

Alltagsstress, Kontrollerleben, Flow und Mediensucht: „Die dunkle Seite der sozialen Plattformen“

Julia Brailovskaia

Ruhr-Universität Bochum, Lehrstuhl Klinische Psychologie und Psychotherapie

Zusammenfassung

Die Nutzung von sozialen Medien wie Facebook und Instagram gehört zum heutigen Alltag. Kurzfristig ermöglicht soziale Interaktion, die auf diesen geführt wird, das Erleben von positiven Emotionen. Längerfristig könnten eben diese positiven Emotionen zur Entwicklung einer starken emotionalen Bindung an die sozialen Medien und zu einem pathologischen Bedürfnis, ständig online zu bleiben, führen. Dieses Phänomen wird als Social Media Addiction bezeichnet. Vorliegende Studienbefunde sprechen dafür, dass sich die Social Media Addiction negativ auf die psychische Gesundheit auswirken könnte. Unter anderem steht sie in einem positiven Zusammenhang mit Insomnie, Symptomen von Depression und Angst sowie suizidalen Gedanken und suizidalem Verhalten. In der vorliegenden Studie wurden potentielle Prädiktoren der Social Media Addiction untersucht. Dafür wurden in einer Stichprobe, die sich aus insgesamt 1.258 Mitgliedern sozialer Medien zusammensetzte (Alter: $M(SD) = 22.96(6.16)$), die Variablen Erleben von Alltagsstress, Kontrollerleben, Social Media Flow (d.h. hohes Ausmaß an Spaß und Freude bei der Nutzung von sozialen Medien) und Social Media Addiction mithilfe eines Online-Fragebogens erhoben. Im Rahmen einer moderierten Mediationsanalyse ließ sich feststellen, dass der positive Zusammenhang zwischen Alltagsstress und Social Media Addiction durch das Kontrollerleben signifikant mediiert wird. Weiterhin moderiert Social Media Flow signifikant die Beziehung zwischen dem Kontrollerleben und der Social Media Addiction: Diese besteht nur bei einem mittelhohen und einem hohen Level an Flow-Erleben. Die Ergebnisse der vorliegenden Studie zeigen die Mechanismen auf, die die Entwicklung der Social Media Addiction fördern könnten. Das Erleben von Alltagsstress könnte das Kontrollerleben reduzieren, was wiederum die suchtartige Nutzung von sozialen Medien fördert. Das Flow-Erleben während der Mediennutzung könnte diesen Zusammenhang verstärken. Die vorliegenden Befunde sollten bei der Identifikation von Menschen, die zu einer suchtartigen Mediennutzung neigen, und bei der Ausarbeitung von spezifischen Interventionen zum Umgang mit diesem Problem des Zeitalters der digitalen Revolution in Betracht gezogen werden.

Schlüsselwörter: Alltagsstress, Kontrollerleben, Social Media Flow, Social Media Addiction

Daily stress, sense of control, flow, and Media Addiction: "The Dark Side of Social Platforms"

Abstract

The use of social media such as *Facebook* and *Instagram* belongs to everyday life. In the short-term, online social interaction contributes to the experience of positive emotions. However, in the longer-term, the positive experiences could contribute to the development of a strong emotional bond to social media and a pathological need to stay permanently online. This phenomenon was termed as social media addiction. Available studies reveal that social media addiction could negatively impact mental health. It is positively related to insomnia, depression and anxiety symptoms as well as suicide-related outcomes (i.e., ideation and behavior). The present study investigated potential predictors of addictive social media use. In a sample of 1,258 members of social media (age: $M(SD) = 22.96(6.16)$), daily stress, sense of control, social media flow (experience of intense enjoyment and happiness during social media use), and social media addiction were assessed by an online survey. In a moderated mediation analysis, the positive association between daily stress and social media addiction was significantly mediated by the level of perceived sense of control. Social media flow significantly moderated the relationship between sense of control and social media addiction. Specifically, the link between both variables was significant only for medium and high levels of social media flow. The present findings disclose potential mechanisms that could foster social media addiction. Daily stress could reduce individual's sense of control that results in an addictive use of social media. The

experience of flow during the online activity could foster this association. The present results should be taken into account when assessing individuals at risk for addictive online behavior and when planning specific interventions to deal with this problem of the current age of digital revolution.

Keywords: daily stress, sense of control, social media flow, social media addiction

1 Einleitung

Die Nutzung von technischen Geräten wie Smartphones, Laptops und Tablets, die uns mit der Online-Welt verbinden, gehört zum festen Bestandteil des Lebens vieler Menschen. Die Seiten, die in der Online-Welt besonders häufig aufgesucht werden, sind soziale Netzwerkplattformen wie *Facebook*, *Instagram* und *Twitter*. Diese stellen eine Unterkategorie der sozialen Medien (Social Media) dar. Eine weitere Unterkategorie der sozialen Medien bilden Online-Nachrichtendienste wie *WhatsApp*, *Telegram* und *Signal*. In der vorliegenden Studie liegt der Schwerpunkt auf den sozialen Netzwerkplattformen.

Ende des Jahres 2020 waren mehr als 3,96 Milliarden Menschen Mitglied auf mindestens einer sozialen Plattform und nutzten diese täglich im Durchschnitt 2 Stunden und 24 Minuten (Chaffey, 2020). Die hohe Popularität geht unter anderem darauf zurück, dass die Plattformen ihren Mitgliedern die unterschiedlichsten Möglichkeiten zur Präsentation der eigenen Person und zur sozialen Interaktion bieten (Ellison & Vitak, 2015). Der Austausch von „Gefällt-mir“ Angaben („Likes“) zu hochgeladenen Statusbeiträgen, positiven öffentlichen Kommentaren auf den Nutzerprofilen und in zahlreichen Diskussionsgruppen sowie von privaten Nachrichten mit den Online-Freunden trägt zum Erleben von Freude und Zufriedenheit sowie dem Gefühl, sozial unterstützt zu werden, bei (Brailovskaia & Margraf, 2016, 2019; Verduyn, Ybarra, Résibois, Jonides, & Kross, 2017).

Insbesondere Menschen, die in verschiedenen Bereichen ihres Alltags immer wieder stressreichen Situationen ausgesetzt sind, haben ein ausgeprägtes Bedürfnis nach solchen positiven Erfahrungen (Frese, 1999). Können sie diese Erfahrungen nicht in der Offline-Welt machen, bietet die Online-Welt ihnen eine leicht zugängliche Alternative (Verduyn et al., 2017). Aus diesem Grund neigen im 21. Jahrhundert viele Menschen, die ein hohes Ausmaß an Stress in ihrem Alltag erleben, zu einer intensiven Nutzung von sozialen Plattformen. Das Eintauchen in die bunte aufregende Welt von Seiten wie *Facebook* und *Instagram* lässt sie zumindest kurzfristig die Verpflichtungen und Ärgernisse ihres Alltags vergessen und positive Emotionen empfinden (Kim & Lee, 2011; Nabi, Prestin, & So, 2013).

Stressreiche Erfahrungen gehen oft mit dem Gefühl vom Kontrollverlust einher, was häufig als eine schwere psychische Belastung empfunden wird (Keeton, Perry-Jenkins, & Sayer, 2008; Skaff,

2007). Denn Eigenkontrolle über bedeutsame Geschehnisse im eigenen Leben gehört zu den wichtigsten Bedürfnissen des Menschen (Seligman, 1972). Menschen, die über einen längeren Zeitraum einen entsprechenden Kontrollverlust erleben, neigen unter anderem zur Entwicklung von Depressionen und Ängsten sowie zum problematischen Alkoholkonsum – als dysfunktionale Coping-Strategie (Keeton et al., 2008; Volpicelli, 1987).

Soziale Plattformen vermitteln ihren Mitgliedern häufig das Gefühl, Kontrolle über die Geschehnisse um sie herum zu haben. So bestimmt beispielsweise der Nutzende ganz allein, welches seiner neuen Fotos hochgeladen und welcher Statusbeitrag als Nächstes verfasst wird und somit welcher Eindruck bei den Online-Freunden von der eigenen Person erweckt wird (Whiting & Williams, 2013). Diese Online-Aktivitäten führen häufig zum positiven Feedback in Form von „Likes“ und somit zu einer direkten Bestätigung der eigenen Kontrolle über die aktuelle Situation (Iordache & Pribeanu, 2016). Für einige Menschen – vor allem diejenigen, die sich in der Offline-Welt überfordert fühlen und wenig soziale Unterstützung erfahren – ist dies eine wichtige positive Erfahrung (Alhabash & Ma, 2017). Je mehr sie von solchen positiven Erfahrungen in der Online-Welt machen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie in diese wieder zurückkehren werden, insbesondere wenn die positiven Erfahrungen in der Offline-Welt ausbleiben (Marengo, Montag, Sindermann, Elhai, & Settanni, 2021).

Allerdings sprechen aktuelle Studienbefunde dafür, dass die online erlebten positiven Erfahrungen längerfristig zur Entwicklung einer starken emotionalen Bindung an die sozialen Plattformen führen könnten, die mit dem pathologischen Wunsch einhergeht, ständig online zu bleiben (Marino, Gini, Vieno, & Spada, 2018; Przepiorka, Blachnio, & Díaz-Morales, 2016). Das Verlassen der Online-Welt wird als körperlich und psychisch unangenehm erlebt, man befürchtet etwas Wichtiges zu verpassen und empfindet das intensive Verlangen, wieder in die Online-Welt einzutauchen (Brailovskaia, Margraf, & Köllner, 2019; Casale & Fioravanti, 2018). Dieses Phänomen wird aktuell als soziale Mediensucht (oder auch pathologische/suchtartige soziale Mediennutzung oder Social Media Addiction) bezeichnet (Blachnio, Przepiorka, Benvenuti, et al., 2016; Brailovskaia & Margraf, 2020b) und mithilfe von sechs typischen Merkmalen/Symptomen definiert (Andreassen et al., 2016):

- *Salienz* (d.h. ständige aktive und/oder kognitive Beschäftigung mit sozialen Medien),
- *Toleranz* (d.h. soziale Medien müssen immer länger genutzt werden, um den gleichen positiven Effekt zu erzielen wie zuvor bei einer geringeren Nutzungsdauer),
- *Stimmungsaufhellung* (d.h. soziale Medien werden genutzt, um die eigene Stimmung zu verbessern),
- *Rückfall* (d.h. Rückkehr zu alten Nutzungsmustern nach erfolglosen Versuchen die Nutzung von sozialen Medien zu reduzieren),
- *Entzugssymptome* (d.h. Nervosität, Unbehagen und Ängstlichkeit bei fehlender Möglichkeit soziale Medien zu nutzen) und
- *Konflikte* (d.h. interpersonelle Auseinandersetzungen in der Offline-Welt aufgrund von intensiver anhaltender Nutzung von sozialen Medien).

Diese Definition bezieht sich gleichermaßen auf die suchtartige Nutzung von unterschiedlichen Unterkategorien von sozialen Medien (d.h. soziale Netzwerkplattformen und Online-Nachrichtendienste) (Kuss & Pontes, 2019). In der vorliegenden Studie stehen die sozialen Plattformen im Fokus der Untersuchung. Wird im Folgenden von der Social Media Addiction gesprochen, bezieht sich diese Bezeichnung somit auf die suchtartige Nutzung von sozialen Plattformen wie *Facebook*, *Instagram* und *Twitter*. Zu beachten ist, dass die Social Media Addiction aktuell kein offiziell anerkanntes klinisches Störungsbild darstellt, das mithilfe von gängigen Diagnosemanualen, wie dem Diagnostischen und Statistischen Manual psychischer Störungen (DSM-5; American Psychiatric Association, 2013) und der Internationalen Klassifikation psychischer Störungen (ICD-11; World Health Organization, 2018), diagnostiziert werden kann. Vielmehr handelt es sich hierbei um ein Phänomen, das sich noch in Untersuchung befindet.

Allerdings konnten bereits vorliegende quer- und längsschnittliche Studien zeigen, dass die Social Media Addiction eng mit der psychischen Gesundheit verbunden ist (Atroszko et al., 2018; Blachnio, Przepiorka, & Pantic, 2016; Marino et al., 2018) und diese negativ beeinflussen könnte. So sagte beispielsweise die Ausprägung der Social Media Addiction im Rahmen einer längsschnittlichen Studie, in der Patienten einer psychosomatischen Rehabilitationsklinik untersucht wurden, die Ausprägung von Depressionssymptomen sowie einer Schlafstörung bis zu sechs Wochen später positiv vorher (Brailovskaia, Rohmann, Bierhoff, Margraf, & Köllner, 2019). Weiterhin stand die Social Media Addiction in einem positiven Zusammenhang mit

suizidalen Gedanken und suizidalem Verhalten bei jungen Studierenden bis zu einem Jahr später (Brailovskaia, Teismann, & Margraf, 2020). In mehreren längsschnittlichen experimentellen Untersuchungen führte ein vollständiger Verzicht auf bzw. bewusste Reduktion der täglichen Nutzungsdauer von sozialen Netzwerkplattformen wie *Facebook* zu einer deutlichen Reduktion der Ausprägung von Social Media Addiction, von Depressions- und Angstsymptomen und des Rauchverhaltens (täglichem Konsums von nikotinhaltigen Produkten). Zugleich kam es zum Anstieg von Lebenszufriedenheit und körperlicher Aktivität (z.B. Joggen, Fahrrad fahren) (Brailovskaia, Ströse, Schillack, & Margraf, 2020; Hunt, Marx, Lipson, & Young, 2018; Tromholt, 2016).

Ein vollständiger Verzicht auf die Nutzung von sozialen Netzwerkplattformen ist heutzutage für viele Menschen nicht mehr vorstellbar und der entsprechende Konsum beginnt in einem immer jüngeren Alter (Brailovskaia & Margraf, 2020a; Sarmiento et al., 2018). Aufgrund der fortschreitenden Digitalisierung des menschlichen Lebens lässt sich in den nächsten Jahren ein weiterer Anstieg der Popularität von sozialen Plattformen erwarten.

Somit ist es in Anbetracht der vorgestellten Befunde umso bedeutsamer, die Mechanismen aufzudecken und zu verstehen, die zur Entwicklung einer suchtartigen Mediennutzung beitragen könnten. Mithilfe dieses Wissens lässt sich erkennen, wie man die negativen Konsequenzen des Medienkonsums verhindern und die psychische Gesundheit der zahlreichen Mitglieder von sozialen Plattformen schützen kann. Aus diesem Grund besteht das Hauptziel der vorliegenden Studie darin, potentielle Faktoren zu identifizieren, die die Entwicklung der Social Media Addiction begünstigen könnten, und zu verstehen, wie genau diese Faktoren dabei zusammenspielen könnten.

Bisherigen Untersuchungen lässt sich entnehmen, dass vor allem Menschen, die einem hohen Ausmaß an Alltagsstress ausgesetzt sind und dabei ein niedriges Kontrollerleben über bedeutsame Geschehnisse in ihrem Lebens haben, zu einer intensiven Nutzung von sozialen Plattformen neigen (Marino et al., 2018). Auf diese Weise versuchen sie zumindest zeitweise dem Negativen in der Offline-Welt zu entfliehen. Die positiven Erfahrungen, die sie während der Interaktion mit den Online-Freunden machen, können ihr Kontrollerleben fördern, was zur weiteren intensiven Nutzung beitragen kann (Brailovskaia & Margraf, 2019; Marengo et al., 2021). Dies könnte wiederum die Entwicklung der Social Media Addiction begünstigen (Brailovskaia, Teismann, & Margraf, 2018; Brailovskaia, Velten, & Margraf, 2019).

Im Hinblick auf diese Überlegungen werden folgende Hypothesen formuliert: Das Erleben von Alltagsstress hängt negativ mit dem Kontrollerleben (Hypothese 1a) und positiv mit der Social Media Addiction (Hypothese 1b) zusammen; zwischen

dem Kontrollerleben und der Social Media Addiction besteht ein negativer Zusammenhang (Hypothese 1c). Darüber hinaus vermittelt/mediiert das Kontrollerleben den positiven Zusammenhang zwischen dem Erleben von Alltagsstress und der Social Media Addiction (Hypothese 2).

Auf der Grundlage bisheriger Studienbefunde lässt sich vermuten, dass das Erleben von Flow während der Nutzung von sozialen Plattformen ein weiterer prädisponierender Faktor der Social Media Addiction sein könnte (Brailovskaia, Schillack, & Margraf, 2020). Flow beschreibt einen Zustand, bei dem man die gesamte Aufmerksamkeit auf das Ausführen einer bestimmten Aufgabe richtet. Man geht vollständig in dieser Aufgabe auf und empfindet dabei einen hohen Grad an Kontrolle, Glück, Freude und Zufriedenheit. Da man sich sehr intensiv mit der Aufgabe beschäftigt, wird man immer besser in dem, was man tut. Zugleich verliert man aber auch häufig das Zeitgefühl, während man sich mit der Aufgabe beschäftigt, und ist oft bereit die Beschäftigung ungeachtet möglicher entstehender Kosten immer weiter fortzusetzen (Csikszentmihalyi, 1990).

Ein Flow-Zustand kann sich auch bei der Nutzung von sozialen Plattformen einstellen (sogenannter Social Media Flow) (Brailovskaia, Schillack, et al., 2020). Die intensive Interaktion mit Online-Freunden durch den Austausch von schriftlichen Nachrichten sowie Bild- und Videoinhalten lässt die Nutzenden häufig die Unannehmlichkeiten des Alltags vergessen. Sie erleben Spaß und Freude während der Online-Aktivitäten und verlieren dabei oft die tatsächliche Dauer der Nutzung sowie ihre Offline-Verpflichtungen aus den Augen (Kaur, Dhir, Chen, & Rajala, 2016; Kwak, Choi, & Lee, 2014). Der Flow-Zustand, der bei der Nutzung von sozialen Plattformen erlebt wird, weist fünf typische Merkmale auf (Brailovskaia, Rohmann, Bierhoff, & Margraf, 2018):

- *Fokussierte Aufmerksamkeit* (d.h. vollständige Konzentration auf die Nutzung),

- *Freude* (d.h. Freude und Spaß während der Nutzung),
- *Neugierde* (d.h. ausgeprägte Neugierde bezüglich des Online-Geschehens),
- *Telepräsenz* (d.h. Gefühl während der Nutzung in eine andere Welt einzutauchen und die Offline-Welt zu vergessen) und
- *Zeitverzerrung* (d.h. Verlust des Zeitgefühls während der Nutzung).

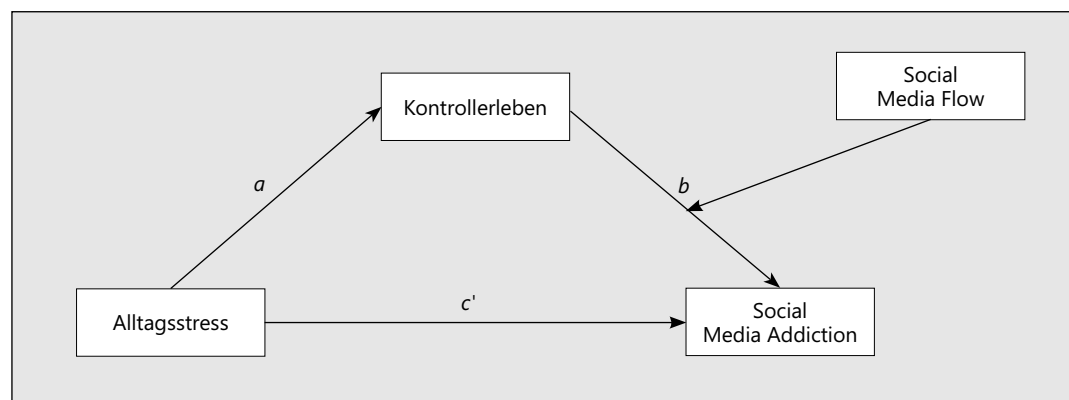
Kurzfristig kann der Flow-Zustand als sehr angenehm erlebt werden. Allerdings berichteten mehrere Studien, dass längerfristig das Erleben von Flow während der Nutzung von sozialen Plattformen mit der Entwicklung einer kognitiven und emotionalen Bindung an die Online-Welt einhergehen könnte. Dies könnte wiederum die Entwicklung der Social Media Addiction begünstigen (Brailovskaia, Rohmann et al., 2018; Brailovskaia & Teichert, 2020). Besonders anfällig hierfür könnten Menschen sein, die soziale Plattformen unter anderem aufgrund eines unzureichenden Kontrollerlebens in der Offline-Welt nutzen (Brailovskaia, Bierhoff, Rohmann, Raeder, & Margraf, 2020).

Basierend auf diesen Befunden werden in der vorliegenden Studie zwei weitere Hypothesen formuliert: Der während der Nutzung von sozialen Plattformen erlebte Flow (Social Media Flow) hängt positiv mit der Social Media Addiction zusammen (Hypothese 3). Weiterhin wird vermutet, dass das Flow-Erleben den Zusammenhang zwischen dem Kontrollerleben und der Social Media Addiction moderieren kann: Je höher das Flow-Erleben ausfällt, desto enger ist die Verbindung zwischen dem niedrigen Kontrollerleben und der Ausprägung der Social Media Addiction (Hypothese 4).

Die vier Hypothesen, die im Rahmen der vorliegenden Studie untersucht werden, lassen sich in einem moderierten Mediationsmodell zusammenfassen (siehe Abb. 1.).

Abbildung 1

Moderiertes Mediationsmodell mit Alltagsstress (Prädiktor), Kontrollerleben (Mediator), Social Media Flow (Moderator) und Social Media Addiction (Kriterium).



2 Methodik

2.1 Stichprobe

Die vorliegende Untersuchung ist Teil des großangelegten internationalen „Bochum Optimism and Mental Health (BOOM)“ Projekts, das Schutz und Risikofaktoren der psychischen Gesundheit untersucht. Seit dem Jahr 2011 werden Studierende der Ruhr-Universität Bochum zu Beginn ihres Studiums eingeladen an unterschiedlichen Studien des BOOM-Projekts teilzunehmen. Diejenigen, die diese Einladung annehmen, hinterlassen der Leitung des Projekts ihre E-Mail-Adresse und werden sukzessive zu einzelnen Untersuchungen eingeladen.

So erhielten im November 2020 insgesamt 1.500 Studierende, die zuvor ihre Bereitschaft zur Teilnahme an den Untersuchungen des BOOM-Projekts erklärt hatten und randomisiert aus dem BOOM-Pool ausgewählt wurden, eine Einladung zur vorliegenden Studie. Dabei wurden sie gebeten, eine Online-Umfrage auszufüllen (Erhebungsplattform: www.unipark.de). Insgesamt füllten 1.258 Personen den Fragebogen vollständig aus (73.1% Frauen; mittleres Alter in Jahren: $M = 22.96$, $SD = 6.16$, Altersspanne: 18–70). Zum Zeitpunkt der Erhebung waren 86.6% der Teilnehmenden Studierende, 13% waren berufstätig und vier Personen waren arbeitssuchend. Von den Teilnehmenden gaben 53% an, sich in keiner festen Beziehung zu befinden, 37.6% hatten einen festen Partner und 9.4% waren verheiratet. Die Teilnahme an der Untersuchung war freiwillig. Studierende der Fakultät für Psychologie wurden mit Versuchspersonenstunden vergütet. Die einzige Teilnahmevoraussetzung, die alle Teilnehmenden erfüllten, war die Mitgliedschaft auf einer sozialen Plattform. Für die Durchführung der vorliegenden Untersuchung lag ein positives Votum der verantwortlichen Ethikkommission vor. Alle Teilnehmenden gaben im Rahmen eines Online-Formulars ihr Einverständnis zur Teilnahme.

2.2 Erhebungsinstrumente

Alltagsstress. Das Erleben von Alltagsstress wurde mithilfe des Brief General Daily Stressors' Strain Screening (BGD3S; Scholten, Lavallee, Velten, Zhang, & Margraf, 2020) erfasst. Die neun Items des Fragebogens thematisieren unterschiedliche Lebensbereiche, in denen Alltagsstress erlebt werden kann (z.B. Familie, Arbeitsplatz, Ausbildung). Das Zutreffen ihrer Inhalte auf die eigene Person wird auf einer 5-stufigen Likert-Skala bewertet (0 = *gar nicht*, 4 = *sehr stark*; Reliabilität in der vorliegenden Studie: Cronbach's $\alpha = .780$). *Höhere* Summenwerte sprechen für ein *höheres* Ausmaß an Alltagsstress.

Kontrollerleben. Zur Erfassung des Kontrollerlebens wurden in Anlehnung an bisherige Untersu-

chungen (z.B. Niemeyer, Bieda, Michalak, Schneider, & Margraf, 2019) zwei Items verwendet „Erleben Sie wichtige Bereiche Ihres Lebens (z.B. Arbeit, Freizeit, Familie etc.) als unkontrollierbar, d.h. von Ihnen nicht oder kaum beeinflussbar?“ und „Erleben Sie diese wichtigen Bereiche Ihres Lebens als unvorhersehbar oder undurchschaubar?“, die auf einer 5-stufigen Likert-Skala bewertet werden (0 = *überhaupt nicht*, 4 = *sehr stark*; Reliabilität in der vorliegenden Studie: $\alpha = .798$). Je *höher* der Summenwert der Bewertung ausfällt, desto *niedriger* ist das Kontrollerleben.

Social Media Flow. Das Erleben von Flow bei der Nutzung von sozialen Plattformen wurde mithilfe des „Social Media Flow“ Fragebogens erhoben (Brailovskaia, Schillack, et al., 2020). Dieser setzt sich aus insgesamt elf Items zusammen (z.B. „Die Nutzung von sozialen Medien lässt mich oft vergessen, wo ich mich gerade befinde und was um mich herum passiert“), die sich auf die fünf Merkmale des Online-Flows beziehen (Fokussierte Aufmerksamkeit, Freude, Neugier, Telepräsenz, Zeitverzerrung) und auf einer 5-stufigen Likert-Skala bewertet werden (1 = *trifft überhaupt nicht zu*, 5 = *trifft voll und ganz zu*; Reliabilität in der vorliegenden Studie: $\alpha = .869$). Je *höher* der Summenwert der Bewertung ausfällt, desto *höher* ist die Ausprägung des erlebten Flows.

Social Media Addiction. Die Erhebung der Tendenzen zur suchtartigen Nutzung von sozialen Plattformen fand mithilfe der Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS; Andreassen, Pallesen, & Griffiths, 2017) statt. Der Fragebogen beinhaltet insgesamt sechs Items (jeweils ein Item pro Suchtmerkmal: Salienz, Toleranz, Stimmungsmodifikation, Rückfälle, Entzugssymptome, Konflikte), die sich inhaltlich auf den Verlauf des letzten Jahres beziehen (z.B. „Wie oft innerhalb des letzten Jahres haben Sie einen Drang verspürt, soziale Medien mehr und mehr zu nutzen?“). Die Items werden auf einer 5-stufigen Likert-Skala bewertet (1 = *sehr selten*, 5 = *sehr oft*; Reliabilität in der vorliegenden Studie: $\alpha = .835$). Je *höher* der Summenwert der Bewertung ausfällt, desto *höher* ist die Ausprägung der suchtartigen Nutzung von sozialen Plattformen.

2.3 Statistische Auswertung

Die statistische Auswertung wurde mithilfe von SPSS 26 und des Macros Process Version 3.5 (www.processmacro.org/index.html; Hayes, 2021) durchgeführt. Nach der deskriptiven Analyse der erhobenen Konstrukte wurden ihre Zusammenhänge durch die Berechnung von bivariaten Korrelationsanalysen untersucht. Im nächsten Schritt wurde eine moderierte Mediationsanalyse mit einem bedingten indirekten Effekt berechnet (Process: Model 14; siehe Abb. 1), um gleichzeitig multiple Effekte zu untersuchen (Integration vom Mediations- und Moderationsmodell) (Edwards & Lambert,

2007; Hayes, 2018). Der moderierte Mediationseffekt wurde mit dem Bootstrapping-Verfahren (10.000 Iterationen) untersucht. Dieses liefert ein percentiles Bootstrapping-Konfidenzintervall (CI 95%). Im Rahmen der Analyse wurden Alltagsstress als Prädiktor, Kontrollerleben als Mediator, Social Media Flow als Moderator und Social Media Addiction als Kriterium aufgenommen (siehe Abb. 1); aufgrund des relativ jungen durchschnittlichen Alters der vorliegenden Stichprobe und ihres hohen weiblichen Anteils wurde für die beiden Variablen Alter und Geschlecht kontrolliert, indem beide als Kovariate dienten. Der Zusammenhang zwischen Alltagsstress und Kontrollerleben wurde als Pfad *a* bezeichnet; der Zusammenhang zwischen Kontrollerleben und Social Media Addiction als Pfad *b*; der Pfad *c'* (direkter Effekt) bezeichnete die Verbindung zwischen Alltagsstress und Social Media Addiction nach der Aufnahme von Kontrollerleben und Social Media Flow in das Modell.

Flow und Social Media Addiction (alle: $p < .001$). Dies deutet somit auf einen negativen Zusammenhang zwischen Kontrollerleben und Social Media Flow bzw. Social Media Addiction hin. Auch die Korrelation zwischen Social Media Flow und Social Media Addiction fiel signifikant positiv aus ($p < .001$) (siehe Tab. 1).

3 Ergebnisse

3.1 Deskriptive Statistik und Korrelationsanalyse

Die deskriptive Auswertung der untersuchten Konstrukte und ihre Korrelationen zeigt Tab. 1. Alltagsstress korrelierte signifikant positiv mit Kontrollerleben, Social Media Flow und Social Media Addiction (alle: $p < .001$). Kontrollerleben korrelierte ebenfalls signifikant positiv mit Social Media

3.2 Moderierte Mediationsanalyse

Die Ergebnisse der moderierten Mediationsanalyse werden in Tab. 2 präsentiert. Das Gesamtmodell war signifikant, $F(6,1251) = 224.495, p < .001$. Der Anteil der erklärten Varianz lag bei $R^2 = .493$. Der direkte Effekt (Pfad *c'*) vom Alltagsstress auf Social Media Addiction war nach der Kontrolle von Kontrollerleben, Social Media Flow und der Interaktion der beiden Konstrukte signifikant ($p < .001$). Der bedingte indirekte Effekt von Alltagsstress auf Social Media Addiction vermittelt durch Kontrollerleben war nicht signifikant bei Personen mit einem niedrigen Flow-Erleben. Im Gegensatz dazu war der Effekt signifikant bei Personen mit einem mittelhohen und einem hohen Flow-Erleben. Im Vergleich fiel der Effekt bei Personen mit einem hohen Flow-Erleben stärker aus als bei Personen mit einem mittelhohen Flow-Erleben. Abb. 2 veranschaulicht den Moderationseffekt vom Social Media Flow auf den Zusammenhang zwischen Kontrollerleben und Social Media Addiction. Entsprechend dem Index für moderierte Mediation ist der Test auf moderierte Mediation signifikant. Dies spricht für einen

Tabelle 1

Deskriptive Statistik und Korrelationen von Alltagsstress, Kontrollerleben, Social Media Flow und Social Media Addiction.

	<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>Min-Max</i>	(2)	(3)	(4)
(1) Alltagsstress	11.43 (6.85)	0–36	.484**	.233**	.325**
(2) Kontrollerleben	3.19 (2.01)	0–8		.196**	.299**
(3) Social Media Flow	31.11(8.02)	11–53			.659**
(4) Social Media Addiction	12.28 (5.06)	6–30			

Anmerkungen. $N = 1,258$; *M* = Mittelwert, *SD* = Standardabweichung, *Min* = Minimum, *Max* = Maximum; ** $p < .001$.

Tabelle 2

Ergebnisse der moderierten Mediationsanalyse (Kriterium: Social Media Addiction).

	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	95% <i>CI</i>
Pfad <i>a</i> : Alltagsstress → Kontrollerleben	.143	.008	18.025	< .001	[-.127, .159]
Pfad <i>b</i> : Kontrollerleben → Social Media Addiction	.285	.060	4.750	< .001	[-.167, .403]
Interaktion: Kontrollerleben * Social Media Flow → Social Media Addiction	.035	.005	6.922	< .001	[-.025, .045]
Pfad <i>c'</i> (direkter Effekt): Alltagsstress → Social Media Addiction	.091	.018	4.967	.075	[-.055, .128]
<i>Bedingter Indirekter Effekt: Alltagsstress → Social Media Addiction</i>					
Alltagsstress → Kontrollerleben Social Media Addiction					
Social Media Flow:					
Niedrig (eine <i>SD</i> unter 0 = -8.019)	.001	.009			[-.017, .019]
Mittelhoch (= 0)	.041	.009			[-.024, .058]
Hoch (eine <i>SD</i> über 0 = 8.019)	.081	.012			[-.058, .104]
<i>Index der moderierten Mediation</i>	.005	.001			[-.003, .007]

Anmerkungen. $N = 1,258$; *Kovariate*: Alter, Geschlecht; *SD* = Standardabweichung; *B* = standardisiertes Beta, *SE* = Standardfehler, *t* = *t*-Test, *p* = Signifikanz, *CI* = Konfidenzintervall.

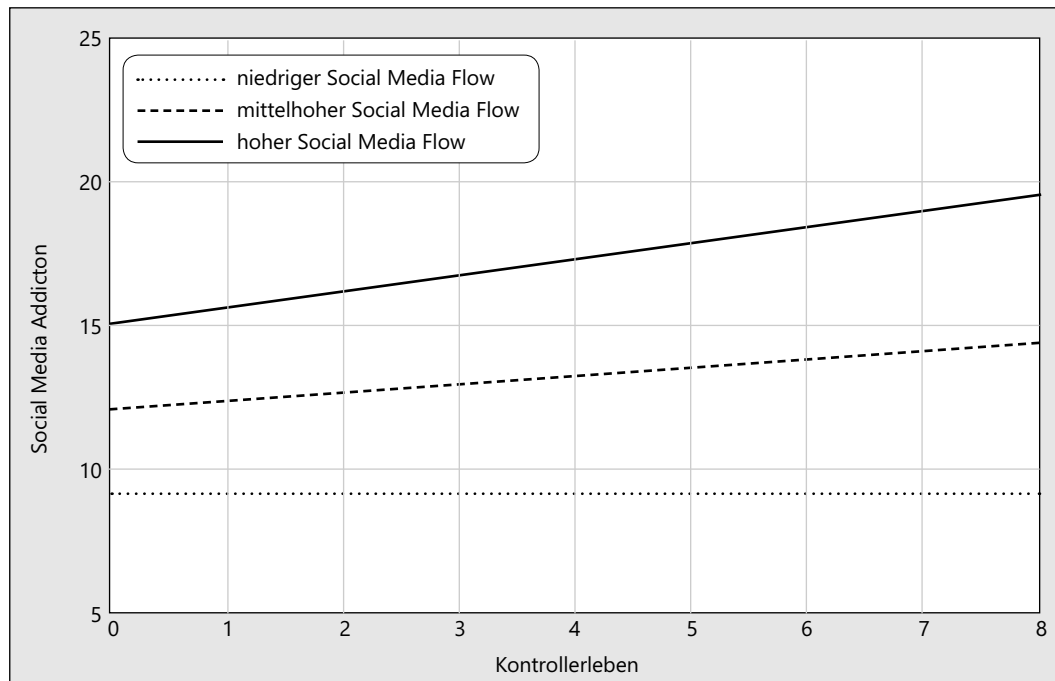


Abbildung 2

Moderationseffekt von Social Media Flow auf den Zusammenhang zwischen Kontrollerleben und Social Media Addiction.

signifikanten moderierten Mediationseffekt (siehe Tab. 2).

4 Diskussion

Im 21. Jahrhundert ist man daran gewohnt, Menschen zu begegnen, die den Blick nicht von ihrem technischen Gerät abwenden können. Sie starren auf ihr Smartphone oder Tablet, wenn sie über die Straße gehen, sich miteinander an einer Bushaltestelle unterhalten oder auf einer Parkbank sitzen. Der aufgeklappte Laptop ist ein häufiges Accessoire in Cafés und verschiedenen Warteräumen. Der Besuch von sozialen Netzwerkplattformen ist dabei ein häufiger Grund für die permanente Nutzung der entsprechenden Geräte (Chaffey, 2020). Dies liegt unter anderem daran, dass viele Menschen die Nutzung als eine willkommene Möglichkeit betrachten, dem stressreichen Alltag entfliehen und die eigenen Verpflichtungen zumindest zeitweise vergessen zu können (Brailovskaia, Schillack, et al., 2020). Das positive Feedback der Online-Freunde in Form von „Likes“ und positiven Kommentaren gibt dem Nutzenden das Gefühl beliebt und sozial unterstützt zu sein (Marengo et al., 2021). Vor allem für diejenigen, denen diese Erfahrung in der Offline-Welt fehlt, ist diese Art von Feedback besonders wichtig (Brailovskaia, Rohmann, Bierhoff, Schillack, & Margraf, 2019). Je mehr man von diesem Feedback in der Online-Welt erhält, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass man die sozialen Plattformen erneut aufsucht und dabei immer mehr Zeit auf diesen verbringt. Die sozialen Plattformen scheinen eine ewige Quelle zu

sein, aus der sich zeit- und ortsunabhängig positive Emotionen schöpfen lassen (Brailovskaia & Margraf, 2017; Longobardi, Settanni, Fabris, & Marengo, 2020).

Doch wie sich bisherigen empirischen Befunden entnehmen lässt, könnte sich die Nutzung dieser Quelle negativ auf die psychische Gesundheit auswirken. So könnten die Nutzenden eine starke emotionale Bindung an die sozialen Plattformen entwickeln, ohne dies selbst zu merken (Andreassen et al., 2016; Monacis, de Palo, Griffiths, & Sinatra, 2017). Der Griff zum Smartphone, Tablet oder Laptop, um einen Blick auf die Geschehnisse auf *Facebook*, *Instagram* und *Twitter* zu werfen, würde in einem solchen Fall zu einem ständigen Bedürfnis werden. Würde man an der Nutzung gehindert werden, könnte man befürchten, wichtige Inhalte zu verpassen, man würde sich nervös fühlen und gereizt auf seine Umwelt reagieren. Die Wiederaufnahme der Nutzung könnte zu einer deutlichen psychischen Erleichterung führen (Brailovskaia, Margraf, et al., 2019). Auch wenn die Social Media Addiction, wie dieses Phänomen häufig bezeichnet wird, noch keine offizielle klinische Diagnose darstellt, sollten sie und ihre potentiellen Konsequenzen nicht vernachlässigt werden. Längerfristig scheinen diese suchartigen Merkmale, Symptome von Depression und Insomnie fördern zu können (Brailovskaia, Rohmann, Bierhoff, Margraf, et al., 2019). Zudem wurden sie mit suizidalen Gedanken und suizidalem Verhalten in Verbindung gebracht (Brailovskaia, Teismann, et al., 2020). Aus diesem Grund ist es wichtig, die Mechanismen zu verstehen, die zur Entwicklung der Social Media Addiction beitragen können. Denn nur dann kann man

nachvollziehen, wie genau man die psychische Gesundheit vor den negativen Konsequenzen der Online-Aktivität schützen kann. Die signifikanten Befunde der vorliegenden Studie tragen zu diesem Verständnis bei. Sie zeigen Faktoren und Prozesse auf, die das Potential haben, die Ausprägung der Social Media Addiction zu fördern.

Entsprechend den Erwartungen hing das Erleben von Alltagsstress negativ mit dem Kontrollieren (Bestätigung von Hypothese 1a) und positiv mit der Social Media Addiction (Bestätigung von Hypothese 1b) zusammen. Das Kontrollieren stand in einem negativen Zusammenhang mit der Social Media Addiction (Bestätigung von Hypothese 1c). Darüber hinaus mediierte das Kontrollieren die Beziehung zwischen dem Erleben von Alltagsstress und der Social Media Addiction (Bestätigung von Hypothese 2). Diese Ergebnisse sprechen dafür, dass sowohl das Erleben von Alltagsstress als auch ein gemindertes Kontrollieren prädisponierende Faktoren sein könnten, die zur suchtartigen Nutzung von sozialen Plattformen beitragen könnten. Das signifikante Mediationsmodell erlaubt Annahmen über mögliche Prozesse, die zur Förderung der Social Media Addiction beitragen könnten. So bestätigen die Befunde der vorliegenden Studie die Vermutung, dass vor allem Menschen, die sich vom Alltagsgeschehen überfordert fühlen und keine funktionalen Coping-Strategien besitzen, um die Stressauslöser adäquat zu kontrollieren, zur Flucht in die Online-Welt neigen. Durch die Nutzung der sozialen Plattformen könnten sie sich zeitweise ablenken, positive Erfahrungen machen und ein gewisses Maß an Kontrolle erleben (Brailovskaia, Velten, et al., 2019).

Allerdings scheint dies längerfristig betrachtet eine eher dysfunktionale Coping-Strategie zu sein. Einerseits lösen sich durch die Online-Flucht die Alltagsprobleme nicht, unter Umständen kommen weitere hinzu. Auch die Online-Aktivität selbst könnte zu neuen Auseinandersetzungen in der Offline-Welt führen, da durch sie Aufgaben und Verpflichtungen vernachlässigt werden (Brailovskaia, Margraf, et al., 2019). So könnte der ständige Rückgriff auf soziale Plattformen über das Smartphone während des Unterrichts bei Kindern und Jugendlichen oder am Arbeitsplatz bei Erwachsenen zur Reduktion der Aufmerksamkeit und zur Leistungsminderung in Bezug auf die eigentliche Aufgabe beitragen (Tang & Koh, 2017; Yu, Cao, Liu, & Wang, 2018). Dies könnte seinerseits Konflikte mit Lehrern, Vorgesetzten und/oder Kollegen bedingen, die unterschiedlich schwerwiegende Konsequenzen für das Leben der betroffenen Person haben könnten (Brooks & Califf, 2017). Auch die permanente Nutzung der Plattformen während der Freizeit könnte zu Auseinandersetzungen mit Familienangehörigen und Freunden, die sich dadurch vernachlässigt fühlen, führen (Riehm et al., 2019; Shakya & Christakis, 2017). Andererseits könnten die positiven Erfahrungen, die bei der Online-

Flucht häufig gemacht werden, sowie das vermeintliche Kontrollieren, die Entwicklung einer emotionalen Bindung an die sozialen Plattformen, Kontrollverlust hinsichtlich des eigenen Nutzungsverhaltens und letztendlich die Social Media Addiction fördern (Marino et al., 2018). Diese steht wiederum im Zusammenhang mit möglichen negativen Auswirkungen hinsichtlich der psychischen Gesundheit (Brailovskaia, Rohmann, Bierhoff, Margraf, et al., 2019).

Weiterhin zeigen die Befunde der vorliegenden Studie, dass das Erleben von Flow während der Nutzung von sozialen Plattformen positiv mit der Social Media Addiction verbunden ist (Bestätigung von Hypothese 3). Darüber hinaus moderiert das Flow-Erleben den Zusammenhang zwischen dem Kontrollieren und der Ausprägung der Social Media Addiction: Je höher die Ausprägung des Flow-Erlebens, desto enger ist die Verbindung zwischen beiden Variablen (Bestätigung von Hypothese 4).

Flow ist ein positiver Zustand, welcher mit positiven Emotionen einhergeht. Er fördert das Empfinden von Freude und kann die Leistungsfähigkeit einer Person steigern (Csikszentmihalyi & Larson, 2014; Peifer & Wolters, 2021; Rheinberg, Manig, Kliegl, Engeser, & Vollmeyer, 2007). Allerdings haben frühere Untersuchungen gezeigt, dass das Erleben von Flow bei der Nutzung von Computer- und Internetspielen längerfristig einen prädisponierenden Faktor für die Entwicklung von pathologischen Symptomen darstellen kann. Die betroffenen Personen müssen nach und nach immer mehr und mehr Zeit mit dem Spielen verbringen, um den gleichen positiven Effekt zu erzielen, wie zuvor bei einer geringeren Spieldauer. Sie entwickeln Entzugssymptome, wenn sie am Spielen gehindert werden, und erleben immer mehr Konflikte mit ihrer Umwelt (Trivedi & Teichert, 2017; Wu, Scott, & Yang, 2013). Ähnliche Befunde liegen auch für die Nutzung von sozialen Netzwerkplattformen vor (Brailovskaia, Schillack, et al., 2020). Hierbei wurde vor allem das Erleben von Telepräsenz des Flows (das Eintauchen in die Online-Welt, das mit dem Vergessen von allem, was in der Offline-Welt geschieht, einhergeht) als ein wichtiges Element beschrieben, das mit der Entwicklung der Social Media Addiction im positiven Zusammenhang steht (Brailovskaia, Rohmann, et al., 2018).

Die Ergebnisse der vorliegenden Studie erweitern das bisherige Wissen hinsichtlich des Zusammenhangs von Flow und suchtartiger Mediennutzung. Sie zeigen, dass niedriges Kontrollieren mit dem Flow-Erleben interagieren und auf diese Weise die Ausprägung der Social Media Addiction beeinflusst werden könnte. Dies kann, wie folgt, interpretiert werden: Menschen, die aufgrund von Stresserfahrungen im Alltag ein niedriges Kontrollieren haben, flüchten häufig in die Online-Welt (Ryan, Chester, Reece, & Xenos, 2014). Während der Nutzung von sozialen Plattformen können sie Flow

erleben (Kaur et al., 2016). Flow geht häufig mit dem Bewusstsein von Kontrolle über die aktuelle Tätigkeit einher (Peifer & Zipp, 2019). Dies bietet denjenigen, die sonst ein geringes Kontrollerleben haben, eine Kompensationsmöglichkeit. Allerdings könnte diese kurzfristig betrachtet positive Möglichkeit längerfristig die Entwicklung einer suchtarartigen Bindung an die sozialen Plattformen bewirken. In einem solchen Fall müsste die Nutzung nach und nach immer weiter intensiviert werden, um in den Flow-Zustand zu kommen und die erwartete Kontrolle zu erleben. Dies könnte wiederum zu weiteren Konflikten in der Offline-Welt führen, die als stressreich erlebt werden. Da die betroffene Person über keine andere funktionale Coping-Strategie verfügt, würde sie wieder in die Welt der sozialen Plattformen abtauchen, um dem Stress zu entkommen, was den Teufelskreis schließen würde.

Die Befunde der vorliegenden Studie zeigen somit, dass auch das Flow-Erleben ein prädisponierender Faktor der Social Media Addiction sein könnte, welches mit den anderen beiden Faktoren (Alltagsstress und Kontrollerleben) in enger Wechselwirkung steht. Die Interaktion der drei Faktoren könnte die Ausprägung der Social Media Addiction begünstigen.

In Anbetracht dieser Befunde, die das vorhandene Wissen zur Social Media Addiction erweitern, wird die dringende Notwendigkeit von konkreten gesellschaftlichen Maßnahmen deutlich, die die psychische Gesundheit im Zeitalter der digitalen Revolution schützen können. Die einfache Empfehlung des „Nicht-Nutzens“ ist nicht zeitgemäß und auch nicht realistisch über einen längeren Zeitraum umsetzbar, wenn man die hohe Popularität der sozialen Plattformen in unterschiedlichen Altersgruppen und ihre vielseitige Integration in den Alltag vieler Menschen bedenkt. Sowohl psychisch gesunde Personen könnten präventiv von solchen Maßnahmen profitieren als auch Patienten mit psychischen Erkrankungen. Das Erfassen vom individuellen Ausmaß der pathologischen Medienutzung und das Einbeziehen entsprechender Maßnahmen in den therapeutischen Behandlungskontext in Kliniken und Rehabilitationseinrichtungen könnte zum längerfristigen Behandlungserfolg beitragen. Es lässt sich vermuten, dass Patienten, die die Klinik bzw. die Rehabilitationseinrichtung verlassen und dabei Hinweise zum kompetenten Umgang mit sozialen Plattformen verinnerlicht haben, eine höhere Wahrscheinlichkeit haben, ihren Alltag zu meistern und einen hohen Grad an psychischer Gesundheit über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten als diejenigen, die zu einem unreflektierten Medienkonsum neigen.

Erste Untersuchungen konnten in diesem Zusammenhang bereits mögliche Richtungen aufzeigen, an denen entsprechende Maßnahmen ansetzen könnten. Zum einen ist es wichtig, die Mitglieder von sozialen Plattformen über die potentiellen

negativen Auswirkungen der Online-Aktivität zu informieren. Denn viele Menschen sind sich dieser nicht bewusst (Brailovskaia, Schillack, et al., 2020). Weiterhin sollte die Nutzungsdauer von sozialen Plattformen kontrolliert reduziert werden. Ein vollständiger Verzicht ist nicht notwendig (Brailovskaia, Ströse, et al., 2020; Hunt et al., 2018). Die Nutzenden sollten körperliche/sportliche Aktivität, die keinen großen Aufwand (z.B. teure Geräte) erfordert, in ihren Alltag integrieren. Hierbei bieten sich beispielsweise Joggen, Fahrrad fahren und gymnastische Übungen an. Körperliche/sportliche Aktivität reduziert die Zeit, die man ansonsten mit der Nutzung von sozialen Plattformen verbringen würde, und ermöglicht das Erleben von Flow, Kontrolle und positiven Emotionen. Dies reduziert die Notwendigkeit nach ihnen in der Online-Welt zu suchen und trägt dazu bei, dass soziale Plattformen genutzt werden können, ohne dass sich dabei eine emotionale Bindung entwickelt bzw. mit einer geringeren Wahrscheinlichkeit (Brailovskaia, Teismann, et al., 2018). Außerdem ist es wichtig, zwischen online („Likes“, positive Kommentare) und offline erhaltener sozialer Unterstützung (in den Arm genommen werden, ein echtes Lächeln sehen, unterstützende Worte hören) zu unterscheiden. Man sollte es meiden, jemandem, der wenig sozialen Kontakt in der Offline-Welt hat, den Rat zu geben, diesen Mangel durch Online-Kontakte auszugleichen. Denn die online erfahrene soziale Unterstützung steht in einem positiven Zusammenhang mit der Social Media Addiction. Die offline erfahrene soziale Unterstützung ist dagegen negativ mit dieser verbunden (Brailovskaia, Rohmann, Bierhoff, Schillack, et al., 2019).

4.1 Einschränkungen der vorliegenden Untersuchung und Ausblick

Bei der Interpretation der Befunde der vorliegenden Studie sollten folgende Einschränkungen beachtet werden. Erstens, die Untersuchung wurde an einer relativ jungen und zu einem Großteil weiblichen Stichprobe durchgeführt. Aus diesem Grund wurde im Rahmen der moderierten Mediationsanalyse für die Variablen Alter und Geschlecht kontrolliert. Trotzdem schränkt die Zusammensetzung der Stichprobe die Repräsentativität der Ergebnisse ein. Daher ist eine Replikation der Ergebnisse in einer bevölkerungs-repräsentativeren Stichprobe (z.B. hinsichtlich Alter, Geschlecht, Bildung) wünschenswert. Zweitens, der vorliegenden Studie liegt ein querschnittliches Untersuchungsdesign mit nur einem Messzeitpunkt zugrunde. Dies erlaubt nur hypothetische Annahmen hinsichtlich kausaler Beziehungen zwischen den untersuchten Variablen. Um echte Kausalschlüsse zu ermöglichen, sollten die vorliegenden Befunde im Rahmen einer experimentellen Studie, in der Daten zu mehreren Zeitpunkten erfasst werden, repliziert

werden. Hierbei könnte z.B. das Kontrollerleben der Teilnehmenden experimentell durch körperliche Aktivität gesteigert werden. Sollte dies zur Reduktion der Social Media Addiction beitragen, wären kausale Schlüsse möglich. Drittens, die Daten wurde mithilfe einer Online-Umfrage erhoben. Dieses Vorgehen ist effizient, was sich in dem großen Stichprobenumfang widerspiegelt, und ein häufiges Mittel der Wahl, um die persönliche Einschätzung der Probanden zu unterschiedlichen Bereichen ihres Lebens zu erfassen. Trotzdem sollten spätere Untersuchungen zumindest ein zusätzliches Instrument in die Umfrage einbauen, um soziale Erwünschtheit auszuschließen (z.B. Balanced Inventory of Desirable Responding; Musch, Brockhaus, & Bröder, 2002). Zudem ist es wünschenswert vor allem im Hinblick auf die Social Media Addiction auch physiologische Maße (z.B. Blutdruck, Hautleitfähigkeit) zu erfassen. Viertens, in der vorliegenden Studie wurde der Schwerpunkt übergreifend auf soziale Plattformen gelegt, sodass keine spezifischen Aussagen hinsichtlich einzelner Plattformen getroffen werden können. Aus diesem Grund ist es wünschenswert, dass zukünftige Untersuchungen überprüfen, inwiefern sich die Befunde der aktuellen Studie auch auf einzelne Plattformen wie *Facebook*, *Instagram* und *Twitter*, und auch auf Online-Nachrichtendienste wie *WhatsApp*, *Telegram* und *Signal*, übertragen lassen.

4.2 Schlussfolgerung

Im Rahmen der vorliegenden Untersuchung konnten drei Faktoren (Alltagsstress, Kontrollerleben, Flow) identifiziert werden, die zur Entwicklung einer suchtartigen Nutzung von sozialen Netzwerkeiten beitragen könnten. Weiterhin wurde mithilfe eines moderierten Mediationsmodells aufgezeigt, durch welche Art von Interaktion die drei Faktoren zu dieser Entwicklung beitragen könnten. Das Erleben von Alltagsstress könnte das individuelle Kontrollerleben reduzieren, was zur Flucht in die Online-Welt führen könnte. Die intensive Nutzung von sozialen Plattformen könnte zum Erleben von Flow führen. Dabei könnte ein niedriges Kontrollerleben zur Entwicklung der Social Media Addiction beitragen. Die Beziehung zwischen dem Kontrollerleben und der Social Media Addiction könnte vor allem bei denjenigen besonders eng ausgeprägt sein, die ein hohes Ausmaß an Flow während der Nutzung erleben. Die vorliegenden Befunde betonen die dringende Notwendigkeit von weiteren Untersuchungen in diesem Bereich sowie die Notwendigkeit der Entwicklung von (präventiven) Maßnahmen zum Schutz der psychischen Gesundheit im heutigen Zeitalter, in dem die Nutzung von sozialen Plattformen zum Alltag vieler Menschen weltweit gehört.

Literatur

- Alhabash, S., & Ma, M. (2017). A Tale of Four Platforms: Motivations and Uses of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat Among College Students? *Social Media + Society*, 3(1), 1-13. doi:10.1177/2056305117691544
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252-262. doi:10.1037/adb0000160
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293. doi:10.1016/j.addbeh.2016.03.006
- Atroszko, P. A., Balcerowska, J. M., Bereznowski, P., Biernatowska, A., Pallesen, S., & Andreassen, C. S. (2018). Facebook addiction among Polish undergraduate students: Validity of measurement and relationship with personality and well-being. *Computers in Human Behavior*, 85, 329-338. doi:10.1016/j.chb.2018.04.001
- Błażnio, A., Przepiorka, A., Benvenuti, M., Cannata, D., Ciobanu, A. M., Senol-Durak, E., . . . Pappas, I. O. (2016). An international perspective on Facebook intrusion. *Psychiatry Research*, 242, 385-387. doi:10.1016/j.psychres.2016.06.015
- Błażnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701-705. doi:10.1016/j.chb.2015.10.026
- Brailovskaia, J., Bierhoff, H.-W., Rohmann, E., Raeder, F., & Margraf, J. (2020). The relationship between narcissism, intensity of Facebook use, Facebook flow and Facebook addiction. *Addictive Behaviors Reports*, 11, 100265. doi:10.1016/j.abrep.2020.100265
- 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.pone.0166999
- 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
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2019). I present myself and have a lot of Facebook-friends – Am I a happy narcissist!? *Personality and Individual*

- Differences*, 148, 11-16. doi:10.1016/j.paid.2019.05.022
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2020a). Decrease of well-being and increase of online media use: Cohort trends in German university freshmen between 2016 and 2019. *Psychiatry Research*, 290, 113110. doi:10.1016/j.psychres.2020.113110
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2020b). Relationship Between Depression Symptoms, Physical Activity, and Addictive Social Media Use. *Cyberpsychology, Behavior, & Social Networking*, 23(12), 818-822. doi:10.1089/cyber.2020.0255
- Brailovskaia, J., Margraf, J., & Köllner, V. (2019). Addicted to Facebook? Relationship between Facebook Addiction Disorder, duration of Facebook use and narcissism in an inpatient sample. *Psychiatry Research*, 273, 52-57. doi:10.1016/j.psychres.2019.01.016
- Brailovskaia, J., Rohmann, E., Bierhoff, H.-W., & Margraf, J. (2018). The brave blue world: Facebook Flow and Facebook Addiction Disorder (FAD). *PLoS One*, 13(7), e0201484. doi:10.1371/journal.pone.0201484
- Brailovskaia, J., Rohmann, E., Bierhoff, H.-W., Margraf, J., & Köllner, V. (2019). Relationships between addictive Facebook use, depressiveness, insomnia, and positive mental health in an inpatient sample: A German longitudinal study. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(4), 703-713. doi:10.1556/2006.8.2019.63
- Brailovskaia, J., Rohmann, E., Bierhoff, H.-W., Schillack, H., & Margraf, J. (2019). The relationship between daily stress, social support and Facebook Addiction Disorder. *Psychiatry Research*, 276, 167-174. doi:10.1016/j.psychres.2019.05.014
- Brailovskaia, J., Schillack, H., & Margraf, J. (2020). Tell me why are you using social media (SM)! Relationship between reasons for use of SM, SM flow, daily stress, depression, anxiety, and addictive SM use – An exploratory investigation of young adults in Germany. *Computers in Human Behavior*, 113, 106511. doi:10.1016/j.chb.2020.106511
- Brailovskaia, J., Ströse, F., Schillack, H., & Margraf, J. (2020). Less Facebook use – More well-being and a healthier lifestyle? An experimental intervention study. *Computers in Human Behavior*, 108, 106332. doi:10.1016/j.chb.2020.106332
- Brailovskaia, J., & Teichert, T. (2020). “I like it” and “I need it”: Relationship between implicit associations, flow, and addictive social media use. *Computers in Human Behavior*, 13, 106509. doi:10.1016/j.chb.2020.106509
- 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. doi:10.1016/j.chb.2018.04.045
- Brailovskaia, J., Teismann, T., & Margraf, J. (2020). Positive mental health mediates the relationship between Facebook Addiction Disorder and suicide-related outcomes: A longitudinal approach. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(5), 346-350. doi:10.1089/cyber.2019.0563
- Brailovskaia, J., Velten, J., & Margraf, J. (2019). Relationship between daily stress, depression symptoms, and Facebook Addiction Disorder in Germany and in the USA. *Cyberpsychology, Behavior, & Social Networking*, 22(9), 610-614. doi:10.1089/cyber.2019.0165
- Brooks, S., & Califf, C. (2017). Social media-induced technostress: Its impact on the job performance of it professionals and the moderating role of job characteristics. *Computer Networks*, 114, 143-153. doi:10.1016/j.comnet.2016.08.020
- Casale, S., & Fioravanti, G. (2018). Why narcissists are at risk for developing Facebook addiction: The need to be admired and the need to belong. *Addictive Behaviors*, 76, 312-318. doi:10.1016/j.addbeh.2017.08.038
- Chaffey, D. (2020). Global social media research summery 2020. *Smart Insights*. Abgerufen von <https://www.smartinsights.com/social-media-marketing/social-media-strategy/new-global-social-media-research/>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal performance*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (2014). Validity and reliability of the experience-sampling method. In M. Csikszentmihalyi (Hrsg.), *Flow and the foundations of positive psychology* (S. 35-54). Dordrecht: Springer.
- Edwards, J. R., & Lambert, L. S. (2007). Methods for integrating moderation and mediation: a general analytical framework using moderated path analysis. *Psychological Methods*, 12(1), 1-22. doi:10.1037/1082-989X.12.1.1
- Ellison, N. B., & Vitak, J. (2015). Social network site affordances and their relationship to social capital processes. In S. Sundar (Hrsg.), *The handbook of the psychology of communication technology* (S. 205-227). Boston: Wiley-Blackwell.
- Frese, M. (1999). Social support as a moderator of the relationship between work stressors and psychological dysfunctioning: a longitudinal study with objective measures. *Journal of Occupational Health Psychology*, 4(3), 179-192.
- Hayes, A. (2021). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
- Hayes, A. F. (2018). Partial, conditional, and moderated mediation: Quantification, inference, and interpretation. *Communication Monographs*, 85(1), 4-40. doi:10.1080/03637751.2017.1352100
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social*

- and *Clinical Psychology*, 37(10), 751-768. doi:10.1521/jscp.2018.37.10.751
- Jordache, D. D., & Pribeanu, C. (2016). Exploring the motives of using Facebook – a multidimensional approach. *Revista Romana de Interactiune Om-Calculator*, 9(1), 19-34.
- Kaur, P., Dhir, A., Chen, S., & Rajala, R. (2016). Flow in context: Development and validation of the flow experience instrument for social networking. *Computers in Human Behavior*, 59, 358-367. doi:10.1016/j.chb.2016.02.039
- Keeton, C. P., Perry-Jenkins, M., & Sayer, A. G. (2008). Sense of control predicts depressive and anxious symptoms across the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology*, 22(2), 212. doi:10.1037/0893-3200.22.2.212
- Kim, J., & Lee, J. E. (2011). The Facebook paths to happiness: effects of the number of Facebook friends and self-presentation on subjective well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(6), 359-364. doi:10.1089/cyber.2010.0374
- Kuss, D. J., & Pontes, H. M. (2019). Internet Addiction. *Advances in Psychotherapy – Evidence-Based Practice*, 41, 1-79.
- Kwak, K. T., Choi, S. K., & Lee, B. G. (2014). SNS flow, SNS self-disclosure and post hoc interpersonal relations change: Focused on Korean Facebook user. *Computers in Human Behavior*, 31, 294-304. doi:10.1016/j.chb.2013.10.046
- Longobardi, C., Settanni, M., Fabris, M. A., & Marengo, D. (2020). Follow or be followed: Exploring the links between Instagram popularity, social media addiction, cyber victimization, and subjective happiness in Italian adolescents. *Children and Youth Services Review*, 113, 104955. doi:10.1016/j.childyouth.2020.104955
- Marengo, D., Montag, C., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Settanni, M. (2021). Examining the links between active Facebook use, received likes, self-esteem and happiness: A study using objective social media data. *Telematics and Informatics*, 58, 101523. doi:10.1016/j.tele.2020.101523
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). A comprehensive meta-analysis on Problematic Facebook Use. *Computers in Human Behavior*, 83, 262-277. doi:10.1016/j.chb.2018.02.009
- Monacis, L., de Palo, V., Griffiths, M. D., & Sinatra, M. (2017). Exploring individual differences in online addictions: The role of identity and attachment. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(4), 853-868.
- Musch, J., Brockhaus, R., & Bröder, A. (2002). An inventory for the assessment of two factors of social desirability. *Diagnostica*, 48, 121-129. doi:10.1080/00223891.2012.672505
- 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. doi:10.1089/cyber.2012.0521
- Niemeyer, H., Bieda, A., Michalak, J., Schneider, S., & Margraf, J. (2019). Education and mental health: Do psychosocial resources matter? *SSM-Population Health*, 7, 100392. doi:10.1016/j.ssmph.2019.100392
- Peifer, C., & Wolters, G. (2021). Flow in the Context of Work. In C. Peifer & S. Engeser (Hrsg.), *Advances in Flow Research* (S. 287-321). Switzerland: Springer.
- Peifer, C., & Zipp, G. (2019). All at once? The effects of multitasking behavior on flow and subjective performance. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 28(5), 682-690. doi:10.1080/1359432X.2019.1647168
- Przepiorka, A., Blachnio, A., & Díaz-Morales, J. F. (2016). Problematic Facebook use and procrastination. *Computers in Human Behavior*, 65, 59-64.
- Rheinberg, F., Manig, Y., Kliegl, R., Engeser, S., & Vollmeyer, R. (2007). Flow bei der Arbeit, doch Glück in der Freizeit: Zielausrichtung, Flow und Glücksgefühle. *Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie*, 51(3), 105-115.
- Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., Green, K. M., . . . Mojtabei, R. (2019). Associations between time spent using social media and internalizing and externalizing problems among US youth. *JAMA Psychiatry*, 76(12), 1266-1273. doi:10.1001/jamapsychiatry.2019.2325
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 133-148. doi:10.1556/JBA.3.2014.016
- Sarmiento, I. G., Olson, C., Yeo, G., Chen, Y. A., Toma, C. L., Brown, B. B., . . . Mares, M.-L. (2018). How does social media use relate to adolescents' internalizing symptoms? Conclusions from a systematic narrative review. *Adolescent Research Review*, 1-24. doi:10.1007/s40894-018-0095-2
- Scholten, S., Lavallee, K., Velten, J., Zhang, X. C., & Margraf, J. (2020). The Brief Daily Stressors Screening Tool: An introduction and evaluation. *Stress and Health*, 36(5), 686-692. doi:10.1002/smi.2965
- Seligman, M. E. P. (1972). Learned helplessness. *Annual Review of Medicine*, 23(1), 407-412.
- Shakya, H. B., & Christakis, N. A. (2017). Association of Facebook use with compromised well-being: a longitudinal study. *American Journal of Epidemiology*, 185(3), 203-211. doi:10.1093/aje/kww189
- Skaff, M. M. (2007). Sense of control and health. In C. M. Adlwin, C. L. Park, & A. Spiro (Hrsg.), *Handbook of health psychology and aging* (S. 186-209). New York, NY: Guilford Press.
- Tang, C. S.-k., & Koh, Y. Y. W. (2017). Online social networking addiction among college students

- in Singapore: Comorbidity with behavioral addiction and affective disorder. *Asian Journal of Psychiatry*, 25, 175-178.
- Trivedi, R. H., & Teichert, T. (2017). The Janus-Faced Role of Gambling Flow in Addiction Issues. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(3), 180-186. doi:10.1089/cyber.2016.0453
- Tromholt, M. (2016). The Facebook Experiment: Quitting Facebook Leads to Higher Levels of Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(11), 661-666. doi:10.1089/cyber.2016.0259
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274-302. doi:10.1111/sipr.12033
- Volpicelli, J. R. (1987). Uncontrollable events and alcohol drinking. *British Journal of Addiction*, 82(4), 381-392.
- Whiting, A., & Williams, D. (2013). Why people use social media: a uses and gratifications approach. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 16(4), 362-369. doi:10.1108/QMR-06-2013-0041
- World Health Organization. (2018). International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th Revision). Abgerufen von <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>
- Wu, T.-C., Scott, D., & Yang, C.-C. (2013). Advanced or addicted? Exploring the relationship of recreation specialization to flow experiences and online game addiction. *Leisure Sciences*, 35(3), 203-217. doi:10.1080/01490400.2013.780497
- Yu, L., Cao, X., Liu, Z., & Wang, J. (2018). Excessive social media use at work: exploring the effects of social media overload on job performance. *Information Technology & People*, 31(6), 1091-1112.



PD Dr. Julia Brailovskaia

Ruhr-Universität Bochum

Lehrstuhl Klinische Psychologie & Psychotherapie

Massenbergstr. 9-13

44787 Bochum

Julia.brailovskaia@rub.de