

PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten



BERUF

Wenn man sich im Griff hat

Eine Forschergruppe hat untersucht, wen soziale Medien besonders an der Arbeit hindern und wem sie guttun.

VON SUSANNE ACKERMANN

 04. MÄR 2022

Warum sind so viele Menschen so oft in den sozialen Medien unterwegs? Weil es ihre Laune verbessert, ihnen hilft, ihre Gefühle zu regulieren und Stress zu meistern, schreiben die Forscherinnen Alicia Gilbert, Allison Eden sowie ihr Kollege Leonard Reinecke in einem Übersichtsartikel.

Doch die sozialen Medien helfen uns nicht nur bei der Selbstregulation, sondern sie unterminieren sie gleichzeitig, führen die Autorinnen und der Autor aus: Sie lenken ab, führen zur Prokrastination – dem Hinauszögern der Erledigung wichtiger anstehender Aufgaben –, hindern uns mitunter an der Arbeit oder am Sport.

Die Möglichkeiten, die uns Social Media bieten, sollen uns dauerhaft an die medialen Kanäle binden, sie sollen uns zur festen Gewohnheit werden – was uns wiederum die Selbstregulation erschwert. Wie sehr Social

Media uns guttun, hängt also davon ab, wie ausgeprägt unsere Fähigkeiten zur Selbstregulation sind, so die Studie.

Literatur

Leonard Reinecke u.a.: Self-regulation as a key boundary condition in the relationship between social media use and well-being.

Current Opinion in Psychology, 2021. [DOI:](#)

[10.1016/j.copsy.2021.12.008](https://doi.org/10.1016/j.copsy.2021.12.008)

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BEZIEHUNG

Toxische Beziehung

Wenn der Partner sich immer öfter abwertend verhält, stellt sich die Frage, wie

man Liebe wieder ins Gleichgewicht bringt – oder hinter sich lässt.

MEISTGELESEN

1 BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck.
Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

2 BEZIEHUNG

Schlaf gut, Schatz!

Wie es kommt, dass Paare zwar körperlich unruhiger, aber psychisch ruhiger schlafen, wenn sie die Nacht zusammen verbringen.

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.