

Gesünder und glücklicher dank Facebook-Verzicht

Wer seine Facebook-Nutzung reduziert, raucht weniger,
bewegt sich mehr, fühlt sich besser.

Bericht: Ruhr-Universität Bochum

Zwei Wochen lang 20 Minuten weniger Zeit pro Tag auf Facebook: Zu diesem Experiment lud ein Team der Psychologie der Ruhr-Universität Bochum (RUB) 140 Testpersonen ein. Glück für die, die mitgemacht haben: Hinterher bewegten sie sich mehr, rauchten weniger und waren zufriedener. Suchtartige Symptome hinsichtlich der Facebook-Nutzung gingen zurück. Und diese Effekte blieben auch drei Monate nach dem Ende des Experiments erhalten. Über die Ergebnisse berichtet die Gruppe um Dr. Julia Brailovskaia in der Zeitschrift „Computers in Human Behavior“ vom 6. März 2020.

Im Durchschnitt gut eine Stunde Facebook täglich

Das Forschungsteam gewann für die Studie 286 Personen, die Facebook im Durchschnitt mindestens 25 Minuten täglich nutzten. Die durchschnittliche Nutzungsdauer pro Tag lag bei gut einer Stunde. Die Forscherinnen und Forscher teilten die Probandinnen und Probanden in zwei Gruppen auf: Die 146 Personen starke Kontrollgruppe nutzte Facebook so wie immer. Die anderen 140 Personen reduzierten ihre Facebook-Nutzung für zwei Wochen um 20 Minuten täglich, also um rund ein Drittel der durchschnittlichen Nutzungsdauer.

Vor Beginn der Studie, nach einer Woche, am Ende des zweiwöchigen Experiments, einen Monat und drei Monate später wurden alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer getestet. Anhand von Online-Fragebögen erhob das Forschungsteam die Art ihrer Facebook-Nutzung, ihr Wohlbefinden sowie ihren Lebenswandel.

Totaler Verzicht ist nicht nötig

Ergebnis: Die Personen, die ihre Facebook-Nutzung reduziert hatten, nutzten die Plattform sowohl aktiv als auch passiv weniger. „Das ist bedeutsam, denn besonders die passive Nutzung führt dazu, sich mit anderen zu vergleichen, und somit zu Neid und einer Senkung des psychischen Wohlbefindens“, so Julia Brailovskaia. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die ihre Facebook-Nutzung reduziert hatten, rauchten darüber hinaus weniger Zigaretten als zuvor, bewegten sich körperlich mehr und zeigten weniger depressive Symptome als die Kontrollgruppe. Ihre Lebenszufriedenheit stieg. „Diese Effekte auf die Verbesserung des Wohlbefindens und einen gesünderen Lebensstil blieben nach der zweiwöchigen Facebook-Reduktion bis zum letzten Untersuchungszeitpunkt drei Monate nach dem Experiment erhalten“, unterstreicht Julia Brailovskaia.

Unterm Strich sehen die Forscherinnen und Forscher in diesen Ergebnissen einen Hinweis darauf, dass bereits die Reduktion der täglich auf Facebook verbrachten Zeit ausreichen könnte, um ein Suchtverhalten zu vermeiden, das Wohlbefinden zu steigern und einen gesünderen Lebenswandel zu unterstützen. „Ein totaler Verzicht auf die Nutzung der Plattform ist dafür gar nicht nötig“, sagt Julia Brailovskaia.

Originalveröffentlichung

Julia Brailovskaia, Fabienne Ströse, Holger Schillack, Jürgen Margraf: Less Facebook use – more well-being and a healthier lifestyle? An experimental intervention study, in: Computers in Human Behavior, 2020, DOI: [10.1016/j.chb.2020.106332](https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106332)

12.3.2020

Meike Drießen (md)

Redakteurin

Ressort: Wissenschaft

Ruhr-Universität Bochum

www.news.rub.de