

**Abstract:** „Die Nutzung sozialer Medien von Menschen mit depressiver Symptomatik und ihr Einfluss auf deren Wohlbefinden“

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Beeinträchtigungen – mit steigender Tendenz. Mittlerweile ist jeder fünfte Deutsche einmal in seinem Leben von einer depressiven Phase betroffen (Deutsche Depressionshilfe, 2017).

Zur Diagnostik dient die in Europa verbindliche *Internationale Klassifikation von Krankheiten (ICD-10)* (Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie & Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin, 2015; Hautzinger, 1998). Demnach lassen sich depressive Erkrankungen der Kategorie affektiver Störungen zuordnen (Hautzinger, 1998), welche durch Beeinträchtigungen der Motivation, der Stimmung und des Antriebes charakterisiert werden (Hautzinger & Thies, 2009, S. 63).

Ebenso wie die Erkrankungszahlen einer Depression stetig ansteigen, verbreitet sich die Nutzung sozialer Medien (Schmidt & Taddicken, 2017). Soziale Medien sind nach Schmidt & Taddicken (2017) ein „Sammelbegriff für Angebote auf Grundlage digital vernetzter Technologien, die es Menschen ermöglichen, Informationen aller Art zugänglich zu machen und davon ausgehend soziale Beziehungen zu knüpfen und/oder zu pflegen“ (S. 8). Laut der ARD/ZDF-Onlinestudie waren im Jahr 2017 bereits 90 % der Deutschen online aktiv (Koch & Frees, 2017). WhatsApp, Instagram und Facebook gehören dabei zu den meist verwendeten sozialen Medien und sind Teil des Alltags nahezu aller Generationen (Koch & Frees, 2017).

Aufgrund der enormen individuellen und gesellschaftlichen Relevanz ist ein vertiefender Blick auf beide Themengebiete auch aus kommunikationswissenschaftlicher Perspektive sinnvoll und notwendig (Haferkamp, 2014). Die übergeordnete Forschungsfrage der vorliegenden Studie lautet entsprechend:

***Welchen Einfluss hat die Nutzung sozialer Medien auf das Wohlbefinden von Menschen mit depressiver Symptomatik?***

Einzelne Studien haben bereits den Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Medien und dem Krankheitsbild Depression untersucht. Sie weisen darauf hin, dass die Betroffenen, im Vergleich zu Menschen ohne Symptomatik, verstärkt auf Medien zurückgreifen (u. a. Brunet & Scherr, 2016a; Radovic, Gmelin, Stein, & Miller, 2017). Zumeist bezog sich die bisherige Forschung dabei auf Facebook, allerdings werden mittlerweile auch Dienste wie WhatsApp oder Instagram genutzt (Koch & Frees, 2017). Außerdem konnte bislang nicht ausreichend geklärt werden, wie die Nutzung sozialer Medien mit dem Wohlbefinden zusammenhängt, auch wenn erste Erkenntnisse sowohl positive als auch negative Re-

sultate aufzeigen (Lee, Noh, & Koo, 2013; Radovic et. al., 2017). Die vorliegende Studie nimmt sich dieser Forschungslücke an und leistet weitere Aufklärung bezüglich des Zusammenhangs, indem sie eine Vielzahl sozialer Medien erfasst.

Im Hinblick auf die Erkenntnisse, dass die Nutzung sozialer Medien bei Menschen mit depressiver Symptomatik insbesondere von sozialen Bedürfnissen geleitet wird, bietet die *Self-Determination-Theory* (SDT) von Ryan & Deci (2000) eine valide Grundlage zur Erklärung motivationalen Verhaltens. Dabei handelt es sich um eine psychologische Theorie, die Motivation, Persönlichkeitsentwicklung und die Entstehung von Wohlbefinden zu erklären versucht (Ryan & Deci, 2000). Sie basiert auf der Annahme, dass das Individuum die drei universellen psychologischen Grundbedürfnisse nach Autonomie, Kompetenz und sozialer Eingebundenheit besitzt, deren Befriedigung zu intrinsischer Motivation und Wohlbefinden führt (Deci & Ryan, 2008; Reinecke, Vorderer, & Knop, 2014; Ryan & Deci, 2000). Da eine Depression u. a. oft mit einer „Antriebsminderung über einen längeren Zeitraum“ (Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie & Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin, 2015, S. 17) einhergeht, kann die intrinsische Bedürfnisbefriedigung bei betroffenen Personen vermindert sein. Ist das der Fall, stellt sich das Wohlbefinden nicht oder nur in geringem Maße ein (Ryan & Deci, 2000). Die SDT geht weiterhin davon aus, dass die Unterschiede motivierten Verhaltens auf Bedingungen der sozialen Umwelt zurückzuführen sind (Ryan & Deci, 2000). Dementsprechend untersucht sie, welche Faktoren der sozialen Umwelt die intrinsische Motivation fördern bzw. vermindern. Entsprechend der bestehenden Forschungslandschaft (Krishen et al., 2016; Sheldon et al., 2011) wurden soziale Medien für die vorliegende Studie als ein solcher Lebensbereich der sozialen Umwelt angesehen. Die zugrundeliegende Annahme war deshalb, dass soziale Medien das durch die depressive Symptomatik entstandene Defizit im Wohlbefinden kompensieren können (Brunet & Scherr, 2016; Sheldon et. al., 2011).

Da ein visualisiertes Modell zur Verbindung der Nutzung sozialer Medien, der Bedürfnisbefriedigung und dem Wohlbefinden auf Basis der SDT zuvor nicht existierte, wurde das *Model of Social Media and Self-Determination-Theory* (MSM-SDT) eingeführt. Zur Untersuchung des empirischen Gehalts des MSM-SDT und zur Feststellung, ob die SDT auf soziale Medien anwendbar ist, wurden vier Forschungsfragen aufgestellt. Die zugehörigen Hypothesen sollten mithilfe eines quantitativen Online-Fragebogens überprüft werden.

Voraussetzung zur Teilnahme an der Befragung, war das Kriterium, mindestens eines der sozialen Medien Facebook, WhatsApp, Instagram, Twitter, Facebook-Messenger, Xing oder Wikipedia zu nutzen. Die Rekrutierung der Teilnehmer

erfolgte durch eine Streuung des Links in den sozialen Medien, durch Umfragepools und durch Aushänge der Forschungsgruppe. Die Befragung fand innerhalb von zwei Wochen zwischen dem 10. April 2018 und 24. April 2018 statt.

Nach der Datenbereinigung betrug die Gesamtzahl der Fälle, die ausgewertet werden konnten, 687 Teilnehmer. Bezogen auf die *Altersverteilung* ist vor allem die Gruppe der 20 bis 29-Jährigen mit 61,3 % ( $n = 421$ ) in der vorliegenden Studie vertreten. Die Gruppe der 30 bis 39-Jährigen macht 15,4 % der Gesamtstichprobe aus ( $n = 106$ ), die Teilnehmer im Alter von 40 bis 49 Jahren 8,4 % ( $n = 58$ ). Die über 50-Jährigen sind mit 14 % ( $n = 102$ ) vertreten. In der *Verteilung der Geschlechter* ist eine hohe Frauenbeteiligung mit 70 % ( $n = 483$ ) erkennbar. Männer sind mit 29 % ( $n = 198$ ) vertreten, 0,3 % ( $n = 2$ ) gehören einer anderen Gruppe an. Bei der *depressiven Symptomatik* weisen 4,5 % ( $n = 31$ ) der Teilnehmer eine leichte Depression auf, eine mittelschwere Depression liegt bei 3,4 % ( $n = 23$ ) der Befragten vor, sowie eine schwere Depression bei 4,6 % ( $n = 31$ ) der Teilnehmer. Somit zeichnen sich bei insgesamt 10,9 % ( $n = 85$ ) der Untersuchungsteilnehmer Symptome einer Depression ab.

Die Ergebnisse der Untersuchung zeigen, dass die depressive Symptomatik sowohl die Nutzungshäufigkeit und Nutzungsdauer, als auch die Nutzungsweise sozialer Medien signifikant beeinflusst. Vor allem Instant-Messaging-Dienste wie WhatsApp und der Facebook-Messenger scheinen dabei von Personen mit depressiven Symptomen täglich länger genutzt zu werden, als von gesunden Menschen (W:  $r = .15$ ;  $p < .01$ ; FM:  $r = .1$ ;  $p < .05$ ). Darüber hinaus verdeutlichen die Ergebnisse, dass sowohl eine häufigere Nutzung (W:  $r = .14$ ;  $p < .01$ ; I:  $r = .19$ ,  $p < .05$ ) als auch eine längere Nutzung (F:  $r = .19$ ;  $p < .05$ ; I:  $r = .23$ ;  $p < .05$ ) einiger sozialer Medien zu einer verstärkten Befriedigung des Bedürfnisses nach Kompetenz führen. Annähernd dieselben Befunde zeigen sich auch für die Bedürfnisbefriedigung nach sozialer Eingebundenheit und Autonomie. Hinsichtlich der Nutzungsweise sozialer Medien wird vor allem deutlich, dass insbesondere die aktiven Funktionen der sozialen Medien signifikant positiv mit der Befriedigung aller drei Bedürfnisse zusammenhängen. So zeigt sich zum Beispiel, dass umso häufiger die Teilnehmer Beiträge auf Facebook posten, desto stärker erleben sie ihr Bedürfnis nach sozialer Eingebundenheit als befriedigt ( $r = .32$ ;  $p < .001$ ). Außerdem war es in der vorliegenden Studie nicht nur von Interesse, inwiefern soziale Medien in der Lage sind, die drei psychologischen Grundbedürfnisse zu befriedigen, sondern auch, wie das Wohlbefinden der Befragten während der Mediennutzung beeinflusst wird. Hier zeigt sich, dass mit einer häufigeren Nutzung aktiver Funktionen von Facebook und WhatsApp ein erhöhtes

Wohlbefinden einhergeht ( $F: r = .19; p < .01$ ;  $W: r = .18; p < .01$ ). Darüber hinaus wurde in Anlehnung an die SDT explorativ untersucht, ob auch die jeweiligen Lebensziele der Befragten mit der Nutzung sozialer Medien zusammenhängen. Dabei stellte sich heraus, dass soziale Medien umso häufiger genutzt werden, je ausgeprägter extrinsische Bestrebungen sind ( $F: r = .10; p < .05$ ;  $W: r = .10; p < .01$ ;  $I: r = .18; p < .01$ ;  $FM: r = .16; p < .01$ ).

Regressionsanalysen für Facebook, WhatsApp und Instagram wurden durchgeführt, um herauszufinden, in welchem Verhältnis die unabhängigen Variablen die Mediennutzung, die Bedürfnisbefriedigung und das Wohlbefinden beeinflussen. Es zeigt sich, dass die depressive Symptomatik Varianz der Nutzungsdauer und Nutzungsweise ( $W: R^2 = .02; F(1, 587) = 11.95; p = .001$ ) sozialer Medien erklärt, wenn auch in geringem Maße. Das Alter und das Persönlichkeitsmerkmal Extraversion üben den stärksten Effekt auf die Mediennutzung aus. Das Wohlbefinden der Befragten wird maßgeblich durch die depressive Symptomatik beeinflusst ( $W: R^2 = .238; F(1, 303) = 94.54; p < .001$ ). Zudem zeigte sich, dass eher aktive Nutzungsfunktionen und die Bedürfnisbefriedigung nach Autonomie zu einem gesteigerten Wohlbefinden beitragen können.

Insgesamt lässt sich aus den Ergebnissen schlussfolgern, dass eine aktive Verwendung sozialer Medien zu einem höheren Wohlbefinden von Menschen mit depressiver Symptomatik beiträgt. Dies hängt vermutlich damit zusammen, dass eine aktive Nutzung sozialer Medien zu einem höheren Grad der Bedürfnisbefriedigung von Autonomie führt.

## Literaturverzeichnis

- Brunet, A., & Scherr, S. (2016). Facebook-Nutzung in Abhängigkeit depressiver Tendenzen. *Studies in Communication and Media*, 5(1), 74–104.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008b). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Deutsche Depressionshilfe. (2017). Depression in verschiedenen Facetten. Abgerufen von <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/depression-in-verschiedenen-facetten>
- Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, P. und N., & ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin. (2015). *S3-Leitlinie/ Nationale Versorgungsleitlinie Unipolare Depression - Langfassung*, 2. Auflage. Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN); Bundesärztekammer (BÄK); Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV); Arbeitsge-

meinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). <https://doi.org/10.6101/AZQ/000364>

- Frison, E., & Eggermont, S. (2016). Exploring the Relationships Between Different Types of Facebook Use, Perceived Online Social Support, and Adolescents' Depressed Mood. *Social Science Computer Review*, 34(2), 153–171. <https://doi.org/10.1177/0894439314567449>
- Haferkamp, N. (2014). Physische und psychische Einschränkungen. In C. Wünsch, H. Schramm, V. Gehrau, & H. Bilandzic (Hrsg.), *Handbuch Medienrezeption* (S. 337–350). Baden-Baden: Nomos.
- Hautzinger, M. (1998). *Depression*. Göttingen Bern Toronto Seattle: Hogrefe, Verlag für Psychologie.
- Hautzinger, M., & Thies, E. (2009). *Klinische Psychologie: Psychische Störungen kompakt: mit Online-Materialien* (1. Aufl.). Weinheim: Beltz PVU.
- Koch, W., & Frees, B. (2017). ARD/ZDF-Onlinestudie 2017: Neun von zehn Deutschen online. *Media Perspektiven*, 9, 434–446.
- Krishen, A. S., Berezan, O., Agarwal, S., & Kachroo, P. (2016). The generation of virtual needs: Recipes for satisfaction in social media networking. *Journal of Business Research*, 69(11), 5248–5254. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2016.04.120>
- Lee, K.-T., Noh, M.-J., & Koo, D.-M. (2013). Lonely People Are No Longer Lonely on Social Networking Sites: The Mediating Role of Self-Disclosure and Social Support. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(6), 413–418. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0553>
- Radovic, A., Gmelin, T., Stein, B. D., & Miller, E. (2017). Depressed adolescents' positive and negative use of social media. *Journal of Adolescence*, 55, 5–15. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.002>
- Reinecke, L., Vorderer, P., & Knop, K. (2014). Entertainment 2.0? The Role of Intrinsic and Extrinsic Need Satisfaction for the Enjoyment of Facebook Use. *Journal of Communication*, 64(3), 417–438. <https://doi.org/10.1111/jcom.12099>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, Vol 55(1), 68-78. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Schmidt, J.-H., & Taddicken, M. (Hrsg.). (2017). *Handbuch soziale Medien*. Wiesbaden: Springer VS.
- Sheldon, K. M., Abad, N., & Hirsch, C. (2011). A two-process view of Facebook use and relatedness need-satisfaction: disconnection drives use, and connection rewards it. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(4), 766–775. <https://doi.org/10.1037/a0022407>