Veröffentlicht auf Presseportal Schweiz - Presse und Medienmitteilungen (https://www.presseportal-schweiz.ch)

06.08. 2019

Gesundheitsrisiko Instagram – Abhängig sind nur die Anderen

Von PPS



Bild Rechte
Tawan Chaisom/AdobeStock

(Riedlingen)(PPS) **Durch die intensive Nutzung der Fotoplattform Instagram verändert sich das Leben. Reiseziele, Einrichtungen und Mahlzeiten werden nach ihrer Fototauglichkeit ausgewählt. Welche Auswirkung diese permanente Nutzung auf die Gesundheit hat, untersuchte Vanessa Häusler, Absolventin Medien- und Kommunikationsmanagement an der SRH Fernhochschule, in ihrer Bachelorarbeit „Auswirkungen von sozialen Netzwerken auf die Gesundheit der Nutzer der Generation Y am Beispiel des Social Media Tools Instagram".**

Dazu wurde eine 2-wöchige Online-Befragung mit rund 300 Teilnehmern durchgeführt, bei welcher der Fokus auf dem allgemeinen Wohlergehen lag. Alle Befragten kamen aus den Geburtsjahrgängen 1 981 bis 1 995, zählen also zur sogenannten Generation Y.

„Die Untersuchung hat gezeigt, dass Instagram bei vielen Nutzern einen Einfluss auf das Empfinden hat, aktuell zu sein: Wird Instagram nicht regelmäßig besucht,

entwickelt sich bei den Betroffenen das Gefühl, nicht mehr auf dem Laufenden zu sein. Denn fast 64 Prozent der Befragten gaben an, dass sie häufig bereits vor dem Aufstehen Instagram nutzen, da sie sonst das Gefühl haben, etwas zu verpassen“, erklärt Häusler. Trotz dieser ausgeprägten Abhängigkeit gaben fast 70 Prozent der Befragten an, dass sie auf Instagram verzichten könnten. „Diese widersprüchlichen Angaben zeigen, dass die meisten Nutzer selbst nicht einschätzen können, wie ausgeprägt ihre Abhängigkeit und die Angst, etwas zu verpassen, bereits sind“, so Häusler.

Bei dieser intensiven Nutzung von Instagram und anderen Social Media Tools sind die gesundheitlichen Auswirkungen deutlich spürbar. Denn die Informationsflut führt häufig zu einem wachsenden Stresspegel der Nutzer. Da die Aufnahmefähigkeit eines Menschen jedoch begrenzt ist, besteht die Gefahr der mentalen Überforderung. Dies kann sich zu chronischem Stress entwickeln, welcher nicht nur zu Schlafproblemen führt, sondern auch die Immunfunktion beeinflussen kann. „Dieser Gefahr waren sich die Befragten bewusst. Denn rund 60 Prozent gaben an, dass sie bei Instagram die Gefahr sehen, durch die Nutzung ein Social-Media-Burnout zu begünstigen. Allerdings sahen die meisten Befragten bei sich selbst keine wirklich negativen Einflüsse. Es gab jedoch auch einige Probanden, die psychische Probleme, Momente der depressiven Verstimmung und Schlafprobleme bei sich beobachten konnten“, analysiert die Kommunikations- und Medienwissenschafterin. Diese Faktoren sind häufige Begleiterscheinungen des Burnouts. Denn ein Social-Media-Burnout entsteht nicht von heute auf morgen. Häufig ist der Zeitraum, in welchem sich das Burnout entwickelt, recht lang und erstreckt sich über Monate und Jahre.

Als Tipp empfiehlt Häusler allen Instagram Nutzern: „Die abonnierten Seiten sollten bewusster ausgewählt werden, um eine Informationsflut zu vermeiden. Zudem ist es ratsam, sich ein tägliches Limit für die Nutzung zu setzen. Denn Social Media ist wie das Rauchen eine Sucht, bei der man zwar weiß, dass es Folgen haben kann, aber immer denkt, dass dies nur die Anderen betrifft.“

Über die Organisation:

SRH Fernhochschule – The Mobile University
Die staatlich anerkannte SRH Fernhochschule – The Mobile University ist spezialisiert auf berufsbegleitendes Studieren. Als Qualitätsführer im Fernstudium bietet sie seit über 20 Jahren ein flexibles und individualisierbares Studium parallel zu Beruf, Ausbildung oder Familie. Die persönliche Betreuung und zahlreiche Mobile-Learning-

Elementen ermöglichen ein orts- und zeitunabhängiges Studium, das sich optimal in jede spezifische Lebenssituation integrieren lässt. Ihr Studienangebot umfasst 34 Bachelor- und Master-Studiengänge sowie Hochschul-zertifikate in den Bereichen Wirtschaft & Management, Psychologie & Gesundheit und Naturwissenschaft & Technologie. Derzeit sind an der Hochschule, die 2019 zur beliebtesten Fernhochschule in Deutschland gewählt wurde, über 5.100 Studierende immatrikuliert.

Pressekontakt:

SRH Fernhochschule – The Mobile University
Staatlich anerkannte Hochschule
Kirchstraße 26
88499 Riedlingen

Telefon: +49 7371 9315-0
Telefax: +49 7371 9315-115
E-Mail: info @ mobile-university.de

Kategorie
IT & Software & Neue Medien

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/gesundheitsrisiko-instagram-abhaengig-sind-nur-die-anderen*