

Wie Social Media die Menschen beeinflusst

Online-Plattformen wie Instagram, Facebook, Twitter oder Youtube sind in der heutigen Zeit allgegenwärtig. Vor allem junge Menschen vertreiben sich den Großteil ihrer Freizeit mit Social Media.

Tabea Jaros



Verschiedene soziale Medien, die in der heutigen Jugend sehr beliebt sind.

Sponsored by
[EPS | Software | GmbH]
5700 Zell am See – Austria
www.eps-software.at

Die Möglichkeiten, miteinander

zu kommunizieren, sind durch die Erfindung von sozialen Medien deutlich gewachsen. Innerhalb kürzester Zeit kann man mit Menschen auf der ganzen Welt in Kontakt treten. Dabei stellt sich die Frage, wie sich Social Media auf die menschliche Psyche und den Selbstwert auswirken

Was sind Folgen von sozialen Medien?

Die normale Nutzung der sozialen Netzwerke führt wahrscheinlich zu keinerlei schwerwiegenden Problemen. Sobald sie jedoch den Alltag stark beeinflussen, kann die Nutzung der sozialen Medien schnell zu einem Problem werden. Eine Abhängigkeit von den sozialen Netzwerken kann sich auf die Beziehungen zu Mitmenschen, auf die Schlafgewohnheiten und auf die Leistungen bei der

Arbeit und in der Schule auswirken. Im Rahmen dieser Vermutungen haben Forscher eine Studie gemacht und sich dabei auf junge Personen konzentriert, da diese Zielgruppe am häufigsten soziale Medien nutzt. Die Studie stellte positive als auch negative Auswirkungen der sozialen Medien auf die Psyche dar.

Positive Auswirkungen von sozialen Medien auf die psychische Gesundheit

Durch die Vernetzung mit Menschen aus allen Lebensbereichen ergibt sich die Chance, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen oder aus ihren Erfahrungen zu lernen und in der Folge in das eigene Leben zu integrieren. Viele Menschen berichten, dass ihnen der Austausch über soziale Netzwerke in schweren Zeiten geholfen hat. Ein weiterer positiver Punkt ist zudem, dass man in sozialen Netzwerken seine Identität finden kann.

Die Möglichkeit der internationalen Vernetzung über die Plattformen ist zudem von großem Vorteil, wenn man von Freunden oder der Familie räumlich getrennt ist.

Negative Auswirkungen von sozialen Medien auf die psychische Gesundheit

Neben den positiven Auswirkungen zeigen sich aber auch negative Auswirkungen. Im Rahmen der oben genannten Studie geben viele Personen an, dass soziale Medien ihre Ängste verstärken. Die Untersuchung zeigte, dass starke Social Media-Nutzer häufiger von einer schlechten psychischen Verfassung berichten. Dies liege daran, dass sie negative Gefühle entwickeln, wenn sie Bilder von Freunden sehen, die sich beispielsweise im Urlaub aufhalten, während sie selbst arbeiten. Der häufige soziale Vergleich mit bearbeiteten Bildern von anderen Menschen, die häufig unecht sind, fördert große Erwartungen an das eigene Leben und gefährdet somit auch die Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins.

Folgen des ständigen Vergleiches mit anderen Menschen

Die verschiedenen Plattformen der sozialen Medien geben Menschen die Möglichkeit, Einblicke aus ihrem Leben mit anderen Nutzern zu teilen und gleichzeitig auf dem neuesten Stand zu sein, was das Leben der anderen betrifft.

Die konstanten Updates aus dem Leben der anderen Personen können jedoch auch dazu führen, dass ein ständiger Vergleich mit sich selbst entsteht. Dies kann zu vermehrten Selbstzweifeln, Unsicherheit, was das eigene Körperbild betrifft und einem geringeren Selbstwertgefühl führen.

Mobbing und Einsamkeit

Durch den Aufstieg sozialer Medien stiegen die Möglichkeiten zum Mobbing. Gut vernetzt und trotzdem einsam. So fühlen sich viele Menschen trotz umfassender Vernetzung.

Menschen machen sich oft viel zu viele Gedanken über Social Media und vergleichen sich.



TABEA JAROS

„Life isn't about finding yourself. Life is about creating yourself“

Fotos: Tabea Jaros