

Cyber-Depression durch Social-Media-Nutzung

Kaspersky-Studie: Jeder vierte deutsche Social-Media-Nutzer empfindet Niedergeschlagenheit und Like-Neid

Moskau/Ingolstadt, 13. Januar 2017

Für viele Internetnutzer sind Soziale Netzwerke ideal, um Kontakte zu pflegen und mit Freunden schöne Momente zu teilen. Doch die Realität sieht oft anders aus: Facebook, Instagram und Co. lösen laut einer aktuellen Studie [1] von Kaspersky Lab Cyber-Depression, -Neid und -Stress aus. So behauptet ein Viertel der Befragten aus Deutschland (27,3 Prozent), dass sie sich wegen ihrer Social-Media-Nutzung schon einmal niedergeschlagen fühlten und dass sie (27,1 Prozent) neidisch darauf sind, wenn ihre Freunde mehr Likes bekommen als sie selbst. Ein Grund: auf der Jagd nach ‚Gefällt mir‘-Klicks und sozialer Anerkennung sehen sich viele Nutzer unter Druck. Die Folge: bleiben Like-Erfolge aus, führt das schnell zu Frustration und damit zum schlampigen Umgang mit persönlichen Informationen.

Obwohl viele Deutsche in Sozialen Netzwerken Kontakte pflegen wollen, sowie Spaß und Unterhaltung suchen [2], sind sie gleichzeitig von störenden Werbeeinblendungen (55 Prozent) oder Nachrichten aus Wirtschaft und Weltpolitik (56,1 Prozent) genervt.

Schlechte Gefühle (27,3 Prozent), Like-Neid (27,1 Prozent) und Angst vor sozialer Isolation sind an der Tagesordnung. So belastet es 55,7 Prozent der Befragten in Deutschland, wenn Freundschaften in Sozialen Netzwerken gekündigt werden. Kritische Kommentare zu eigenen Posts bringen die Hälfte (52 Prozent) in eine schlechte Stimmung. Führen Freunde ein scheinbar besseres Leben als man selbst, kann sich knapp die Hälfte (48 Prozent) daran nicht miterfreuen. Und mangelnde Likes auf eigene Posts machen 45,8 Prozent zu schaffen. Zudem beschleicht 73,8 Prozent beim Stöbern durch eigene Posts aus der Vergangenheit manchmal das Gefühl, das frühere Leben sei scheinbar besser gewesen als heute [3].

„Soziale Netzwerke haben zu einer Art ‚Teufelskreis der Freude‘ geführt. Wir wollen andere möglichst oft an unseren schönen Erlebnissen teilhaben lassen, doch genau das machen alle anderen auch“, erklärt Holger Suhl, General Manager DACH bei Kaspersky Lab. „Diese geballte Häufung von Spaß und Freude lässt uns glauben, dass andere das Leben mehr genießen können als wir selbst. Der neue Cyberneid hat Folgen: Wir werden leichtsinnig und posten immer mehr persönliche, auch teils sensible Informationen. Dieser Leichtsinn spielt Cyberkriminellen beispielsweise für Phishing-Attacken in die Hände.“

Weitere Ergebnisse der Kaspersky-Studie „Have we created unsocial media? How social media affects our lives and mood“ können mit den weltweiten Ergebnissen unter <https://blog.kaspersky.com/digital-depression/13781/> abgerufen werden.

^[1] Die Online-Umfrage, auf der die Studie basiert, wurde von Kaspersky Lab in Auftrag gegeben und von Toluna im Zeitraum Oktober/November 2016 durchgeführt. Dafür wurden 16.750 Personen über 16 Jahren aus 18 Ländern befragt. Deutschland wurde mit 1.000 Teilnehmern berücksichtigt. Dabei waren Männer und Frauen gleich vertreten. Für eine weltweite Vergleichbarkeit und Konsistenz wurden die Daten gewichtet. Die weltweiten Ergebnisse der Studie „Have we created unsocial media? How social media affects our lives and mood“ sind unter <https://blog.kaspersky.com/digital-depression/13781/> verfügbar.

^[2] Laut der Kaspersky-Studie pflegen rund zwei Drittel der Deutschen (67,5 Prozent) Kontakte zu Freunden und Arbeitskollegen; gut die Hälfte (54,3 Prozent) sucht Unterhaltung und Spaß. Gepostet werden von den Deutschen in erster Linie spaßige Momente (59,6 Prozent), gemeinsame Feiern und Veranstaltungen (46,7 Prozent), Hobbies (46,3 Prozent) und Urlaubsimpressionen (31,4 Prozent).

^[3] In der Folge haben bereits mehr als 70 Prozent der aktiven Internetnutzer darüber nachgedacht, ihre Präsenz in Sozialen Netzwerken wieder aufzugeben, wie eine frühere Studie gezeigt hat (<https://blog.kaspersky.de/free-your-digital-life/9295/>). Davon abgehalten wurden sie nur von der Angst, so Freunde und gepostete private Erinnerungen zu verlieren. Damit das nicht passiert, entwickelt Kaspersky Lab mit FFforget (<https://ffforget.kaspersky.com/>) derzeit eine neue App, die als Backup-Service für alle eigenen Posts, Bilder, Videos und persönliche Daten in Sozialen Netzwerken fungiert. Mittels der App kann man Soziale Netzwerke wieder verlassen, ohne die geposteten Inhalte zu verlieren, da diese in einem geschützten Bereich gespeichert bleiben. Die App für digitale Freiheit wird im Laufe des Jahre 2017 auf den Markt kommen. Bereits jetzt können sich Interessierte unter ffforget.kaspersky.com registrieren.

Nützliche Links:

- Studie von Kaspersky Lab „Have we created unsocial media? How social media affects our lives and mood“: <https://blog.kaspersky.com/digital-depression/13781/>
- Kaspersky Internet Security 2017: <https://www.kaspersky.de/internet-security>

Über Kaspersky Lab

Kaspersky Lab ist ein global agierendes Cybersicherheitsunternehmen, das im Jahr 1997 gegründet wurde. Die tiefgreifende Threat Intelligence sowie Sicherheitsexpertise von Kaspersky Lab ist Basis für Sicherheitslösungen und -Services zum Schutz von Unternehmen, kritischen Infrastrukturen, staatlichen Einrichtungen sowie Privatanwendern weltweit. Das umfassende Sicherheitsportfolio des Unternehmens beinhaltet führenden Endpoint-Schutz sowie eine Reihe spezialisierter Sicherheitslösungen und -Services zur Verteidigung vor komplexer und aufkommender Cyberbedrohungen. Mehr als 400 Millionen Nutzer und 270.000 Unternehmenskunden werden von den Technologien von Kaspersky Lab geschützt.

Weitere Informationen zu Kaspersky Lab finden Sie unter <http://www.kaspersky.com/de/>. Kurzinformationen erhalten Sie zudem über www.twitter.com/Kaspersky_DACH und www.facebook.com/Kaspersky.Lab.DACH. Aktuelles zu Viren, Spyware, Spam sowie Informationen zu weiteren IT-Sicherheitsproblemen und -Trends sind unter www.viruslist.de und auf dem Kaspersky-Blog auf <http://blog.kaspersky.de/> abrufbar.

Redaktionskontakt:

essential media GmbH
Florian Schafroth
florian.schafroth@essentialmedia.de
Tel.: +49-89-7472-62-43
Fax: +49-89-7472-62-17
Landwehrstraße 61
80336 München

Kaspersky Labs GmbH
Stefan Rojacher
stefan.rojacher@kaspersky.com
Tel.: +49-841-98-189-325
Fax: +49-841-98-189-100
Despag-Straße 3
85055 Ingolstadt

© 2017 Kaspersky Lab. The information contained herein is subject to change without notice. The only warranties for Kaspersky Lab products and services are set forth in the express warranty statements accompanying such products and services. Nothing herein should be construed as constituting an additional warranty. Kaspersky Lab shall not be liable for technical or editorial errors or omissions contained herein.