

Folgen der „schönen blauen Welt“

Ein Beispiel aus dem „Bochum Optimism and Mental Health (BOOM)“ Projekt

Dr. Julia Brailovskaia

Forschungs- und Behandlungszentrum für psychische Gesundheit

Ruhr-Universität Bochum

30.11.2018

Kontakt: Julia.Brailovskaia@rub.de

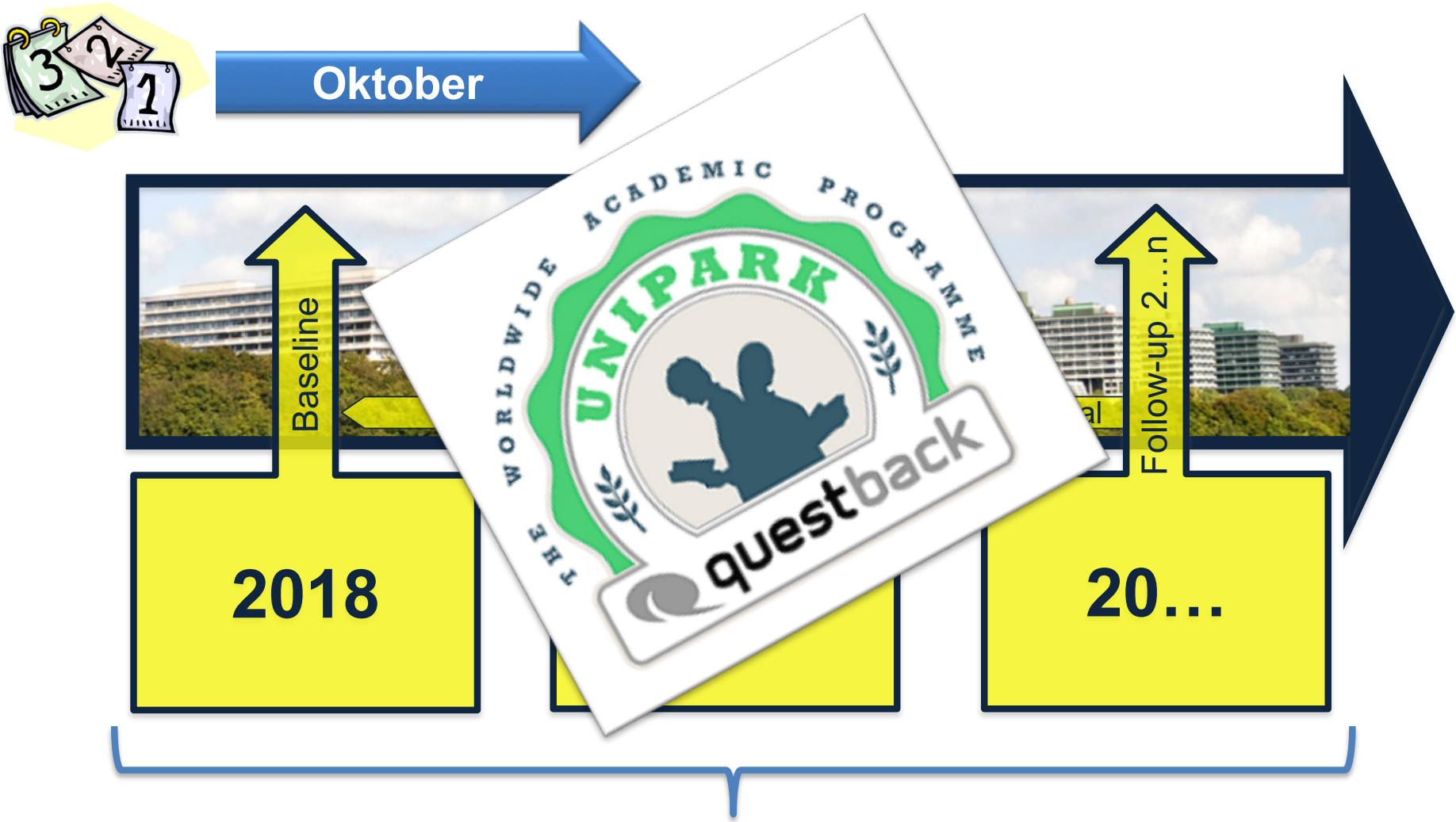
Einleitung: Willkommen bei BOOM und Facebook (BOOM-Projekt seit 2010)

- Großangelegtes internationales Projekt
- Erforschung von **Schutz-** und **Risikofaktoren** der psychischen Gesundheit
- **Repräsentative Stichproben:** Deutschland, Russland, USA

- **Studentische Stichproben:** Deutschland, Russland, China
 - jährliche Erhebungen
 - prospektive Langzeitstudien



BOOM-Projekt seit 2010 Online-Umfrage



Entwicklung!?

FB Nutzer vs. FB Nicht-Nutzer:

Einleitung (in BOOM untersuchte Konstrukte)

Depression

Narzissmus

Soz. Unterstützung

Angst

Facebook (FB) Nutzung

Resilienz

Stress

Risikobereitschaft

Lebenszufriedenheit

Alltägliche Stressoren

Selbstwertgefühl

Optimismus

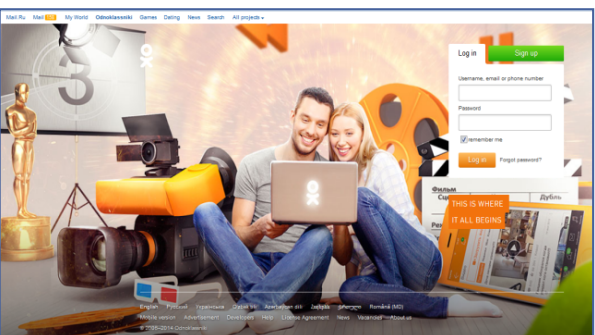
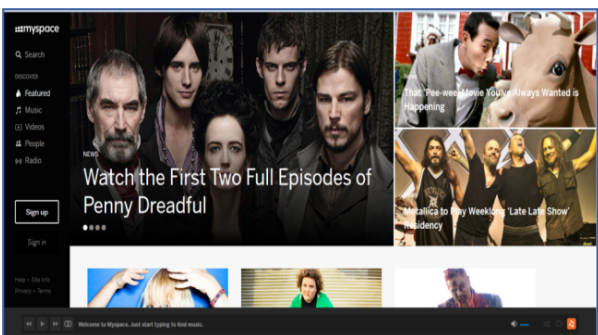
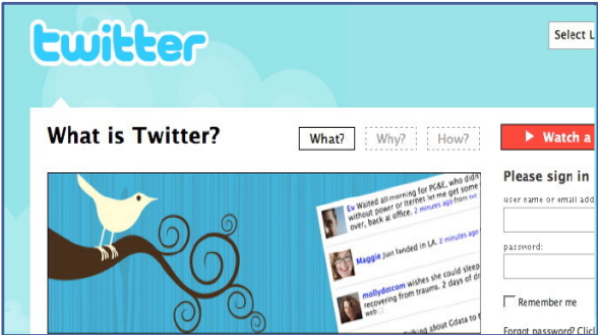
Körperliche Gesundheit

Selbstwirksamkeit

Glücksempfinden

und weitere ...

Einleitung: Willkommen bei BOOM und Facebook (soziale Netzwerkseiten, SNS)



Einleitung: Willkommen bei BOOM und Facebook (Facebook Nutzung)

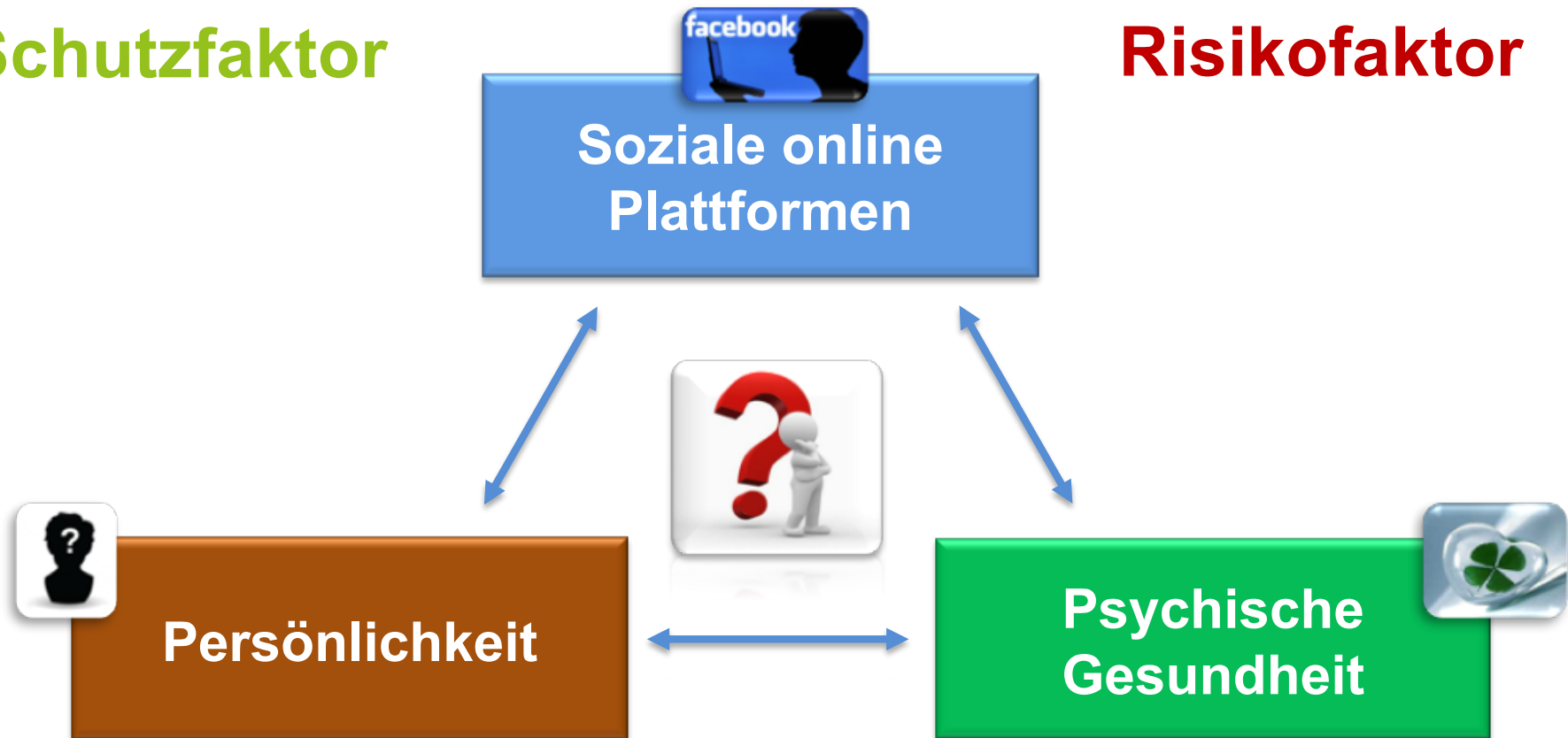
Über 2.2 Milliarden Menschen weltweit nutzen Facebook!



Über 1.4 Milliarden Menschen nutzen Facebook täglich!

Einleitung: Willkommen bei BOOM und Facebook (Zusammenspiel)

Schutzfaktor



Risikofaktor

Facebook macht mich glücklich!?

Ein explorativer Vergleich von Facebook Nutzern und Nicht-Nutzern



Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2016). Comparing Facebook Users and Facebook Non-Users: Relationship between Personality Traits and Mental Health Variables – An Exploratory Study. *Plos One*, 11(12), e0166999. doi: 10.1371/journal.poke.0166999

FB Nutzer vs. FB Nicht-Nutzer: Methode (Stichprobe)

- **Gesamt:** $N = 945$ (Studierende der RUB), online Umfrage

FB Nutzer



$N = 790$ (562 weiblich)

Alter (Jahre):

$M = 23.42$, $SD = 5.02$,

Altersspanne: 17–58

FB Nicht-Nutzer



$N = 155$ (99 weiblich)

Alter (Jahre):

$M = 25.28$, $SD = 6.35$,

Altersspanne: 17–52

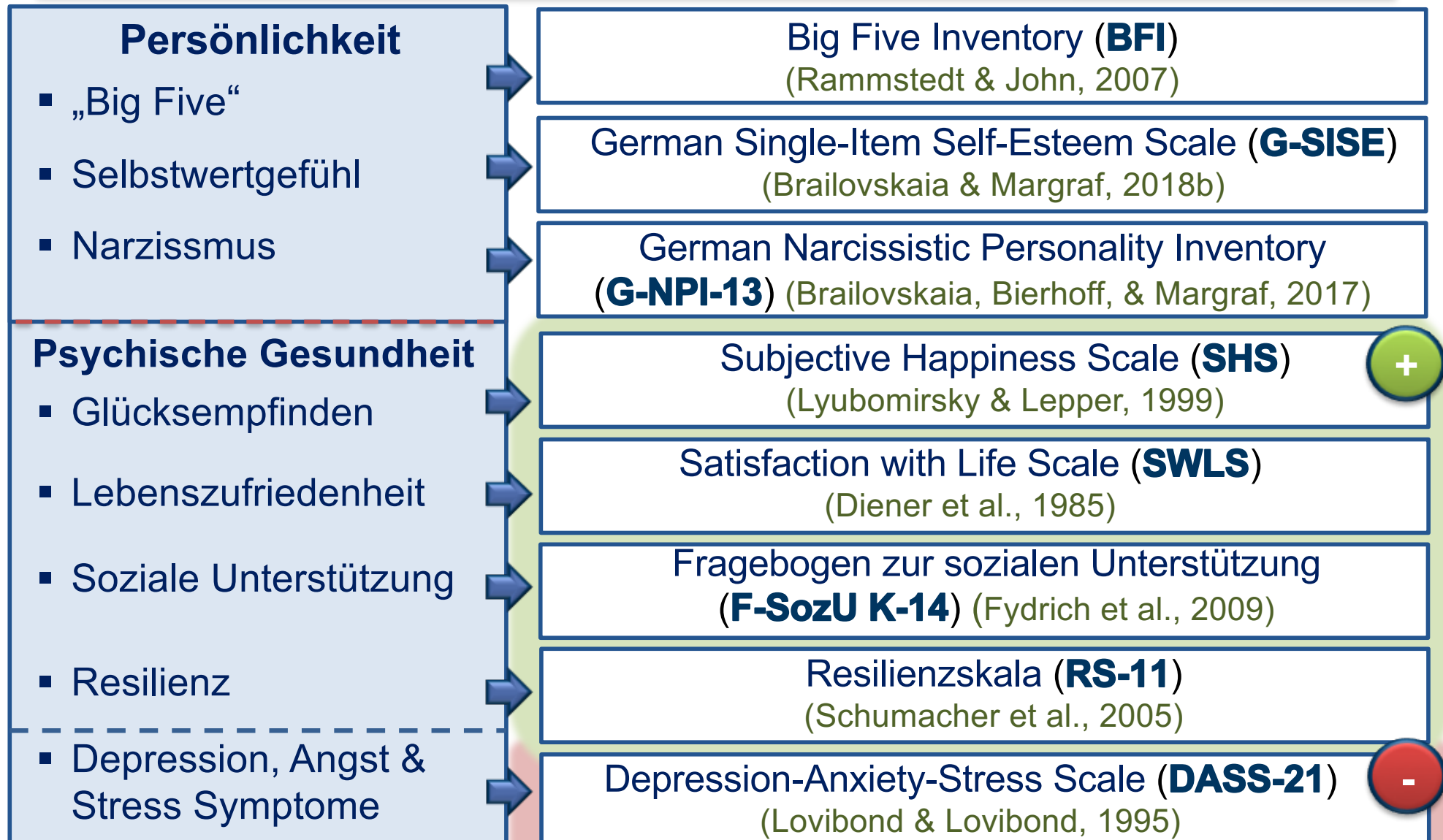


Nutzung anderer SNS: 53.5%

Keine signifikanten Unterschiede
zwischen FB Nicht-Nutzern, die SNS nutzen,
und denjenigen, die keine SNS nutzen!

FB Nutzer vs. FB Nicht-Nutzer:

Methode (Messinstrumente)



FB Nutzer vs. FB Nicht-Nutzer: Ergebnisse (Deskriptive Statistik)

Tabelle 1. Deskriptive Statistik und MANOVA – Persönlichkeit

	FB Nutzer <i>M (SD)</i>		FB Nicht-Nutzer <i>M (SD)</i>	<i>p</i>
Neurotizismus	6.29 (1.90)		6.24 (2.09)	.792
Verträglichkeit	6.44 (1.59)		6.30 (1.73)	.324
Offenheit	7.39 (1.95)		7.60 (2.01)	.215
Gewissenhaftigkeit	6.95 (1.75)		7.05 (1.86)	.506
Extraversion	6.43 (1.96)	>	5.65 (2.18)	< .001
Narzissmus	3.93 (2.29)	>	3.44 (2.21)	<.05
Selbstwertgefühl	3.39 (1.04)	>	3.06 (1.23)	<.01

Signifikante
Unterschiede

Anmerkungen. Nutzer: $N = 790$; Nicht Nutzer: $N = 155$; Gruppenvergleiche über MANOVA: $V = .037$, $F(7,937) = 5.101$, $p < .001$.

FB Nutzer vs. FB Nicht-Nutzer: Ergebnisse (Deskriptive Statistik)

Tabelle 2. Deskriptive Statistik und MANOVA – Psychische Gesundheit

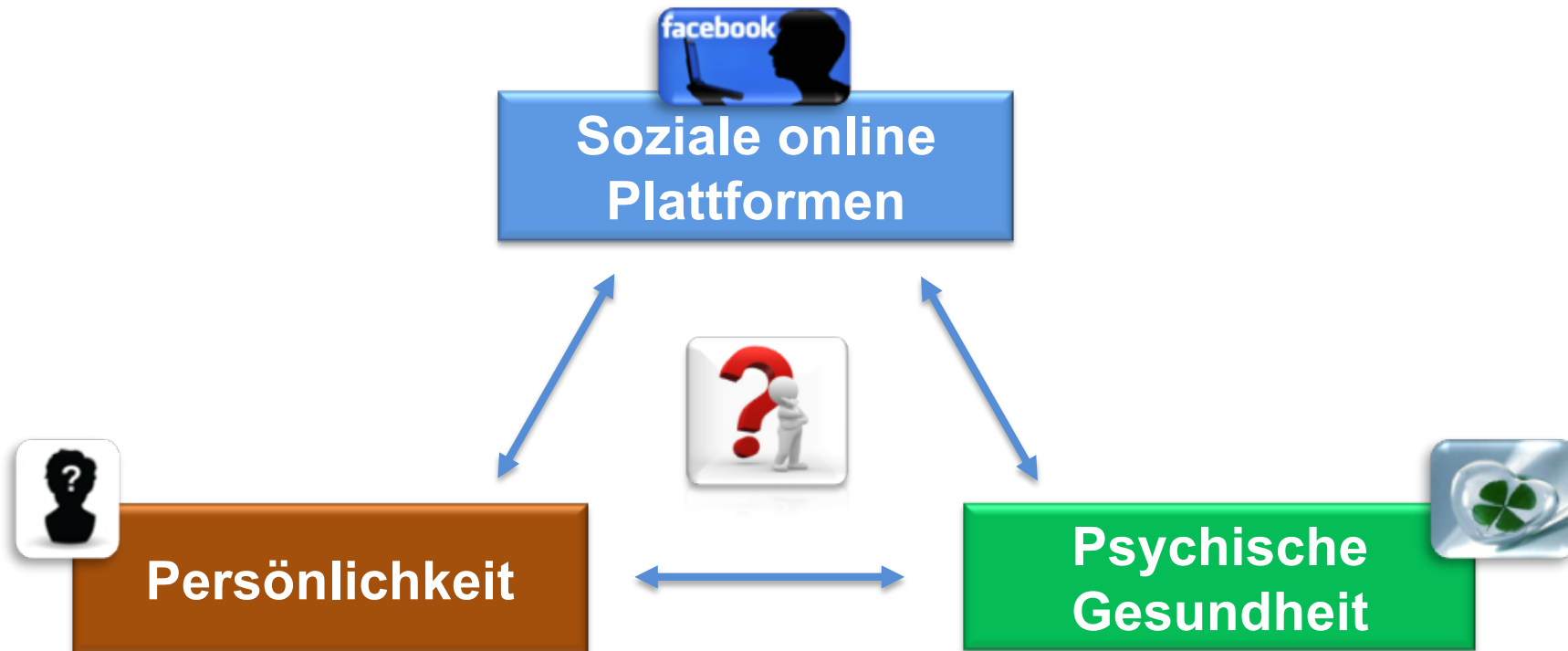
	FB Nutzer M (SD)		FB Nicht-Nutzer M (SD)	p
Glücksempfinden	18.79 (5.10)	>	17.39 (5.93)	< .01
Lebenszufriedenheit	25.03 (6.19)	>	23.61 (6.78)	< .05
Soziale Unterstützung	60.75 (9.22)	>	57.89 (11.41)	< .01
Resilienz	59.69 (8.91)		58.17 (10.86)	.061
Depression	4.36 (4.50)	<	5.14 (5.22)	.054
Angst	3.39 (3.80)		3.70 (4.46)	.379
Stress	6.41 (4.76)		5.98 (5.08)	.313

Signifikante Unterschiede

Tendenziell signifikanter Unterschied

Anmerkungen. Nutzer: N = 790; Nicht Nutzer: N = 155; Gruppenvergleiche über MANOVA: $T = .028$, $F(7,937) = 3.792$, $p < .001$.

FB Nutzer vs. FB Nicht-Nutzer: Diskussion (Zusammenspiel)



FB Nutzer vs. FB Nicht-Nutzer: Diskussion (SNS und Persönlichkeit)



FB Nutzer vs. FB Nicht-Nutzer: Diskussion (SNS und psychische Gesundheit)



Soziale online Plattformen

FB Nutzer < FB Nicht-Nutzer:

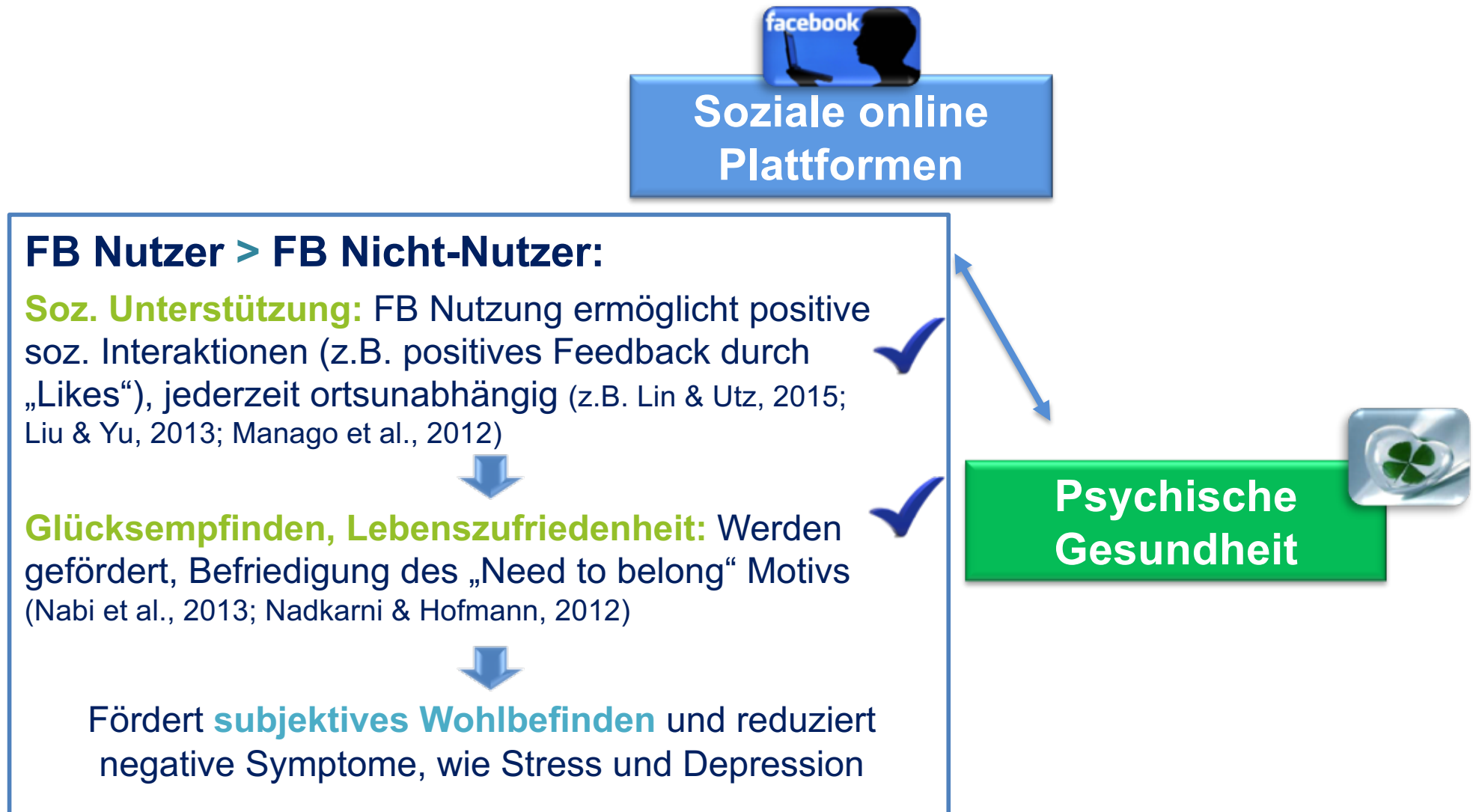
Depression: Zum Teil widersprüchliche Ergebnisse 

- Positive Beziehung: FB Selbstdarstellung, Zeit auf FB und Depression (z.B. Rosen et al., 2013; Steers et al., 2014; Tandoc et al., 2015)
- Keine sig. Beziehung: FB Nutzung und Depression (Jelenchick et al., 2013)
- Negative Beziehung: Anzahl FB Freunde und Dysthymie (Rosen et al., 2013)
- Insb. jüngere Nutzer drücken ihre Depressivität auf FB aus. Wer dies tut, bekommt besonders viel soz. Unterstützung auf FB (Moreno et al., 2011; Park et al., 2016)



Psychische Gesundheit

FB Nutzer vs. FB Nicht-Nutzer: Diskussion (SNS und psychische Gesundheit)



FB Nutzer vs. FB Nicht-Nutzer: Diskussion (Zusammenspiel)

Schutzfaktor



**Querschnitts-
studien!**

Risikofaktor



**Längsschnitts-
studien?**



**Soziale online
Plattformen**



**Pers
...keit**

...und doch muss man bedenken...



**Psychische
Gesundheit**



FB Nutzer vs. FB Nicht-Nutzer: Diskussion (Negative Folgen)

...längerfristig **reduziert** intensive FB Nutzung die **Lebenszufriedenheit** (Shakya & Christakis, 2017)

...ins. viele jüngere Nutzer **leiden** unter sog. **Online „Fear of Missing out“** (Beyens et al., 2016; Fox & Moreland, 2015)

...Reduktion der FB Nutzung **steigert positive Stimmung und Lebenszufriedenheit** (Tromholt, 2016)

...immer öfter werden Fälle von sog. **„Facebook Addiction Disorder“ (FAD)** berichtet (Andreassen et al., 2012; Błachnio et al., 2015; Brailovskaia & Margraf, 2017; Brailovskaia, Teismann, & Margraf, 2018; Fenichel, 2009)

Facebook und die Sucht:

Einleitung (Typische Merkmale/Symptome der FAD)



Andreassen et al. (2012)



Facebook und die Sucht: Einleitung (Messung der FAD)

Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS) (Andreassen et al., 2012)

- Sechs Skalen angelehnt an typische FAD Merkmale/Symptome
- 6 Items (je ein Item pro Skala)
- Antwortformat: 5-stufige Likert-Skala (1 = „sehr selten“; 5 = „sehr oft“)
- Kritischer Wert



**≥ 3 bei min. vier der
sechs Items**



Facebook Addiction Disorder (FAD)

Eine prospektive Langzeitstudie



Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2017). Facebook Addiction Disorder (FAD) among German students – A longitudinal approach. *PLoS One*, 12(12), e0189719.
doi:10.1371/journal.pone.0189719.

Facebook und die Sucht:

Einleitung (Forschungsfragen)

Wie hoch ist die Ausprägung der FAD bei deutschen Studierenden?

Wie verändert sich die Ausprägung der FAD innerhalb eines Jahres?

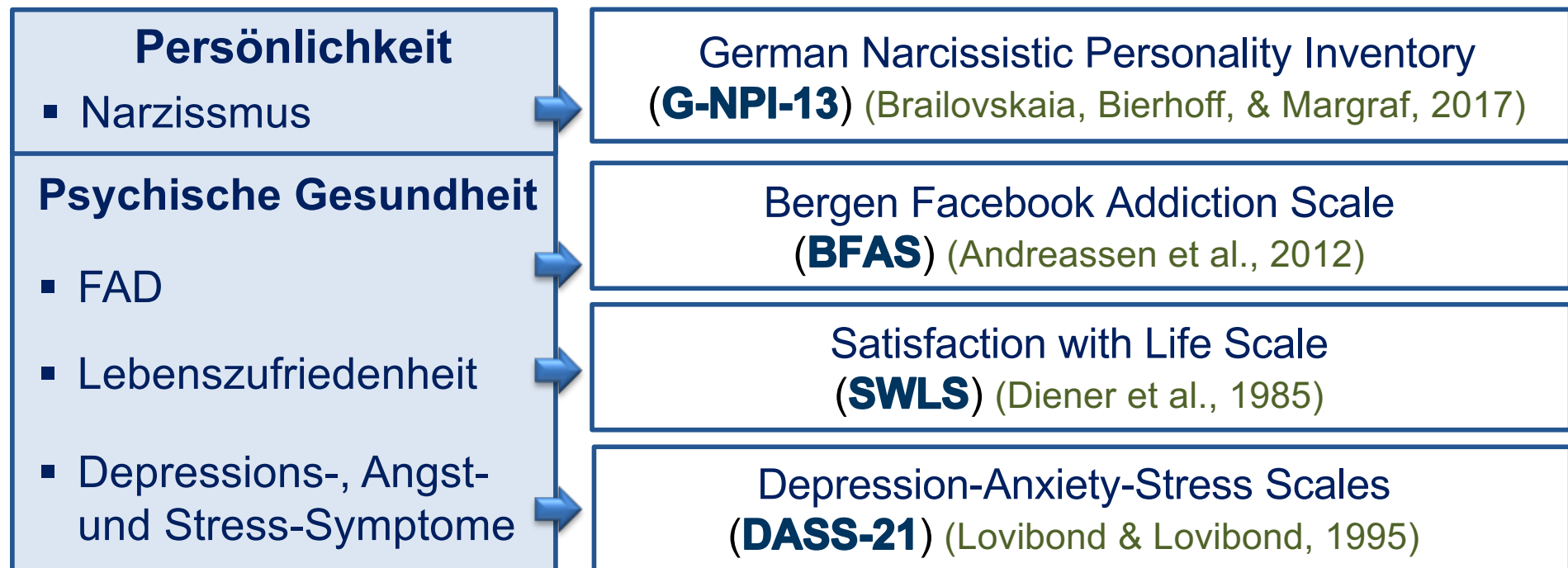
Wie hängt die FAD mit der *Persönlichkeit* und *psychischen Gesundheit* der Facebook Nutzer zusammen?



Facebook und die Sucht:

Methode (Stichprobe, Konstrukte, Messinstrumente)

- 2 Messzeitpunkte: Dezember 2015 (T1) und 2016 (T2)
- $N = 179$ (Studierende der RUB, 77.1% weiblich), online Umfrage
- Alter: $M = 22.52$, $SD = 5.00$, Spanne: 17–58
- Tägliche Facebook Nutzung: 62.6% (T1), 63.2% (T2)



Facebook und die Sucht:

Ergebnisse (Deskriptive Analyse: FAD)

Tabelle 1. Deskriptive Statistik der FAD

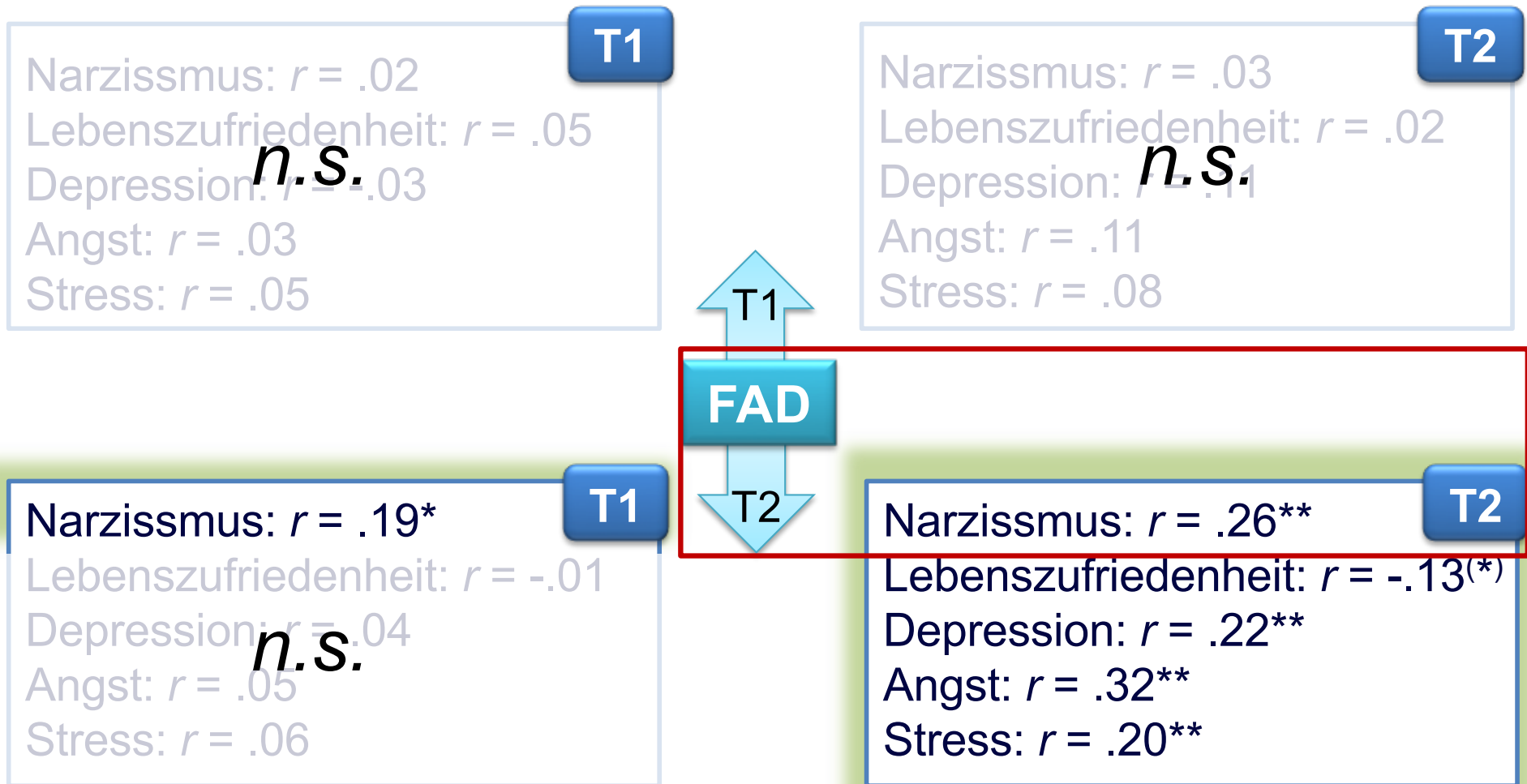
	↓ T1 ↓		↓ T2 ↓	
M (SD)	9.53 (3.18)		9.77 (3.86)	→ kein sig. Unterschied
Kritischer Wert	8 (4.5%)	<	15 (8.4%)	→ Signifikante Unterschiede
Itemrange: alle Items	1–4	<	1–5	
Entzugssymptome (Item 5): $N \geq 3$	4 (2.2%)	<	13 (7.3%)	

Anmerkungen. $N = 179$.



- Keine sig. Änderung des durchschnittlichen FAD-Levels
- Sig. Änderung der Personen, die krit. Wert erreichen
- Item 5 (Entzugssymptome): insb. Anstieg der krit. Werte

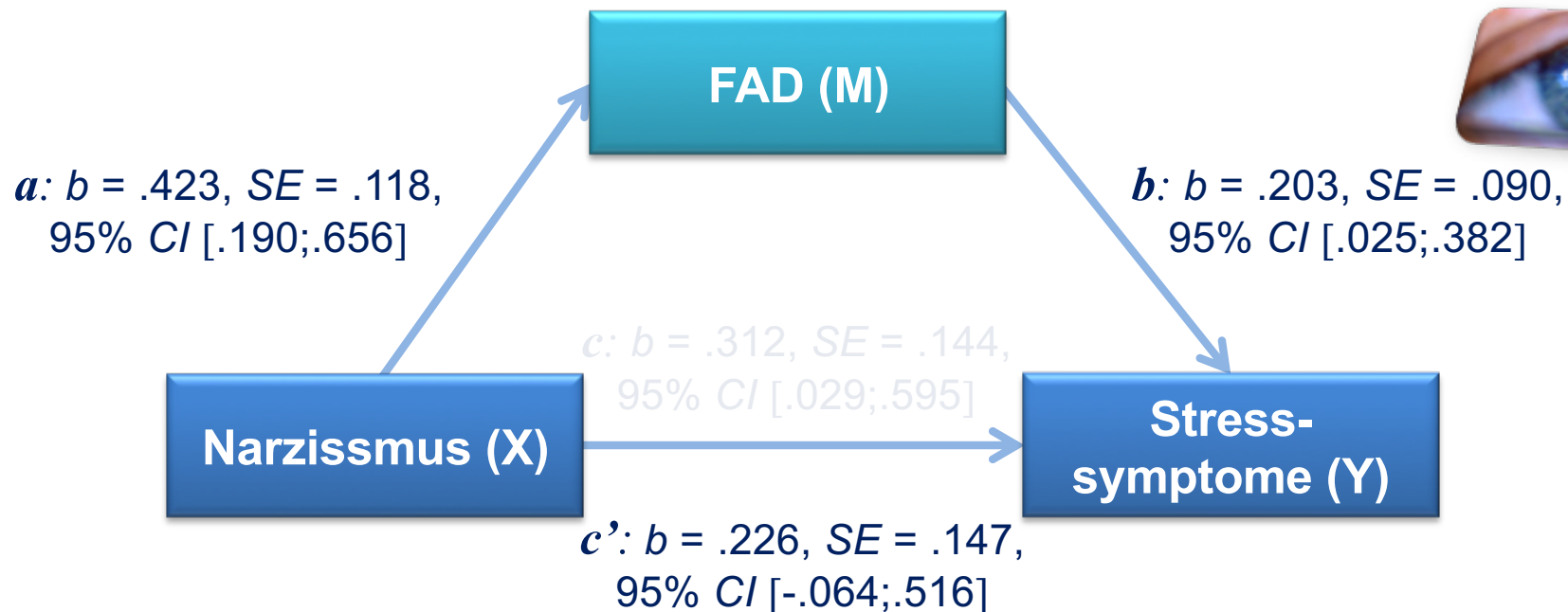
Facebook und die Sucht: Ergebnisse (Korrelationsanalyse)



(*) $p < .10$; * $p < .05$; ** $p < .01$

Facebook und die Sucht:

Ergebnisse (Mediationsanalyse, T2)



- *Pfade:*
 - c : **Totaler Effekt** → signifikant ($p \leq .001$)
 - ab : **Indirekter Effekt** → signifikant: $b = .086, SE = .046, 95\% CI [.018;.204]$
 - c' : **Direkter Effekt** → n.s. ($p = .125$)
- **Effektstärke: P_M** : $b = .275, SE = 6.614, 95\% CI [.024;2.509]$



Facebook und die Sucht: Diskussion

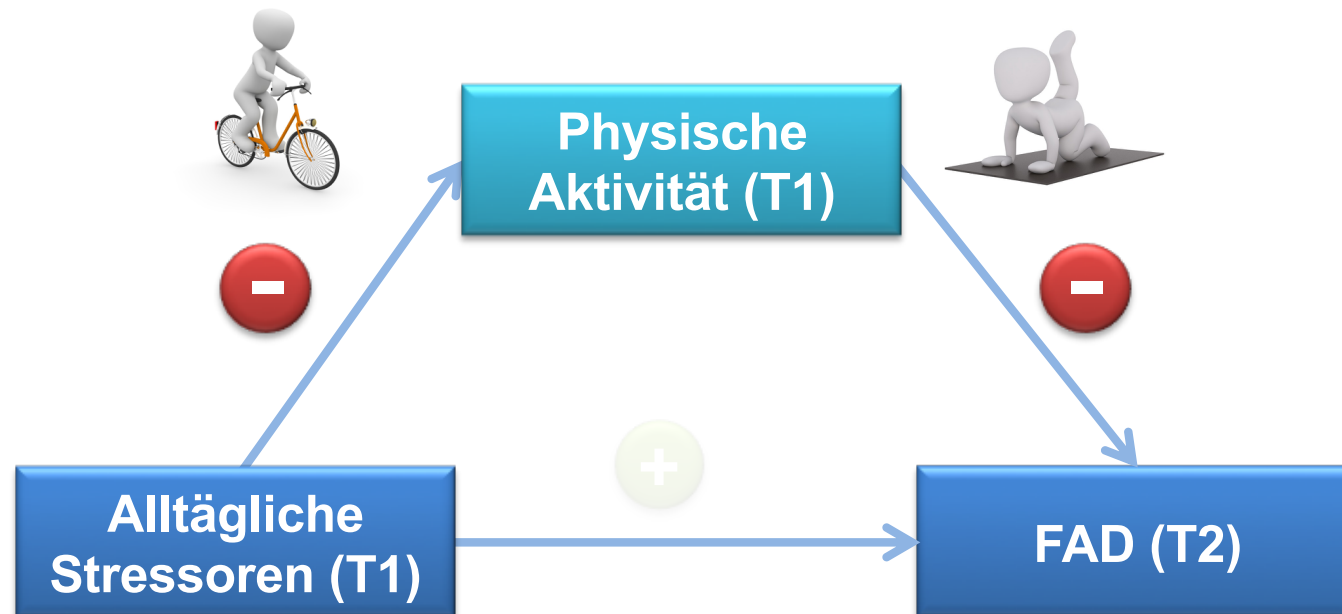
- Mittlerer FAD-Wert niedriger als in Norwegen (Andreassen et al., 2013)
- Kein Anstieg der FAD-Werte im Verlauf eines Jahres
- **Aber:** Anstieg der Teilnehmer, die kritischen FAD-Wert erreichen, insb. bei Item 5:
 - **Entzugssymptome:** Parallelen zur sog. „**Fear of Missing out**“ (Beyens et al., 2016; Fox & Moreland, 2015)
- Sig. Zusammenhänge zu T2: Beziehungen zur FAD entwickeln sich erst **längerfristig**; **kurzfristig** dominieren positive Merkmale der Facebook Nutzung?
- FAD mediiert Beziehung zw. Narzissmus und Stress:
 - **Narzissten** gehören zur **Risikogruppe** von FAD



Was schützt vor FAD?

Facebook und die Sucht:

Was schützt vor FAD? (Brailovskaia, Teismann, & Margraf, 2018)

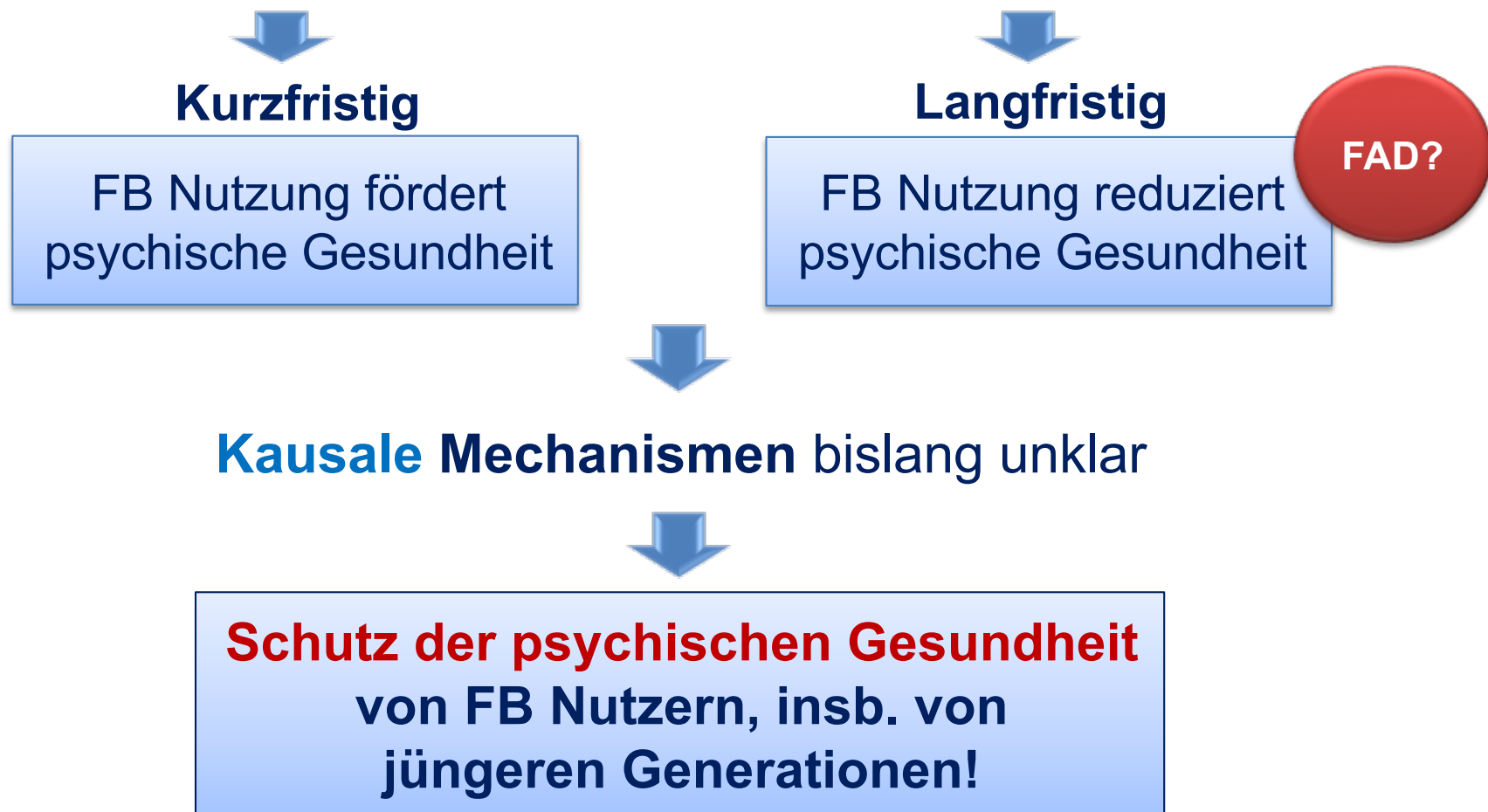


Tägliche physische Aktivität!

**Weitere Faktoren müssen
dringend untersucht werden!**

Fazit

- Pauschalaussagen über die Beziehung zwischen FB Nutzung, Persönlichkeit und psychischen Gesundheit sind nicht möglich!



Literatur

- Andreassen, C.S., Griffiths, M.D., Gjertsen, S.R., Krossbakken, E., Kvam, S., & Pallesen, S. (2013). The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of Behavioral Addiction, 2*(2), 90-99.
- Andreassen, C.S., Torsheim, T., Brunborg, G.S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports, 110*(2), 501-507.
- Beyens, I., Fison., E., & Eggermont, S. (2016). “I don’t want to miss a thing“: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior, 64*, 1-8.
- Błachnio, A., Przepiórka, A., & Pantic, I. (2015). Internet use, Facebook intrusion, and depression: Results of a cross-sectional study. *European Psychiatry, 30*, 681-684.
- Brailovskaia, J. (2015). *Das narzisstische „digitale“ Selbst im Web 2.0 – Selbstdarstellung und Interaktion auf Facebook im Zusammenhang mit den Facetten der Persönlichkeit*. Dissertation, Ruhr-Universität Bochum.
- Brailovskaia, J., & Bierhoff, H.-W. (2016). Cross-cultural narcissism on Facebook: Relationship between self-presentation, social interaction and the open and covert narcissism on a social networking site in Germany and Russia. *Computers in Human Behavior, 55*, 251-257.
- Brailovskaia, J., Bierhoff, H.-W., & Margraf, J. (2017). How to identify narcissism with 13 items? Validation of the German Narcissistic Personality Inventory-13 (G-NPI-13). *Assessment*. doi:10.1177/1073191117740625
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2018a). What does media use reveal about personality and mental health? An exploratory investigation among German students. *PLoS One, 13*(1), e0191810.
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2018b). How to measure self-esteem with one item? Validation of the German Single-Item Self-Esteem Scale (G-SISE). *Current Psychology*. doi:10.1007/s12144-018-9911-x
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2017). Facebook Addiction Disorder (FAD) among German Students – A Longitudinal Approach. *PLoS One, 12*(12), e0189719. doi:10.1371/journal.pone.0189719

Literatur

- Brailovskaia, J., Teismann, T., & Margraf, J. (2018). Physical activity mediates the association between daily stress and Facebook Addiction Disorder (FAD)—A longitudinal approach among German students. *Computers in Human Behavior, 86*, 199-204.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R., J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71-75.
- Ellison, N.B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2011). Connection strategies: Social capital implications of Facebook-enabled communication practices. *New Media & Society, 13*(6), 873-892.
- Fenichel, M.G. (2009). Facebook Addiction Disorder (FAD). <http://www.fenichel.com/facebook.shtml>. Letzter Zugriff 30.11.2018.
- Fox, J., & Moreland, J.J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior, 45*, 168-176.
- Fydrich, T., Sommer, G., Tydecks, S., & Brähler, E. (2009). Fragebogen zur sozialen Unterstützung (F-SozU): Normierung der Kurzform (K-14). *Zeitschrift für Medizinische Psychologie, 18*, 43-48.
- Jelenchick, L.A., Eickhoff, J.C., & Moreno, M.A. (2013). “Facebook depression?” social networking site use and depression in older adolescents. *Journal of Adolescent Health, 52*(1), 128-130.
- Keyes, C.L.M. (2005). Mental Illness and/or Mental health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*, 539-548.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., . . . Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS One, 8*(8), e69841.
- Lin, R., & Utz, S. (2015). The emotional responses of browsing Facebook: Happiness, envy, and the role of tie strength. *Computer in Human Behavior, 52*, 29-38.
- Liu, C.-Y., & Yu, C.-P. (2013). Can Facebook use induce well-being? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 16*(9), 674-678.

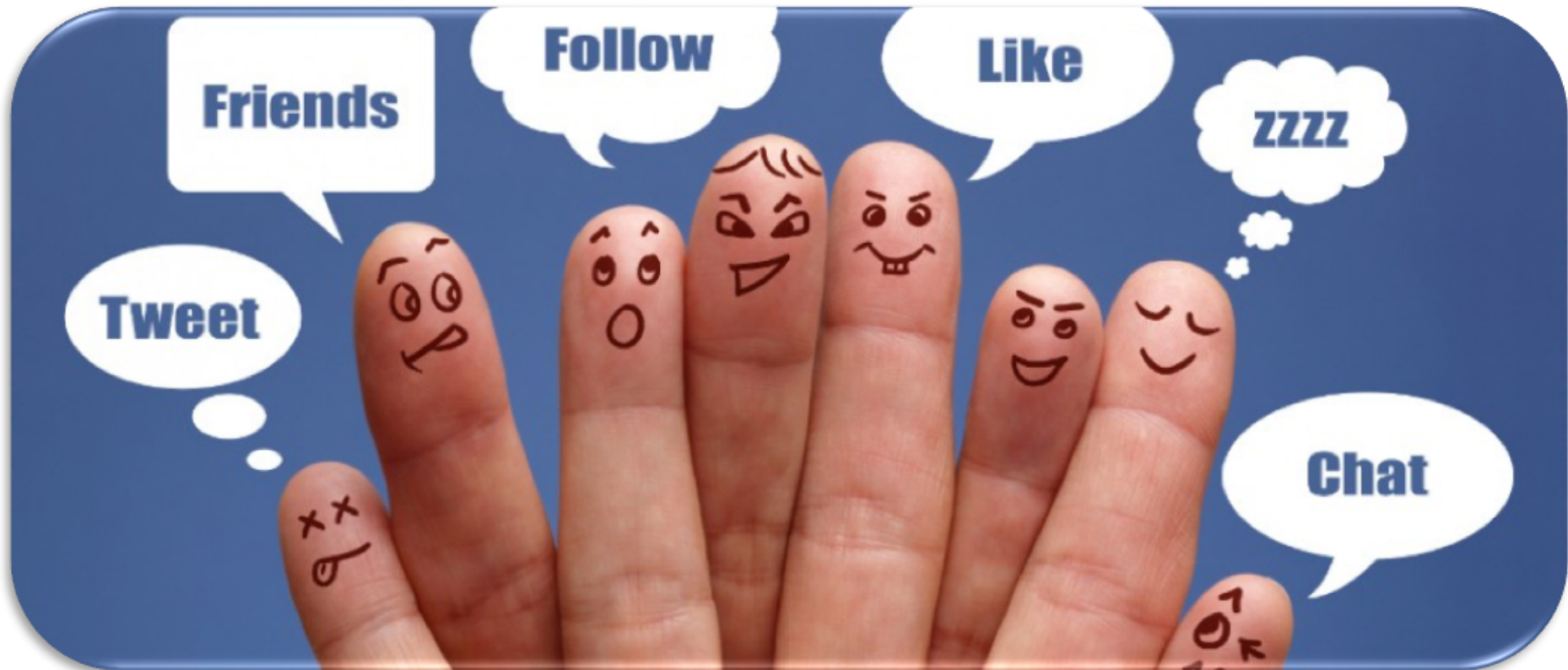
Literatur

- Lovibond, P.F., & Lovibond, S.H. (1995). The Structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335-343.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H.S. (1999). A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- Manago, A.M., Taylor, T., & Greenfield, P.M. (2012). Me and my 400 friends: the anatomy of college students' Facebook networks, their communication patterns, and well-being. *Developmental Psychology*, 48(2), 369-380.
- Margraf, J., & Schneider, S. (in prep.). Bochum Optimism and Mental Health (BOOM) Research Program: background, methods and aims. *Manuscript in preparation*.
- Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), 357-364.
- Moreno, M.A., Jelenchick, L.A., Egan, K.G., Cox, E., Young, H., Gannon, K.E., et al. (2011). Feeling bad on Facebook: depression disclosures by college students on a social networking site. *Depression and Anxiety*, 28(6), 447-455.
- Nabi, R.L., Prestin, A., & So, J. (2013). Facebook friends with (health) benefits? Exploring social network site use and perceptions of social support, stress, and well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(10), 721-727.
- Nadkarni, A., & Hofmann, S.G. (2012). Why do people use Facebook? *Personality and Individual Differences*, 52(3), 243-249.
- Park, J., Lee, D.S., Shablack, H., Verduyn, P., Deldin, P., Ybarra, O., Jonides, J., & Kross, E. (2016). When perceptions defy reality: The relationship between depression and actual and perceived Facebook social support. *Journal of Affective Disorders*, 200, 37-44.
- Rammstedt, B., & John, O.P. (2007). Measuring personality in one minute or less: A 10-item short version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal of Research in Personality*, 41, 203-212.

Literatur

- Robins, R.W., Hendin, H.M., & Trzesniewski, K.H. (2001). Measuring global self-esteem: Construct validation of a single-item measure and the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Personality and Social Psychological Bulletin*, 27(2), 151-61.
- Rosen, L.D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L.M., & Cheever, N.A. (2013). Is Facebook creating “iDisorders”? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1243-1254.
- Ryan, T., & Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1658-1664.
- Schumacher, J., Leppert, K., Gunzelmann, T., Strauß, B., & Brähler, E. (2005). Die Resilienzskala - Ein Fragebogen zur Erfassung der psychischen Widerstandfähigkeit als Personenmerkmal. *Zeitschrift für klinische Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie*, 53, 16-39.
- Shakya, H.B., & Christakis, N.A. (2017). Association of Facebook use with compromised well-being: A longitudinal Study. *American Journal of Emidemiology*, 185(3), 203-211.
- Steers, M.-L.N., Wickham, R.E., & Acitelli, L.K. (2014). Seeing everyone else's highlight reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(8), 701-731.
- Tandoc, E.C., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing? *Computers in Human Behavior*, 43, 139-146.
- Tromholt, M. (2016). The Facebook experiment: Quitting Facebook leads to higher levels of well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(11), 661-666.
- Twenge, J.M., & Campbell, W.K. (2009). *The narcissism epidemic: Living in the age of entitlement*. New York: Free Press.
- Wang, J.-L., Jackson, L.A., Zhang, D.-J., & Su, Z.-Q. (2012). The relationships among the Big Five Personality factors, self-esteem, narcissism, and sensation-seeking to Chinese University students' uses of social networking sites (SNSs). *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2313-2319.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!



Kontakt: Julia.Brailovskaia@rub.de