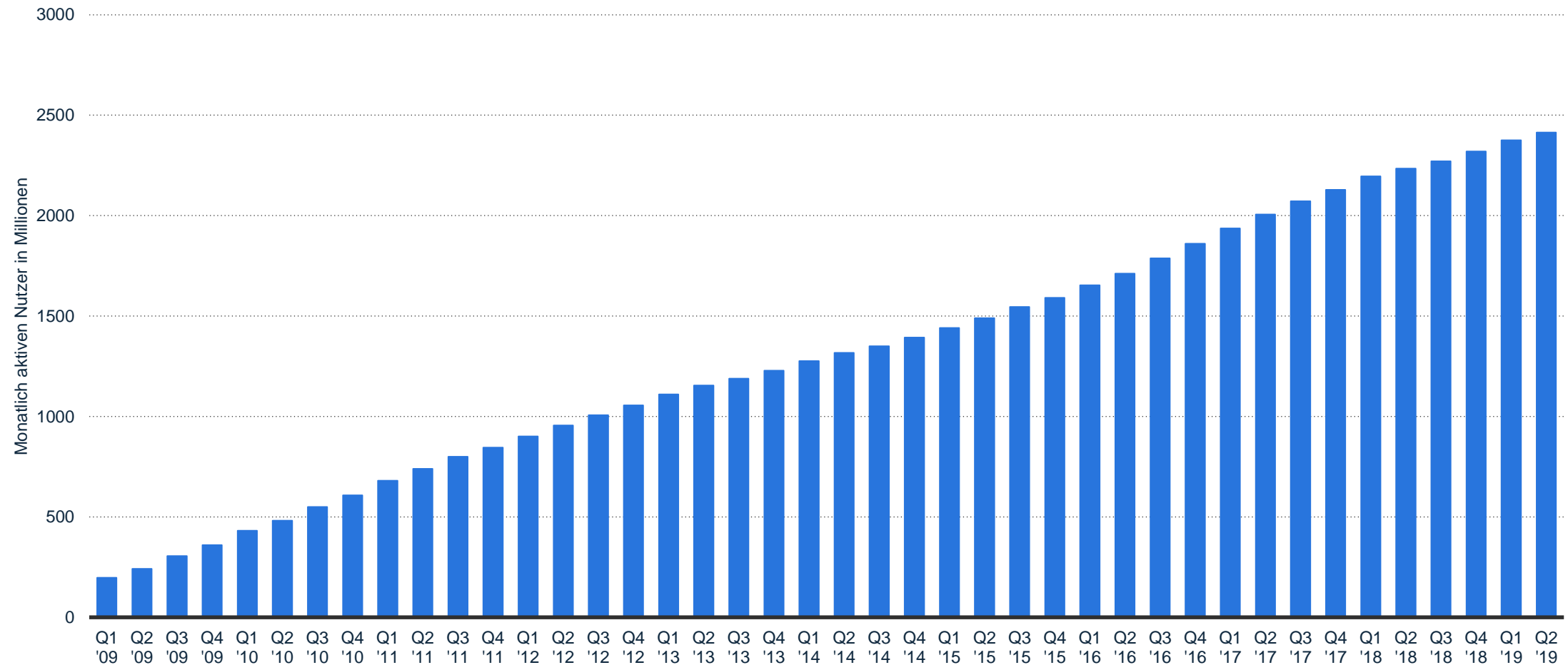
Was verstehen wir unter sozialen Medien?

- Online-basierte, zwischenmenschliche Kommunikation
- Austausch und Mitgestaltung der Internetseiten (Web 2.0)

Anteil der Nutzer von Social-Media-Plattformen nach Alter in Deutschland 2018



Monatlich aktive Nutzer von Facebook weltweit bis zum 2. Quartal 2019



Quelle(n): Facebook; [ID 37545](#)

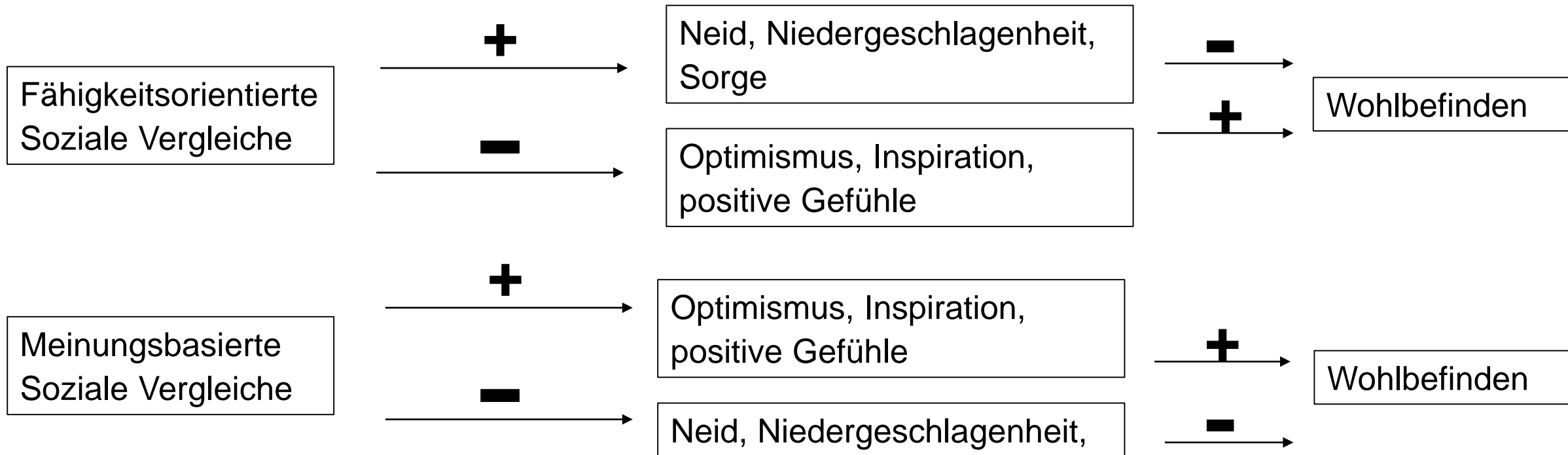
Welche Auswirkungen haben soziale Medien auf das psychische Wohlbefinden?

- Meta-Analysen:
 - **Aktive** Facebook-Nutzung → mehr Wohlbefinden, höherer Selbstwert
 - **Passive** Facebook-Nutzung → weniger Wohlbefinden, geringerer Selbstwert
- Was bedeutet **aktive** und **passive** Nutzung?
 - Aktiv: Posten, Kommentieren, Nachrichten schreiben, aktives Mitgestalten
 - Passiv: Lesen von Kommentaren, Betrachten anderer Profile, „Stalken“ ...
- Wieso hat die aktive Nutzung eine positive Auswirkung auf das Wohlbefinden und die passive Nutzung gegenteilige Konsequenzen?
 - Aktiv: Selbstwert-Push durch positive Selbstdarstellung, Aufmerksamkeitslenkung auf positive Persönlichkeitsanteile und Erlebnisse, Möglichkeit zur sozialen Teilhabe
 - Passiv: Selbstwertbedrohung durch aufwärtsgerichtete soziale Vergleiche und das Gefühl, dass es allen besser geht

Facebook, Soziale Vergleiche und Selbstwert

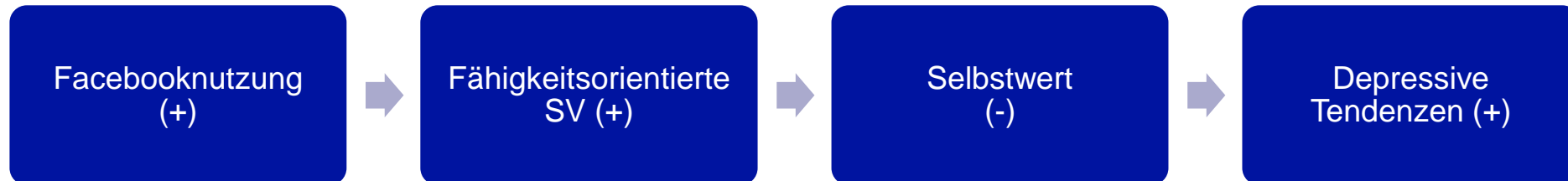
- Studien zeigen einen positiven Zusammenhang zwischen Sozialen Vergleichen und der Intensität der Facebook-Nutzung
 - Dieser Zusammenhang zeigt sich sowohl korrelativ als auch experimentell
- Und ein hauptsächlich negativ erlebtes Gefühl nach den Vergleichen...
- Idee:
 - Vergleiche auf Facebook sind hauptsächlich aufwärtsgerichtet
 - Vergleiche von eigenem Real-Selbst mit geschönigtem Ideal-Selbst-Profilen
 - Bislange fehlt Unterscheidung der Vergleichsdimension: fähigkeitsorientiert vs. meinungsbasiert

Facebook, Soziale Vergleiche und Well-Being



Depression und Facebook (Ozimek & Bierhoff, 2019)

Erweitertes Erklärungsmodell



-
- Höhere depressive Tendenzen **können** über soziale Medien vermittelt werden, **wenn**
 1. Die Nutzung mit vermehrten fähigkeitsorientierten sozialen Vergleichen einhergeht
 2. Das Vergleichsergebnis den Selbstwert senkt
 - Soziale Medien können unter bestimmten Bedingungen negative Auswirkungen auf das menschliche Wohlbefinden haben
 - Passive Nutzung → „Stalking“, Vergleichen
 - Soziale Medien können aber auch positive Auswirkungen auf das menschliche Wohlbefinden haben
 - Aktive Nutzung
 - Aufbau von Sozialkapital und Kontakten
 - Selbstwertsteigerung durch Kontakt zu anderen Menschen und Aufmerksamkeitslenkung auf positive Selbstanteile

Was kann die Praxis aus diesen Ergebnissen lernen?

- Bitte entwickeln Sie auf Grundlage dieser Ergebnisse in Kleingruppen Präventionsstrategien für die (für Ihre) Praxis, um einen selbstwertförderlichen Umgang mit sozialen Medien zu steigern und einen selbstwertgefährdenden Umgang mit ihnen zu reduzieren
 - Welche Zielgruppen wollen Sie damit erreichen?
 - Welches Setting/welchen Umfang planen Sie ein?
 - Was sind mögliche Herausforderungen?
- Anschließend diskutieren wir Ihre Ansätze im Plenum!

-
- Was können Sie aus dem Praxisforum für Ihre (tatsächliche) praktische Arbeit mitnehmen?
 - Welche Chancen und Risiken bergen soziale Medien?



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Dr. Phillip Ozimek

Nachwuchsprofessur „Sozial- und Medienpsychologie“

Hüfferstraße 27
D-48149 Münster

fon +49 (0)251.83 xxxxx
fax +49 (0)251.83 xxxxx

phillip.ozimek@fh-muenster.de
www.fh-muenster.de

Digitale Versklavung?!

Generationen zwischen Euphorie
und Abhängigkeit

praeventions
kongress '19